



NE PERDEZ PAS LA FACE

Au cours d'une semaine, faites ressortir à l'aide d'un dessin les différentes émotions que vous ressentez. Incluez les yeux, les sourcils, le front et la bouche.

Lorsque vous avez terminé, réfléchissez aux visages émotionnels et voyez les émotions qu'ils évoquent en vous.

Réfléchissez maintenant à la façon dont les émotions d'une autre personne peuvent avoir des effets sur vous, ainsi qu'à la façon dont vos propres expressions faciales peuvent avoir des effets sur les autres.

La prochaine fois que vous interagissez avec quelqu'un, faites une autovérification pour voir si vos expressions faciales influencent votre conversation d'une façon imprévue.

