

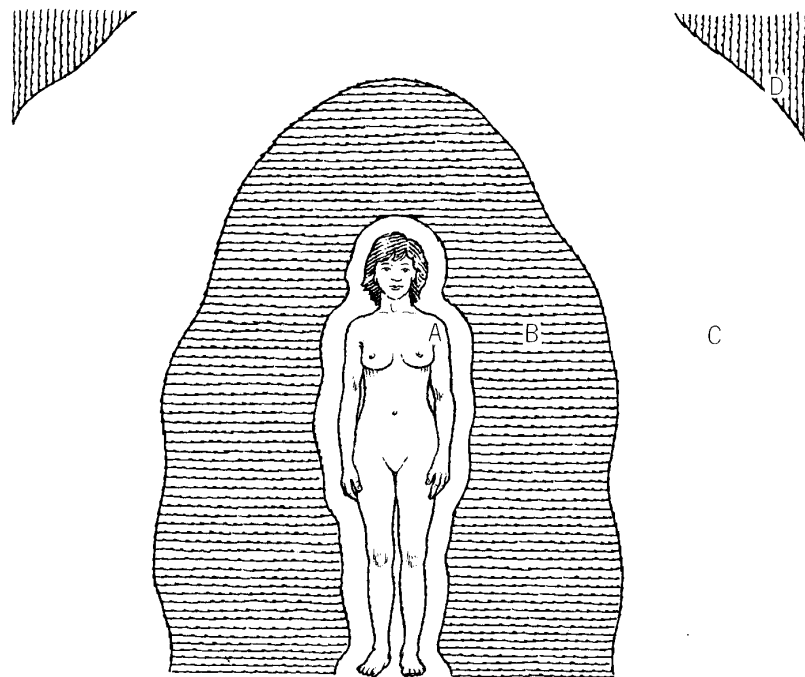
LE LANGAGE DES TERRITOIRES CORPORELS

Jane Lyle, Le langage du corps,, éd Gründ, Paris, 1990, 145 p.

.../...

LE TERRITOIRE PERSONNEL

Quatre catégories spatiales semblent pouvoir être appliquées universellement, en tenant compte bien sûr de variations culturelles mineures.



L'espace intime : de 0 à 45 cm

L'espace intime s'étend du corps jusqu'à 45 cm de celui-ci. Les amis, les membres de la famille et les proches associés sont admis dans la zone de cet espace invisible ; les parents, les partenaires amoureux et les très proches amis peuvent se permettre de nous toucher et de briser toutes les barrières.

Lorsque quelqu'un pénètre dans notre espace intime, un certain nombre de changements s'opèrent dans le corps pour réagir à la présence de l'autre. Notre coeur bat légèrement plus vite, le taux d'adrénaline augmente et davantage de sang afflue au cerveau et aux muscles. Ces réactions montrent que le corps se prépare à agir, prêt à s'éloigner ou à se rapprocher.

Lorsque des médecins, des kinésithérapeutes ou des coiffeurs pénètrent dans notre

espace intime dans un contexte professionnel, nous sommes tendus car nous ne pouvons adopter une attitude ouverte vis-à-vis de nos réactions de base, et sommes incapables d'offrir une réponse quelconque. C'est peut-être la raison pour laquelle les gens garderont pendant des années le même médecin ou le même dentiste, même s'ils habitent loin plutôt que de laisser pénétrer un nouvel inconnu dans leur espace intime.

L'espace occasionnel ou personnel : de 45 cm à 1,20 m

Il s'agit d'un espace social standard, que l'un observe au cours de fêtes, au bureau et dans la plupart des manifestations à caractère social. Il nous permet de nous adresser avec aisance aux autres sans nous sentir menacés, et nous l'occupons le plus souvent lorsque nous ne connaissons pas très bien les autres ou que nous ne nous sentons pas en sécurité.

« Gardez vos distances » ou « arrière ! » sont des expressions qui s'appliquent à cet espace. Vous vous sentirez probablement frustré, si une personne que vous aimez persiste à vous tenir à distance, et vous vous demanderez pourquoi elle vous repousse. De la même façon, lorsqu'une personne que vous connaissez à peine se tient trop près de vous, vous éprouverez également des réactions confuses, car votre moi fondamental se demandera : « Est-ce les prémices d'une avance sexuelle ou cette personne est-elle sur le point de m'attaquer ? »

L'envahissement de l'espace personnel par une personne peu connue est un acte de domination prononcé, aussi bien intentionné soit-il, et doit être réalisé par étapes. Dans une grande fête où vous connaissez peu de gens, vous éprouverez peut-être quelque difficulté à vous détendre et à être vous-même, surtout que dans ce genre de circonstances, nous avons tendance à rester en retrait.

Converser avec des inconnus demande, en effet, un certain courage et de la confiance en soi. De même que rester debout et seul, un verre à la main. Il est beaucoup plus facile d'être à l'aise dans un dîner, car la table offre à chacun un territoire clairement défini avec une place précise.

Une table protège car elle masque le langage des jambes et des pieds, et accorde ainsi à chaque invité une certaine intimité. Les tables en verre sont bien plus stressantes car elles révèlent la partie inférieure du corps, partie généralement beaucoup plus difficile à contrôler, qui trahira invariablement les véritables

sentiments surtout après quelques verres de vin.

L'espace social : de 1,20 m à 4 m

Cet espace est occupé par des inconnus, tels des commerçants et des ouvriers, des réparateurs de télévision, des laveurs de carreaux ou toute personne ayant à pénétrer chez vous.

L'espace public : au-delà de 4 m

C'est l'espace utilisé dans les spectacles. Le public est en effet assis à au moins quatre mètres de la scène, de la tribune ou du terrain de sports.

Lorsque les interprètes viennent dans le public, nous sommes quelque peu déconcertés, car ils brisent les règles tacitement établies, et nous ne savons comment réagir.

De même les membres d'un public ou d'un groupe d'étudiants trouvent souvent extrêmement embarrassant. le fait d'être choisi et retiré de la foule sécurisante. Les foules ont en effet une mentalité propre qui prend parfois le pas sur les individus qui les forment.

.../...

Les envahisseurs

Julius Fast relate une expérience personnelle qui lui prouva combien une invasion territoriale pouvait être déconcertante. Mors qu'il déjeunait avec un ami psychiatre, il se sentait de plus en plus mal à l'aise, tout en ignorant la cause de ce sentiment. Pendant ce temps, son ami déplaçait progressivement son couteau, sa fourchette, la corbeille à pain et ses cigarettes aux trois-quarts de la table du restaurant. Puis il se pencha au-dessus de la table pour préciser un argument. Julius Fast fut alors si mal à l'aise qu'il avait peine à se concentrer sur ce qui était dit. Le psychiatre changea alors d'attitude et expliqua son comportement. Ce qu'il venait si brillamment de démontrer était un défi territorial agressif, réalisé en envahissant l'espace de son ami. Des règles muettes et souvent inconscientes établissent qu'un espace tel celui d'une table de restaurant est divisé en son centre, et partagé de façon égale entre les dîneurs. En franchissant cette barrière invisible, le psychiatre menaçait son ami, celui-ci réagit par des sentiments de confusion. Ceci prouve bien que nous avons tous besoin de notre espace, même s'il n'est parfois que de quelques centimètres.

Comment savoir si vous êtes allé trop loin ?

Notre besoin d'espace variant d'une personne à une autre, il peut être très facile de commettre des erreurs. Bien avant de vous demander de partir verbalement, ou de vous éloigner, les gens se serviront de leur langage corporel. Ainsi, pour ne pas contrarier involontairement les autres, il est utile de déceler les signes qui communiquent silencieusement le malaise.

LES ACTIVITÉS DE DÉPLACEMENT tels les tapements de pieds, les jambes qui se croisent et l'agitation traduisent peut-être l'ennui de votre compagnon ou son désir de vous voir vous éloigner. Essayez de vous reculer un peu ou, si vous êtes assis à table, de vous tenir à distance de la barrière centrale invisible. Si vous ennuyez quelqu'un, la danse stationnaire se poursuivra, mais si elle cesse, vous saurez que vous étiez simplement un peu trop près.

LES YEUX de votre interlocuteur vous regardent-ils directement, regardent-ils souvent ailleurs ou se ferment-ils complètement ? Ce type de langage visuel signifie qu'il a besoin de réfléchir, et peut-être très nettement qu'il n'est pas content de vous voir. Les personnes très timides ont souvent des difficultés à regarder franchement les autres et à communiquer. Leurs yeux expriment de cette façon la détresse.

LES GESTES DÉFENSIFS signifient également : « Ne vous approchez pas plus près », et ceci s'applique tant au territoire mental que physique. Si vos questions ou votre comportement corporel déconcertent votre interlocuteur, il croisera peut-être subitement ses bras pour établir une distance entre vous et lui. Il couvrira peut-être aussi son corps avec un bras tout en jouant avec sa montre ou, s'il est assis; laissera reposer le bras sur la jambe opposée. Des jambes croisées peuvent également indiquer une attitude défensive.

UN CHANGEMENT DE POSTURE peut traduire un besoin de plus grande intimité. Une personne qui se tient voûtée a souvent peur que vous n'envahissiez son espace personnel et se replie sur elle-même. Rentrer le menton marque également une attitude de retrait.

ORIENTATION

Vous rendez-vous compte que l'endroit où vous vous asseyez ne révèle pas seulement un trait de votre personnalité, mais peut également influencer les réactions des autres ? Les angles qui se forment entre les gens, qu'ils soient assis, debout ou allongés, varient. Ainsi, l'étude de l'orientation est l'étude des angles qui associent invisiblement les gens les uns aux autres. Connaître l'orientation vous aidera à organiser des réunions plus riches en échanges et mettra en valeur votre vie sociale, qui est l'un des fondements d'un langage corporel positif.

Pour ou contre ?

S'asseoir en face de quelqu'un marque une opposition qui n'est pas toujours seulement physique. Que vous jouiez aux cartes, preniez un repas, ou réalisiez une interview, le face à face assis encourage en effet des sentiments de compétition. Bien sûr, de nombreux restaurants placent les gens ainsi pour des raisons pratiques et pour faciliter le départ des clients.

Toutefois, il est souhaitable de ne pas s'asseoir de cette façon lorsque l'on souhaite entretenir de bonnes relations ou bien pour négocier. Si une personne adopte délibérément cette position au cours d'une réunion, vous saurez par avance qu'elle refuse de coopérer. C'est une position utile lorsque vous souhaitez dominer une situation, ou avoir une discussion courte et précise. Pour plus d'effet, faites asseoir votre opposant le dos à un espace ouvert ou à une fenêtre, tandis que vous vous placez dos au mur.

L'homme primitif en chacun de nous a du mal à supporter l'idée que quelque chose ou quelqu'un puisse se trouver derrière lui. Inconsciemment, comme les recherches l'ont démontré, nous éprouvons un sentiment de stress en réaction à ces anciens signaux du danger, notre rythme cardiaque et notre respiration s'accélèrent, les ondes de notre cerveau et notre pression artérielle augmentent, indiquant qu'une partie de nous se prépare à lutter ou à fuir.

Prendre parti

La meilleure position est de s'asseoir à côté de votre interlocuteur. Elle signifie la confiance, car vous ne pouvez plus observer ses mouvements, ni le regarder attentivement. Côte à côte, vous vous soutenez l'un comme l'autre et pouvez bien

vous entendre sur un projet commun ou sur un échange de vues équilibré, tant que vous respectez chacun l'espace de l'autre. Si vous ne faites pas attention à cela, des postures et des gestes de défense prendront le dessus et gêneront l'échange.

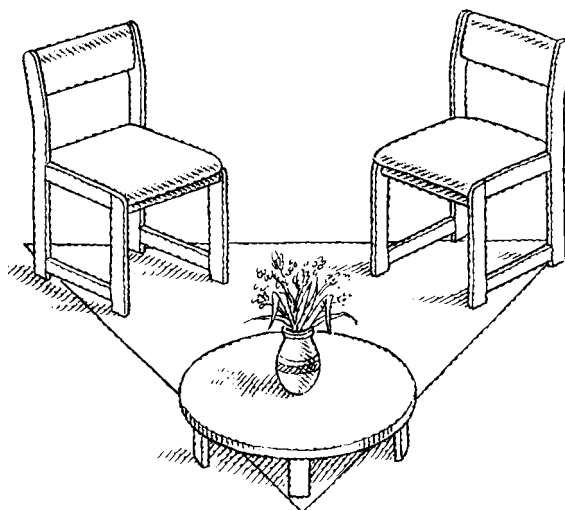
Si vous envisagez d'acheter un divan, laissez-vous tenter par un divan à trois ou quatre places. Deux personnes s'assoient rarement ensemble spontanément sur un petit divan, sauf les amoureux, les membres d'une même famille ou les enfants. Une bonne disposition des places assises permet d'agréables conversations entre amis et favorise les échanges entre des personnes qui ne se connaissent pas.

Petits coins intimes

La position diagonale est également une bonne position. Asseyez-vous à angle droit avec votre compagnon afin que le coin de la table soit entre vous deux, offrant ainsi une barrière suffisante pour se sentir protégé. Dans cette position, il est difficile d'être agressif avec l'autre. Asseyez-vous donc diagonalement chaque fois que vous souhaitez une conversation détendue, que vous exposez vos idées clairement ou menez une interview amicale.

Le triangle éternel

Lorsque vous disposez les places assises sur votre lieu de travail ou chez vous, servez-vous de façon constructive des techniques d'orientation. En plaçant les chaises légèrement en biais l'une par rapport à l'autre, mais sans la table, vous pouvez créer un triangle ouvert, les deux chaises formant sa base, tandis que son sommet peut très bien servir de point de rencontre représenté par une table basse ou un foyer de cheminée.



Deux chaises placées légèrement en biais l'une par rapport à l'autre peuvent former la base d'un triangle ouvert ; une table peut en constituer le sommet.

Les personnes assises de cette façon se parleront librement et se regarderont plus souvent, augmentant ainsi entre elles le niveau de communication non verbale.

De la même façon, essayez de placer deux divans en L. Cela permettra à vos invités, aux membres de votre famille ou à vos collègues d'éviter d'inutiles sentiments de confrontation qui pourraient être provoqués en les faisant asseoir face à face. Utilisez de façon constructive les techniques d'orientation. L'atmosphère sera ainsi plus détendue.

Diamétralement opposés

Autour d'une table rectangulaire, si vous ne souhaitez pas communiquer, asseyez-vous de façon diamétralement opposée à l'autre personne. L'expression « avoir des vues diamétralement opposées », n'est pas une pure coïncidence !

De nombreuses personnes choisissent cette position dans les bibliothèques, pour ne pas être dérangées. D'autres espaces publics tels les cafétérias ou les cantines fourniront également ce type de position, en particulier lorsque les personnes sont seules. Une personne assise ainsi à une table où siègent des inconnus éprouvera quelque difficulté à soutenir un semblant de conversation, même si elle était attirée par les autres au moment de s'asseoir. Utilisez ce stratagème si une personne avec qui vous partagez un repas vous irrite.

Forme de la table

Quel genre de table possédez-vous ? Quelle forme préférez-vous ? Bien évidemment, la taille et la forme sont tributaires, dans une certaine mesure, de l'espace disponible et des moyens financiers. Mais quelle serait la table de vos rêves ? Les réponses sont, en général, assez révélatrices.

LES TABLES RONDES constituent le choix le plus démocratique, car chacun dispose d'une part égale de territoire et personne ne peut dominer. On trouve rarement ce genre de table dans des bureaux ou dans des familles où l'un des parents joue un rôle dominant. S'asseoir à une table ronde favorise la

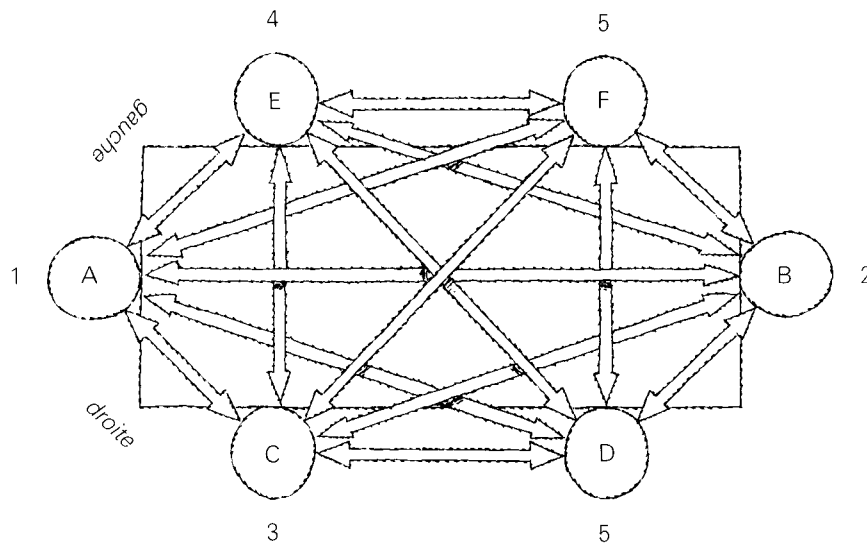
conversation, la détente et le partage.

Les dispositions circulaires sont aussi anciennes que l'humanité, apparaissant dans les danses anciennes et les cadres tribaux. Lorsque vous souhaitez accorder autant d'importance à chacun, et créer une atmosphère accueillante, utilisez une table ronde, vous transformerez ainsi un événement guindé en une agréable détente. Les courbes sont attrayantes et aident les gens à se sentir plus à l'aise. La légendaire table ronde du roi Arthur est une excellente référence symbolique du pouvoir démocratique du cercle.

LES TABLES CARRÉES sont raides et suggèrent un groupe fermé peu enclin à communiquer. Quatre personnes autour d'une table carrée se trouvent chacune automatiquement dans une position de compétition par rapport aux autres. Cette situation peut être légèrement améliorée en disposant en bout de table deux invités particulièrement coopératifs. Mais une table carrée ne favorise pas de longues discussions et n'accroît pas le désir du partage de l'information.

LES TABLES RECTANGULAIRES OU OVALES renforcent l'autorité, car quiconque s'assoit au bout d'une table de ce type exerce un pouvoir maximum, même si les autres personnes ont un statut identique au moment de s'asseoir. C'est la position traditionnelle attribuée au chef de famille, au président d'un conseil d'administration ou à n'importe quel dirigeant. Toute personne venant en second en termes d'autorité s'assiéra invariablement à la droite du dirigeant. Ainsi l'expression « être le bras droit de quelqu'un », n'est pas simplement une figure de rhétorique, mais une reconnaissance instinctive des structures du pouvoir. La personne assise à gauche vient en troisième dans la hiérarchie. Ceux qui jouissent de la plus faible autorité s'asseyent le plus loin du membre le plus dominant du groupe.

Observez un repas de famille, une réunion professionnelle, ou tout autre événement autour d'une table rectangulaire, vous repérerez rapidement le statut de chacun. Si vous êtes en bout de table, la personne en face de vous, à l'autre bout sera sans doute la plus menaçante. Il peut donc être prudent de faire asseoir à cette place un allié si vous présidez une réunion. Certaines personnes augmentent encore leur pouvoir en s'asseyant dans un siège à grand dossier, tandis que les autres membres ont des sièges plus petits et moins imposants.



Les positions autour de la table ont entre elles les rapports suivants :

A-B . positions les plus en concurrence.

C-E et F- D positions défensives et agressives

C-D et E-F . positions utiles « d'équipe ii

A-E et A-C ; B- F et

B-D positions d'échange d'informations.

C-F et D-E . positions non communicatives.

Les chiffres indiquent l'ordre d'importance ou le statut.

Décider à la verticale

Éprouvez-vous quelque difficulté à vous décider ? Essayez de penser debout. Des études révèlent que la position verticale ou horizontale peut influencer la façon de penser. Et la position debout facilite les pensées qui se traduisent par des actions. Vous serez beaucoup plus à même de prendre des décisions claires et rapides en étant debout.

Des consultants en management. ont. recommandé que les courtes réunions de prévision soient conduites de cette façon. De nombreuses personnes préfèrent d'ailleurs marcher de long en large lorsqu'elles souhaitent prendre une décision, plutôt que de rester assises et de réfléchir.

Réfléchir à l'horizontale

Mais lorsque vous souhaitez utiliser votre imagination ou vous rafraîchir la mémoire, allongez vous plutôt. Des experts étudiant les processus de la pensée

humaine ont découvert que la position horizontale encourageait la réflexion. Le fait de s'allonger aide également à réfléchir à de nouvelles idées, en permettant d'examiner toutes les possibilités et de répondre de façon constructive. C'est peut-être pour cela que tant de gens trouvent des solutions à leurs problèmes lorsqu'ils sont allongés. Et même, certains auteurs célèbres écrivent dans leur lit. Cependant, vous rencontrerez peut-être quelque résistance si vous soumettez cette idée au bureau !

En conclusion

Au premier abord, toutes ces notions d'espace peuvent sembler compliquées. Cependant, par l'observation, vous vous rendrez bien vite compte combien nous sommes tous influencés par les positions dans l'espace. Les suggestions et expériences, proposées dans ce chapitre, vous permettront de mieux utiliser votre langage corporel tant chez vous que sur votre lieu de travail.