

# ERIC GOULARD

Auteur de "Comment détecter les mensonges"  
et "Ne vous trompez plus sur leurs intentions"

## Comment identifier les émotions les micro-expressions



Un guide simple accessible à tous!

# COMMENT IDENTIFIER LES EMOTIONS ET LES MICRO-EXPRESSIONS

Ce guide vous est offert par Eric Goulard  
<http://www.ericgoulard.com/>

Copyright 2014 Eric Goulard  
All rights reserved.

Cet ebook est disponible en version PDF, téléchargeable gratuitement sur  
<http://www.ericgoulard.com/>

Il ne peut pas être revendu, ou modifié dans le but d'être distribué par une autre personne que l'auteur. Merci de respecter le travail de l'auteur.

Illustrations de la couverture Fotolia

\*\*\*\*\*

## TABLE DES MATIÈRES

[L'auteur](#)  
[Les comportements parlent plus fort que les mots](#)  
[Les micro-expressions](#)  
[Les 7 émotions primaires universelles](#)  
[Les livres de l'auteur](#)  
[Internet](#)

\*\*\*\*\*

[Retour à la table des matières](#)

\*\*\*\*

## L'AUTEUR



Expert en communication non verbale, Eric Goulard est spécialisé dans la crédibilité (dont la détection du mensonge et les techniques de persuasion).

Auteur de plusieurs livres, il est aussi consultant, formateur et conférencier en France et en Belgique.

Il intervient auprès d'entreprises pour des projets qui requièrent l'observation des comportements, l'analyse et la gestion des émotions, ainsi que l'utilisation de techniques de communication persuasive.

Il est formateur en relations humaines (communication, relation client, management). Ses formations et coachings personnalisés sont destinés aux professionnels (entreprises et professions libérales) et aux particuliers.

Eric Goulard est le premier en France à être certifié master en reconnaissance des micro-expressions faciales et expressions subtiles (MiX Elite et SubX Elite).

Contactez Eric Goulard pour une formation

<http://www.ericgoulard.com>

Téléphone : 06 62 75 65 85 (ou +33.6.62.75.65.85 appel depuis hors France)

e-mail : [ericgoulard@gmail.com](mailto:ericgoulard@gmail.com)

[Retour à la table des matières](#)

\*\*\*\*

## LES COMPORTEMENTS PARLENT PLUS FORT QUE LES MOTS

Nos actions ne sont pas toutes réfléchies, c'est même plutôt le contraire. La plupart de nos comportements sont des **RÉACTIONS INCONSCIENTES** apparaissant spontanément quand nous ressentons des émotions. Positives ou négatives, nous les exprimons malgré nous.

Elles sont donc visibles pour les personnes capables de repérer leur apparition. Les expressions sont de durées variables. Elles apparaissent et disparaissent sur le visage au gré des émotions.

LA **MAJORITE** DE NOTRE  
COMMUNICATION EST  
INCONSCIENTE  
INVOLONTAIRE  
INEVITABLE

[Retour à la table des matières](#)

\*\*\*\*

## LES MICRO-EXPRESSIONS TRAHISSENT LES ÉMOTIONS

### - **Définition:**

Les micro-expressions sont des indicateurs visibles et **FIABLES** d'émotions ressenties.

- **Apparition:**

Elles se produisent généralement quand une personne éprouve une **ÉMOTION FORTE qu'elle essaie de cacher**, ainsi que quand elle essaie, consciemment ou inconsciemment, de **MENTIR** sur ce qu'elle ressent. Elles peuvent également apparaître lorsqu'une personne ressent une succession rapide de plusieurs émotions.

- **Vitesse:**

Ce sont des **réflexes ultrarapides**. Il est **IMPOSSIBLE DE LES CONTRÔLER !** Elles sont guidées par un circuit neurologique complexe. Leur durée est inférieure à ½ seconde (et peut ne durer que 1/20<sup>ème</sup> de seconde!)

- **Stress:**

Plus la tension et le stress sont importants et plus il est difficile de ne pas exprimer ses émotions. Lorsque le stress augmente, la fréquence d'apparition des micro-expressions peut augmenter.

- **Universalité:**

De nombreuses études réalisées depuis les années 70 ont démontré l'universalité des micro-expressions. Elles apparaissent sous la même forme chez tout le monde. Lorsqu'une émotion primaire est ressentie, les mêmes muscles du visage sont activés, quels que soient l'âge, le sexe, l'origine ethnique ou géographique.

- **Mensonges:**

Des études récentes ont montré une corrélation importante entre la capacité à reconnaître les micro-expressions et la capacité à détecter certains mensonges.

**Si vous êtes capable d'identifier l'expression qui est apparue furtivement sur le visage de votre interlocuteur, alors vous pourrez SAVOIR AVEC CERTITUDE L'ÉMOTION RESSENTIE au moment où la micro-expression est apparue.**

Partners Humintell  
See what you've been missing  
Eric Goulard  
Conseil | Formation

Ensemble pour vous apprendre à reconnaître les émotions cachées

9 FORMATIONS MIX - SUBX  
MICRO-EXPRESSIONS / SUBTILES

MiX Lite  
ABBREVIATED MICRO-EXPRESSION TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

SubX Lite  
ABBREVIATED SUBTLE EXPRESSION TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

MiX Comprehensive  
COMPREHENSIVE MICRO-EXPRESSION TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

SubX Novice  
BEGINNING SUBTLE EXPRESSION TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

MiX Pro  
ADVANCED FRONTAL TRAINING @ 180 MISC  
USE THE Matsumoto Method™

SubX Pro  
INTERMEDIATE SUBTLE EXPRESSION TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

MiX 2  
FRONTAL, PROFILE & 3/4 VIEW TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

SubX Elite  
ADVANCED SUBTLE EXPRESSION TRAINING  
USE THE Matsumoto Method™

MiX Elite  
ADVANCED FRONTAL, PROFILE & 3/4 VIEW TRAINING @ 94 MISC  
USE THE Matsumoto Method™

[Retour à la table des matières](#)

\*\*\*\*\*

LES 7 ÉMOTIONS PRIMAIRES UNIVERSELLES

Des études ont démontré que chaque émotion primaire universelle a une signature distincte et physiologique dans le système nerveux.

### **LA JOIE:**

La joie est la seule émotion positive parmi les 7 émotions primaires universelles. Elle s'exprime sur le visage par un sourire qui apparaît naturellement lorsque la personne est heureuse. Ce sourire peut être plus ou moins large, accompagné ou non, d'un rire plus ou moins fort. **Un vrai sourire s'exprime au niveau de la bouche et des yeux.** Les coins de la bouche remontent, les pommettes se soulèvent, les yeux se plissent et des rides apparaissent à leurs coins.

Le cas du faux sourire : Si le sourire est faux, alors seule la bouche sert à exprimer le sourire. Il n'y a pas de rides aux coins des yeux. Cela se produit quand la personne souhaite simuler une émotion de joie.



### **LA SURPRISE:**

La surprise est l'émotion que nous ressentons le plus souvent sur une journée. L'émotion de surprise nous permet d'analyser l'environnement à tout moment à la recherche de menaces potentielles. Cette émotion met nos sens en éveil. Elle débouche sur d'autres émotions en une fraction de seconde.

La surprise est reconnaissable par les **yeux grands ouverts et arrondis**, les sourcils sont écartés. Le cerveau ayant besoin d'analyser la situation provoque

une grande ouverture des yeux, comme s'il voulait faire entrer un maximum d'informations visuelles.

L'expression de surprise est **toujours une micro-expression**. Elle apparaît très rapidement sur le visage et disparaît aussi vite. Une micro-expression est très rapide. La durée varie entre 1/20sec et ½ seconde. L'expression de surprise ne sera donc jamais de longue durée. Si elle dure anormalement longtemps, il y a des chances pour que la personne simule l'apparition de l'expression. Il pourrait s'agir d'un mensonge.



### **LA PEUR:**

La peur nous **permet de fuir face à un danger**. Elle est reconnaissable sur le visage par des **yeux agrandis**. À la différence de la surprise, les sourcils se rapprochent et peuvent même se toucher. **La bouche peut être étirée**, tout en étant ouverte ou fermée. La peur fait réagir le corps : hausse du rythme cardiaque, baisse de la température, mouvement de recul du corps, ...



### **LA COLÈRE:**

**La réaction d'attaque** est associée à la colère. L'accélération cardiaque provoque une augmentation de la température du corps, des rougeurs apparaissent sur la peau, les mâchoires et les lèvres sont pressées ensemble, la bouche est rétrécie si elle est pressée, elle peut être ouverte et laisser apparaître les dents. Les yeux affichent un **regard intense**, accompagné ou non de blanc sous les yeux. Les paupières inférieures et supérieures sont serrées, **les sourcils sont bas et peuvent se lier ensemble**. Dans le cas d'une colère intense, des rides obliques apparaissent sur le front, juste au-dessus des yeux.



### **LE DÉGOÛT:**

Le dégoût sert à nous protéger des dangers tels que l'empoisonnement. Il nous pousse à fuir loin des mauvaises odeurs, des produits ou aliments nocifs ou toxiques. Nous ressentons aussi du dégoût quand nous voyons ou entendons quelque chose qui nous déplaît. Le dégoût est reconnaissable par des rides qui apparaissent sur le nez. La lèvre supérieure s'élève et la lèvre inférieure peut être hors de l'axe. Il est possible que les dents soient visibles, mais ce n'est pas une obligation pour que l'expression soit complète.



### **LA TRISTESSE:**

Les **yeux sont vides ou en pleurs**. Les **paupières tombent**, les sourcils descendent aux coins des yeux et ils peuvent même se lier dans le cas d'une tristesse profonde. Les **coins des lèvres sont dirigés vers le bas** et une moue peut apparaître sous l'action de la lèvre inférieure qui remonte. Les variations de rythme cardiaque provoquent généralement une hausse de température.



### **LE MÉPRIS:**

Dans sa forme classique, le mépris est facilement reconnaissable, car il apparaît sur un seul côté du visage. Un **demi-sourire** est visible, sans qu'il y ait de mouvements au niveau des yeux.

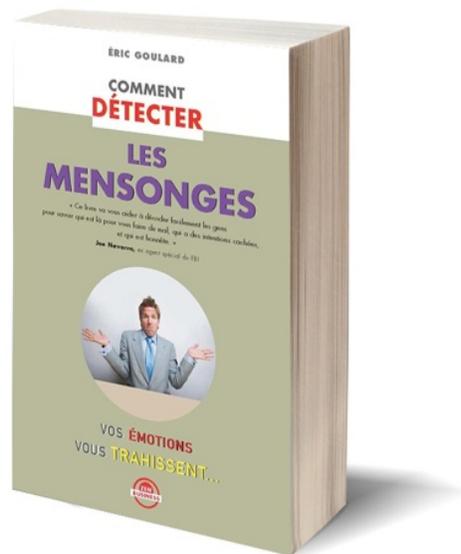
La **tête a tendance à se pencher en arrière**. Dans le cas d'un mépris intense, les lèvres sont pressées ensemble et les **coins des lèvres** sont dirigés vers le bas. Cette expression est souvent accompagnée d'un regard « de haut », qui trahit un sentiment de supériorité.



[Retour à la table des matières](#)

## PLUS DE LECTURE

Découvrez les livres d'Eric Goulard  
**Comment détecter les mensonges**

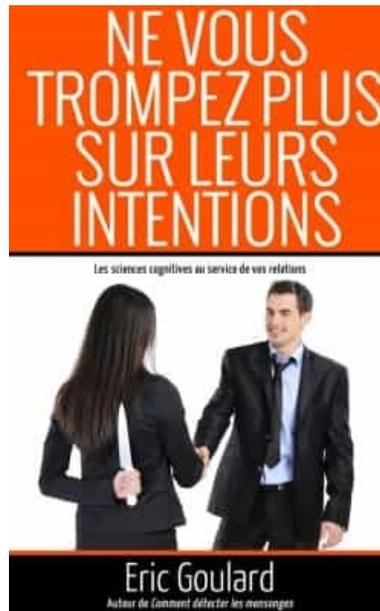


« Ce livre va vous aider à décoder le comportement de vos interlocuteurs afin de déterminer qui est là pour vous faire du mal, qui a des intentions cachées, et qui est honnête. »

Joe Navarro, ex-agent spécial du FBI

<http://www.amazon.fr/Eric-Goulard/e/B0081RC296>

**Ne vous trompez plus sur leurs intentions**  
Les sciences cognitives au service de vos relations



<http://www.amazon.fr/Eric-Goulard/e/B0081RC296>

**Tous irrationnels !**  
Votre cerveau vous joue des tours



<http://www.amazon.fr/Eric-Goulard/e/B0081RC296>

[Retour à la table des matières](#)

\*\*\*\*

## INTERNET



Site : [www.ericgoulard.com](http://www.ericgoulard.com)



Blog : [www.non-verbal.info](http://www.non-verbal.info)



Livres : [www.non-verbal.eu](http://www.non-verbal.eu)



<https://www.facebook.com/eric.goulard.nonverbal>



Twitter: @non\_verbal\_info  
[https://twitter.com/non\\_verbal\\_info](https://twitter.com/non_verbal_info)

[Retour à la table des matières](#)

\*\*\*\*