Fiche pratique - Les principaux repères non-verbaux et para-verbaux
Journée ressources 01/10/2026 - Alex Metzinger

Cette grille peut être utilisée avant un appel au don comme outil de préparation rapide. Elle permet de vérifier quelques repères simples pour que la manière de parler soit cohérente avec le message et adaptée à la situation.

POSTURE & PRÉSENCE

☐ Je suis bien ancré et stable, sans raideur ni affaissement
☐ Mes épaules et mes mains restent détendues
☐ Je reste mobile sans multiplier les déplacements inutiles

GESTUELLE

☐ Mes mains sont disponibles et visibles
☐ Mes gestes accompagnent la parole sans prendre le dessus
☐ J'évite les gestes parasites en manipulant inutilement un objet, une feuille ou mes vêtements
☐ Je laisse mes gestes venir naturellement plutôt que de chercher à « faire des gestes »

VISAGE & REGARD

☐ Je prends le temps de regarder les personnes avant de commencer
☐ Mon regard est réellement adressé aux personnes auxquelles je parle
☐ Je regarde alternativement les différentes personnes lorsque je m'adresse à une assemblée
☐ Mon visage reste vivant et cohérent avec mon message
☐ Dans un échange individuel, je reste attentif aux réactions de mon interlocuteur

VOIX

☐ Ma respiration est posée avant de commencer
☐ Ma voix est suffisamment projetée pour être entendue par tous
☐ Ma diction est précise, les attaques et fins de phrases sont bien articulées
☐ Je garde un débit permettant de comprendre facilement chaque phrase
☐ Je crée des variations de rythme, de volume et d'intonation
☐ Je marque des silences lorsque je fais asser une idée importante

AVANT DE COMMENCER

☐ Je sais à qui je m'adresse
☐ Je sais ce que je veux que les personnes retiennent
☐ Je sais ce que je souhaite leur proposer de faire ensuite
☐ Je connais mes premières phrases
☐ Je connais ma dernière phrase