

Souriez !

Les bienfaits et les avantages du sourire dans la relation à l'autre....



Crédit : <https://fr.pngtree.com>

Ah, un sourire, c'est si simple et en même temps, tellement important.

J'entends souvent autour de moi des personnes qui se plaignent de tel ou tel commerçant peu sympathique, peu accueillant.

« Il n'a même pas le sourire ! » ... voilà, c'est simple, le sourire est un des fondamentaux de la relation à l'autre. Un sourire est porteur de tellement de significations, il envoie de multiples messages, permet des connexions inconscientes entre interlocuteurs.

**“Un sourire coûte moins cher que l'électricité, mais donne autant de lumière. »
Abbé Pierre**

Evidemment, Il y a sourire et sourire !

Selon Paul ECKMAN (1) le sourire est la plus simple, la plus reconnaissable mais aussi la plus troublante des expressions faciales.

Il suffit de peu de muscles pour laisser apparaître un sourire (Grand et petit zygomatique).

Le sourire est une **expression universelle partagée par tous les êtres humains** (même si certaines cultures comme le Japon, cherchent à cacher le sourire). Expression universelle quel que soit son âge, dès l'âge de 4 à 6 semaines, les bébés esquissent des mouvements des lèvres et sourient « socialement », réagissant à leur environnement.

Le sourire est aussi reconnaissable de très loin, contrairement aux autres expressions qui nécessitent une observation plus fine des muscles impliqués.

Il existe de nombreuses formes de sourires qui expriment ou trahissent des émotions différentes. Paul ECKMAN (**encore lui !**) a mis au point une technique pour identifier les différents sourires qui deviennent plus complexes et peuvent mobiliser jusqu'à 42 muscles du visage.

Il en dénombre 18 différents. Au théâtre ces différents sourires nous aident par exemple à marquer un trait de personnalité ou l'humeur d'un personnage.

Notre cerveau reconnaît en moins de vingt millisecondes lequel de ces sourires nous est adressé. Une partie du traitement de l'information passe alors par le cerveau réflexe (reptilien) qui sait décrypter le type de sourire.

Références :

1. Paul Ekman,(1934-), spécialiste des expressions faciales, univéristé de San FRANCISCO, Californie
2. Ekman, P. (1970). Universal Facial Expressions of Emotions. California Mental Health Research Digest, 8(4), 151-158.
3. Cerveau & Psycho n° 74 février 2016 « Souriez tout ira mieux »
4. McEwan K, Gilbert P, Dandeneau S, Lipka S, Maratos F, et al. (2014) Facial Expressions Depicting Compassionate and Critical Emotions: The Development and Validation of a New Emotional Face Stimulus Set. PLoS ONE 9(2): e88783. doi:10.1371/journal.pone.0088783
5. N. Guéguen et J. Fischer- Lokou,Hitchhiker's smiles and receipt of help, Psychological Reports, vol. 94, pp. 756-760, 2 004.
6. V. B. Hinsz et J. A. Tomhave, Smile and (half) the world smiles with you, frown and you frown alone, Personality and Social Psychology Bulletin, vol. 17, pp. 586-592, 1 991.
7. D. G. Walsh et J. Hewitt, Giving men the come-on : Effect of eye contact and smiling in a bar environment, Perceptual and Motor Skills, vol. 61, pp. 873-874, 1 985.
8. "Grin and Bear It: The Influence of Manipulated Positive Facial Expression on the Stress Response, Tara L. Kraft, Sarah D. Pressman, First Published September 24, 2012
9. "Say cheese and stay married? Matthew Hertenstein, a psychology professor at DePauw University in Greencastle, Ind.
10. Sing Lau, « The Effect of Smiling on Person Perception » The journal of social psychology,1982

Les livres :

- *La bible de la communication non-verbale*, par Jean-Claude Martin, Editions Leduc S., 2010
- *La communication non-verbale - comprendre les gestes : perception et signification*, par Guy Barrier, ESF éditeur, 2010
- *La communication non-verbale - ce que vous êtes parle plus fort que ce que vous dites*, par Patrice Ras, Jouvence Editions, 2009.

Donnez du pétillant à vos formations !

Kallista Conseil
Marie-Dominique QUILICI
240 chemin de cassis
13400 AUBAGNE
06 83 65 28 85

Siret : 405 002 890 00052- APE 8559A
N° de déclaration d'activité : 93 13 13825 13
Ce numéro ne vaut pas agrément de l'Etat

Datadock N° 0017953

