

communicateurs EFFICACES

Comment communiquer avec votre regard

D'après une étude de Massillon et Hillabrau, les personnes qui ont un bon contact des yeux sont considérées comme fortes et efficaces par les autres.

Bien des personnes ont du mal à maintenir le contact des yeux lorsqu'elles parlent à quelqu'un. Elles paraissent gênées, nerveuses, manquant de confiance en elles. Du coup, elles mettent souvent l'autre personne mal à l'aise.

Si c'est difficile pour vous, dites-vous bien que, regarder, cela s'apprend et que l'on peut s'entraîner.

L'importance du contact des yeux dans la communication

Lorsque vous regardez une personne directement dans les yeux, celle-ci se sent impliquée personnellement. Elle aura probablement tendance à répondre à votre regard et à se rapprocher de VOUS.

Si elle n'est pas disposée à vous répondre, elle deviendra au contraire tendue et évitera, de son côté, tout contact direct.

À quoi sert de garder le contact des yeux ?

Le regard sert à maintenir une conversation, à encourager l'autre à s'exprimer, à lui montrer que vous l'écoutez attentivement, à faire cesser

quelqu'un de parler, à terminer une conversation, à observer le langage du corps, etc.

Garder le contact des yeux, cela ne veut pas dire fixer continuellement l'autre dans les yeux (cela peut devenir agaçant pour vous et pour votre partenaire !) mais plutôt à maintenir un équilibre régulier entre le regarder dans les yeux et regarder ailleurs.

Vous devez pouvoir maintenir le contact des yeux ou le diminuer, suivant vos besoins et selon les circonstances.

Comment s'exercer ?

Si vous les répétez plusieurs fois, les exercices suivants peuvent beaucoup améliorer votre contact visuel :

• Pratique du contact des yeux en imagination

1. Détendez-vous le plus possible. Pensez à quelqu'un que vous avez du mal à regarder dans les yeux. Imaginez maintenant que vous lui parlez, que vous ressentez même du plaisir à établir ce contact visuel.

Si vous avez du mal à imaginer cela, commencez par choisir un "modèle" imaginaire. Vous le rencontrez pour la première fois. Imaginez-vous le regardant dans les yeux, sans la moindre gêne.

• Pratique du contact des yeux dans la réalité

2. Si vous en avez la possibilité, faites l'exercice suivant à 2 :

Asseyez-vous en face de votre partenaire, puis regardez ses yeux.

Regardez aussi son menton, son nez, autour de sa tête, son cou, ses oreilles.

Faites l'expérience chacun à votre tour.

Lorsque votre partenaire vous regarde, vous constaterez très vite que vous pouvez difficilement dire ce qu'il regarde.

Maintenant, vous savez que si le contact des yeux vous rend nerveux, vous n'êtes pas obligé de regarder par terre ou ailleurs.

Regardez son menton, son front pendant quelques secondes, puis quand vous vous sentez à l'aise, revenez aux yeux.

Refaites cet exercice en essayant de prolonger le contact des yeux. Respirez toujours calmement. Dès que vous sentez la moindre tension, posez votre regard ailleurs, détendez-vous et recommencez l'expérience.

Durant les jours suivants, comptez le nombre de fois où vous maintenez un bon contact des yeux avec une personne.

Si c'est trop difficile, vous pouvez, par exemple, vous exercer en créant un contact des yeux avec les présentateurs du journal télévisé, avant de pratiquer dans la vie quotidienne.

Maintenez le contact visuel, même face à un grand groupe

Vous est-il difficile d'établir le contact visuel lorsque vous parlez devant un grand groupe – plus de 50 personnes, par exemple – ?

Essayez la technique suivante :

Divisez (mentalement) votre audience en segments. Au fur et à mesure que vous avancez dans votre communication, parlez à un segment, puis à un autre, et un autre encore.

Recommencez une fois que vous les avez tous regardés.

Petit à petit, vous vous habituerez à regarder votre auditoire et il vous sera bientôt facile de **laisser votre regard aller d'un auditeur à l'autre**, sans même vous en apercevoir.

Cela vous deviendra même indispensable, parce que vous vous rendrez compte combien le contact visuel est précieux pour savoir, à tout instant, ce qui se passe dans votre auditoire.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– Comment rédiger vos lettres sans aucun effort