

Le langage du corps

Cours de Mme Remacle. Plan d'un cours, Septembre 2009.
Clément Vidal (clement.vidal@philosophons.com)

Objectifs

1. Faire découvrir l'importance du langage du corps pour communiquer.
2. Sensibiliser les élèves au rôle du langage du corps dans la vie de tous les jours.
3. Donner quelques outils efficaces pour, d'une part, lire le langage du corps et, d'autre part, l'exprimer.

Introduction

Le langage parlé est apparu tard dans l'évolution. Pour nos ancêtres très lointains, seulement des cris et des gestes existaient pour communiquer. Nous utilisons aujourd'hui un langage articulé qui a lentement évolué. Une de ses origines est le langage du corps. Le langage articulé n'a pas remplacé le langage du corps, il s'y est ajouté. Des recherches montrent que 60 à 70% de la signification totale d'un message vient d'un comportement non-verbal (Engleberg 2006). Mais nous l'ignorons largement.

Peut-on redevenir conscient de ce langage du corps, à la base de la communication humaine? Comment peut-on lire le langage du corps? Comment peut-on s'exprimer avec le langage du corps? Des chercheurs se sont intéressés à cette question, et je vais vous présenter quelques-uns de ces résultats.

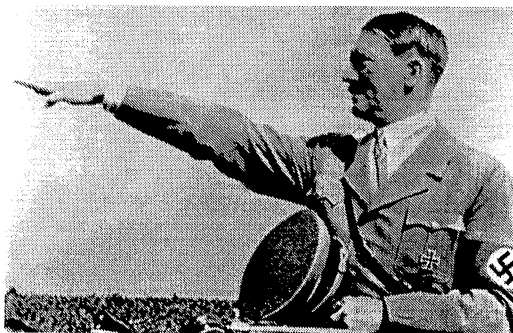
A la fin de ce cours, vous aurez des bases pour lire le langage des autres, aurez des outils pour communiquer plus efficacement. Ces aptitudes sont utiles pour détecter des mensonges, comprendre des différences culturelles, des situations de séduction, de domination ou soumission, etc... Vous serez donc plus conscient de votre corps et de celui des autres.

Phase libérative (environ 1h)

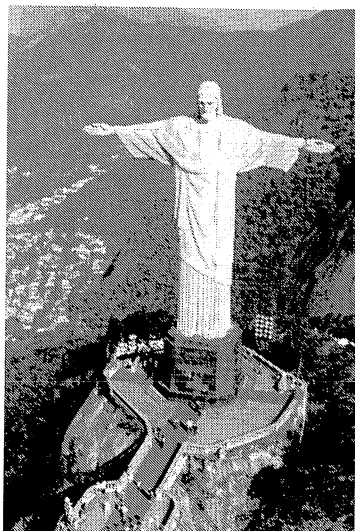
Donner l'exemple de la classe telle qu'elle est

Le professeur est debout sur une estrade et les élèves sont assis: position de domination du professeur. Il est face aux élèves, c'est une position d'opposition.

Inviter à commenter



Hitler: geste de domination.



Jésus: geste d'ouverture.

Jeu de mime

Demander à quelqu'un de mimer un exemple de langage du corps

Les autres essayent de deviner la signification

L'élève qui mime explique ensuite aux autres ce qu'il a voulu communiquer.

Phase informative (environ 1h)

Plan :

- Une mise en garde
- Trois règles importantes
- Différences culturelles
- Corps et cerveau
- Mains
- Mensonge
- Les gestes de séduction
- Exercices

Une mise en garde

Ce n'est pas une science sûre. Il faut prendre avec beaucoup de précautions tout ce que je vais vous dire.

Il y a beaucoup de variété de langage du corps chez les différents individus, comme il y a beaucoup d'accents, de hauteurs de voix, de vitesse d'élocution, etc... dans le langage parlé.

Conséquence : des personnes différentes utilisent différents signes.

Mais si on interprète bien, on trouve quand même des invariants (des types de gestes valables pour tous les humains).

On peut facilement se tromper en lisant le langage du corps. Voici donc trois règles pour aider à éviter des erreurs de lecture.

Trois règles importantes

1. Lire les gestes ensemble

Regarder juste le visage, juste les mains, juste les bras ou juste les jambes ne suffit pas.

Idéalement, il faut regarder toutes les différentes parties du corps et vérifier qu'elles communiquent le même type d'information.

Les filles sont naturellement plus fortes ! Un cerveau meilleur pour traiter les informations en parallèle (faire plusieurs choses à la fois).

2. Vérifier la correspondance entre le langage parlé et le langage du corps

Y a-t-il contradiction entre ce qu'il dit et ce que son corps dit?

ex: Dire: "J'ai très envie de répondre à vos questions!"

1. En croisant fermement bras et jambes, sans émotions du visage.
2. Avec un visage enthousiaste et une position d'ouverture, en montrant les paumes des mains, jambes non croisées.

3. Lire les gestes en contexte.

Les gestes, comme les mots, sont polysémiques

Vocabulaire: poly: plusieurs; sémie: signification; qui peut prendre plusieurs sens.

Un même mot peut avoir différents sens dans différents contextes.

ex: "Elle n'a pas pris cet avocat, car il était verveux".

contexte: chez un notaire

contexte: au marché.

Un même geste peut avoir différents sens dans différents contextes.

ex: croiser les bras

peut vouloir dire de ne pas être d'accord

peut vouloir dire qu'on a froid.

Différences culturelles

a. Toucher

Pays où le toucher est rare: Allemagne, Japon, Angleterre, Portugal, Scandinavie

Pays où le toucher est courant: Italie, France, Inde, Grèce, Espagne

... et la Belgique ? Pas si simple, par exemple: pour se saluer:

Les flamands ne se font pas la bise

Les wallons se font la bise.

b. Espace personnel

Densité de population

Mensonge

Expérience:

Deux élèves viennent au tableau, un raconte un mensonge à l'autre

Les autres élèves doivent regarder attentivement et noter les mouvements du corps pendant le mensonge.

But: trouver les gestes qui peuvent être associés aux mensonges.

Peut-on développer un faux langage du corps?

La réponse est non!

Il est impossible de maîtriser ou cacher complètement son langage du corps.

Les signes deviennent juste plus dur à voir.

Au lieu que ce soit des gestes évidents des mains ou des pieds, il va s'agir par exemple d'un très bref geste automatique du visage (en général moins d'une seconde).

Avec un enregistrement vidéo, il est possible de déchiffrer tout le monde.

Les gestes de séduction

Les 5 étapes de la séduction

Attention: si vous voulez garder à la séduction tout son mystère, ne pas lire/écouter ce qui suit!

1. Regard

La femme regarde l'homme pendant 5 secondes, puis regarde ailleurs. L'homme regarde la femme pour voir si elle le fait de nouveau

2. Sourire

Elle donne un ou plusieurs sourires fugitifs. C'est un feu vert pour l'homme s'il veut tenter une approche.

... la plupart des hommes ne réagissent pas à ce signal, et cela déçoit les femmes!

3. Pomponner

Elle se tient droite pour montrer sa poitrine, elle se recoiffe, penche la tête pour montrer son cou.

L'homme se redresse, rentre son ventre, bombe le torse, ajuste ses vêtements et ses cheveux.

Les deux corps pointent l'un vers l'autre.

4. Parler

L'homme s'approche et "brise la glace" en disant quelque chose de plus ou moins banal. "Quel beau temps, n'est-ce pas?"

5. Toucher

Elle trouve une occasion pour toucher "accidentellement" l'homme.

Plus que le toucher du bras, toucher la main correspond à un niveau élevé d'intimité.

Ce jeu de touché est répété pour vérifier que ce n'était pas accidentel.

Il serait possible de faire un ou plusieurs cours sur la séduction...

Je renvoie votre curiosité aux livres sur ce sujet!

Exercices

Images du livre (à la fin) à commenter.

Télévision

La regarder sans le son, et essayer d'en tirer un maximum d'information.

Regarder en particulier les politiciens - ils sont entraînés au langage du corps, ils choisissent et contrôlent très bien leurs gestes.

Conclusion

Je vous ai présenté un bref aperçu des informations que communique le corps.

On peut rappeler les points suivants:

- Nous utilisons tous le langage du corps, et on peut difficilement le contrôler.
- Les femmes sont plus douées que les hommes pour lire le langage du corps.
- Les différences culturelles impliquent des différents langages du corps.
- Les mains et le visage sont les parties les plus riches d'information.

Encore curieux? Je vous invite à lire un livre à ce sujet pour beaucoup d'autres informations sur les mains, les doigts, le sourire, les bras, les yeux, les jambes. Et aussi des éléments plus pratiques tels que comment serrer la main, les entretiens d'embauche, la séduction, etc.

Bibliographie

Engleberg, Isa 2006 N. Working in Groups: Communication Principles and Strategies. My Communication Kit Series, page 133

Pease, Barbara, and Allan Pease. 2006. The Definitive Book of Body Language. Bantam.