



Activité

## Le saviez-vous?

Saviez-vous que notre langage corporel peut aussi nous rendre plus ou moins confiants?

Essayez cette petite expérience :



Asseyez-vous droit ou tenez-vous debout bien droit. Mettez vos mains sur vos hanches et posez vos pieds environ à la même largeur que vos épaules. Relevez la tête. Soulevez votre poitrine et tirez vos épaules vers l'arrière (confortablement). Restez dans cette position pendant quelques minutes.

Comment vous sentez-vous?

---

---

---

Se tenir droit en position assise ou debout, être ouvert et décontracté démontrent la confiance, mais nous fait aussi nous sentir plus confiants.