

C'est quoi un langage corporel ? Et à quoi ça sert ?

Définition :



Langage corporel : Le langage corporel est un ensemble de mouvements, gestes, postures et expressions faciales utilisées pour communiquer des informations et transmettre des messages. C'est un langage, par conséquent, il est doté de codes, de règles et ça s'apprend. Il englobe des éléments tels que la posture, les gestes de la main, les croisements des pieds, les mouvements de bouche, les positions de chaise, les axes de tête, le contact visuel et la proximité physique... Le langage corporel est souvent utilisé pour renforcer, compléter ou substituer le langage verbal, et il peut transmettre des émotions, des messages, des non-dits et des états d'esprit. À lui seul, il peut remplacer la parole comme pour le nourrisson.

Le langage non verbal :



Le langage non verbal, en revanche, est un concept plus large qui englobe tous les éléments de communication autres que les mots eux-mêmes. Cela inclut le langage corporel, mais aussi des aspects tels que la tonalité de la voix, le rythme, la vitesse et le volume de la parole, ainsi que des éléments environnementaux tels que l'espace, la proximité, le style vestimentaire et les phéromones. En résumé tout ce qui peut transmettre un message autre que la parole. Par exemple, le geste de va-et-vient de gauche à droite de la main signifie généralement

« au revoir ». On n'a pas besoin d'entendre des mots pour en saisir le sens du geste .

Le langage non verbal est une composante essentielle de la communication humaine, complétant et enrichissant le message véhiculé par les mots.

Le langage paraverbal, parfois appelé langage vocal paraverbal, se réfère à la manière dont nous utilisons notre voix pour communiquer, en dehors des mots que nous prononçons. Il englobe les aspects de la parole tels que le ton, le rythme, le volume, l'intonation, la vitesse et les silences. Ces éléments paraverbaux sont essentiels pour transmettre des nuances et des significations émotionnelles qui vont au-delà



des mots eux-mêmes. Par exemple une personne qui finit sa phrase dans les aigus traduit généralement une tension émotionnelle.

Intérêt du langage corporel :

Imaginons que vous êtes dans un café en train de discuter avec un ami. Pendant que vous parlez, vous remarquez que votre ami regarde souvent sa montre et évite le contact visuel. Vous comprenez que ces gestes peuvent signifier qu'il est pressé ou qu'il a un engagement important prochainement et son esprit est ailleurs que avec vous. En reconnaissant ces signaux non verbaux, vous lui demandez si tout va bien ou si vous devriez écourter la conversation pour qu'il puisse partir à temps. Il vous remercie de votre compréhension et vous êtes tous les deux satisfaits de la façon dont la situation a été gérée. Ce que vous avez fait , vous avez pris en compte son langage corporel pour réagir de la bonne manière.

Maintenant, imaginez la même situation, mais cette fois-ci, vous ne remarquez pas où vous ignorez les gestes de votre ami qui regarde souvent sa montre et évite le contact visuel. Vous continuez à parler longuement de vos sujets sans vous rendre compte qu'il est pressé. Finalement, votre ami doit partir brusquement en vous disant qu'il est en retard pour un rendez-vous important, ce qui peut créer une situation embarrassante et nuire à votre relation. Dans ce cas-là, vous avez ignoré les signaux envoyés par son attitude corporelle. Cet exemple illustre bien le rôle général joué par le langage corporel dans la vie quotidienne et tout le monde est d'accord pour dire qu'on ne peut pas s'en passer si l'on veut avoir une vie relationnelle saine. Dans certains secteurs professionnels, par exemple le recrutement et la négociation en affaire, il constitue une composante essentielle à la prise de décision importante et stratégique.



Une situation banale où vous pouvez utiliser le langage corporel, si vous êtes en interaction avec quelqu'un et un de ses pieds est dirigé vers une direction opposée à vous, soyez sûr qu'il veut finir votre conversation ; rallonger la discussion avec lui va juste l'agacer qu'autre chose.

Au cours des premières années de la vie d'un enfant, le langage corporel joue un rôle essentiel dans sa compréhension du monde qui l'entoure et dans l'établissement de ses capacités communicatives. Avant même de maîtriser le langage verbal, les nourrissons et les bébés utilisent le langage corporel pour exprimer leurs besoins, leurs émotions et leurs désirs. Leur capacité à interpréter le langage corporel des adultes et des pairs contribue à leur compréhension précoce des interactions sociales, à la reconnaissance des expressions faciales et des gestes. Les interactions affectueuses et le contact physique offrent également des canaux de communication non verbale qui renforcent le lien émotionnel entre l'enfant et ses parents, contribuant ainsi à son développement émotionnel et social. Comme vous le savez, un nourrisson exprime un besoin par les cris et les pleurs. Au fur et à mesure qu'il

grandit, en observant et en imitant les expressions et gestes des adultes, les enfants commencent à intégrer progressivement les codes du langage corporel dans leur propre répertoire communicatif, jetant ainsi les bases de leurs compétences en communication non verbale pour les années à venir.



La thèse selon laquelle le langage corporel joue un rôle crucial dans le développement de l'intelligence émotionnelle repose sur l'idée que notre langage corporel, nos expressions faciales, nos gestes et notre posture sont des éléments clés de la communication non verbale qui véhiculent des informations

émotionnelles significatives. Ainsi, le développement de compétences en langage corporel peut contribuer de manière significative à l'amélioration de l'intelligence émotionnelle en favorisant une meilleure compréhension des émotions, une communication plus efficace et des relations interpersonnelles plus enrichissantes.

L'empathie :



Un des phénomènes qui illustrent bien aussi le rôle du langage corporel est l'empathie.

Elle se définit par est la capacité à comprendre les émotions de l'autre et de les ressentir . Elle joue un rôle crucial dans le langage corporel en facilitant la compréhension des émotions et des expériences des autres à travers les signaux non verbaux. Le langage

corporel est un moyen puissant par lequel l'empathie peut être exprimée et perçue. Voici comment l'empathie se manifeste à travers le langage corporel :

1. **Mimétisme et synchronisation** : Lorsqu'une personne ressent de l'empathie envers une autre, son langage corporel peut se synchroniser avec celui de l'autre. Par exemple, incliner sa tête ou adopter une posture similaire peut signaler une compréhension et une connexion émotionnelle. On dit aussi souvent que le rire est contagieux. C'est pareil pour les autres émotions et sentiments.
2. **Expressions faciales** : Les expressions du visage, telles que les sourires, les froncements de sourcils et les regards attentifs, peuvent refléter l'empathie envers les émotions exprimées par autrui. Des expressions faciales chaleureuses et compatissantes transmettent un soutien émotionnel. Ce phénomène a été élucidé aussi par les travaux de Rizollati sur les neurones miroirs

3. **Contact visuel et proximité physique** : un contact visuel réconfortant et une proximité physique appropriée peuvent signifier une présence empathique et un soutien émotionnel, renforçant ainsi la connexion avec autrui.

La première impression :



Décrypter la première impression à travers le langage corporel revêt une importance capitale dans les interactions humaines. En effet, les premières impressions sont souvent formées en quelques instants, et le langage de la gestuelle, la posture, la position de la tête, sur la chaise, les croisements, les mimiques du visage jouent un rôle essentiel dans ce processus. Combien de recruteurs vous disent qu'ils savaient en quelques secondes si le candidat aura ces chances ou non ? Les gestes, les expressions faciales, la posture et le contact visuel

transmettent une multitude d'informations sur l'état émotionnel, l'attitude et la confiance d'une personne. En comprenant et en interprétant ces signaux non verbaux, il devient possible de saisir des indices subtils qui peuvent influencer la manière dont une personne est perçue. Si vous voulez aller plus loin et comprendre les mécanismes qui influent une première bonne impression vous pouvez cliquer sur le lien dans votre email.

Des exemples de langage corporel

Vous avez obtenu un poste, une bonne nouvelle à partager avec votre ami, mais en l'apercevant, vous remarquez sa tristesse manifeste. Les yeux tombants, les épaules tombantes, démarche lente et déprimante.... Plutôt que de lui exposer votre réussite, vous choisissez de lui demander ce qui ne va pas, faisant preuve ainsi d'une empathie qui vous pousse à vous soucier de son bien-être émotionnel avant de partager vos propres nouvelles.

Un autre exemple si au cours d'une interaction les dents supérieures font leur apparition c'est un indice d'une agressivité.



Un autre exemple, imaginons que vous êtes à un entretien d'embauche. Pendant que vous parlez de vos compétences et de votre expérience, vous remarquez que le recruteur croise et décroise souvent les jambes, et pointe ses pieds vers la porte. Vous comprenez que cette gestuelle peut indiquer une certaine impatience ou un désir de conclure l'entretien rapidement. Vous observez aussi que le recruteur rassemble ces papiers et tape avec sur la table, un œil avisé comprendra que celui-ci a pris sa décision . En reconnaissant ces signaux non verbaux, vous décidez de conclure votre présentation de

manière concise et demandez poliment si le recruteur a des questions ou des points spécifiques qu'il souhaite aborder avant de terminer. Cela montre que vous êtes attentif et respectueux de son temps.

Maintenant, imaginez la même situation, mais cette fois-ci, vous ne remarquez pas où vous ignorez les gestes du recruteur qui croise et décroise souvent les jambes, et pointe ses pieds vers la porte. Vous continuez à parler longuement sans vous rendre compte de l'impatience du recruteur. Finalement, le recruteur doit interrompre l'entretien pour le conclure, ce qui peut laisser une impression négative et nuire à vos chances d'obtenir le poste.

Exemple de bonne compréhension de la gestuelle de la tête

Imaginons que vous êtes en train de discuter avec un collègue au bureau. Pendant que vous expliquez un projet, vous remarquez que votre collègue hoche la tête de haut en bas régulièrement. Vous comprenez que ce geste signifie qu'il est d'accord avec ce que vous dites et qu'il suit bien vos explications. En voyant ces signaux positifs, vous continuez à détailler votre projet en toute confiance, sachant que votre collègue est en phase avec vous.

Exemple de mauvaise compréhension de la gestuelle de la tête

Maintenant, imaginez la même situation, mais cette fois-ci, au lieu de hocher la tête, votre collègue secoue la tête de gauche à droite plusieurs fois pendant votre explication. Si vous ne remarquez pas où si vous interprétez mal ce geste comme une simple distraction, vous continuez à parler sans vous rendre compte qu'il n'est pas d'accord ou qu'il ne comprend pas bien votre exposé. Cela peut mener à des malentendus ou à un manque de clarté dans la communication, ce qui pourrait affecter le projet.



Un autre exemple de la vie quotidienne : vous parlez à votre femme, mais celle-ci joue avec ces cheveux . vous vous demander ce que signifie ce geste d'autant plus si celui-ci ne fait pas de ces habitudes, mais selon la manière comment elle manipule ces cheveux donne une indication précieuse sur son état d'esprit pour l'œil avisé bien sûr.

Les catégories gestuelles

On vient de voir et de comprendre que la communication non verbale est une composante essentielle de nos interactions quotidiennes et les gestes jouent un rôle central. Il est important de distinguer les gestes conscients, inconscients et mi-conscients pour mieux comprendre comment nous communiquons sans paroles.

1. Les Gestes conscients

Définition

Les gestes conscients sont ceux que nous faisons volontairement et de manière délibérée. Ils ont souvent des significations culturelles spécifiques et sont utilisés intentionnellement pour communiquer un message.

Exemples

- **Le geste "OK"** : En formant un cercle avec le pouce et l'index, ce geste signifie "OK" ou "d'accord" dans de nombreuses cultures occidentales. Cependant, il peut avoir des significations très différentes dans d'autres cultures. Par exemple, au Brésil, ce geste peut être perçu comme une insulte.
- **Le salut militaire** : Un geste formel utilisé par les militaires pour saluer un supérieur.
- **La poignée de main** : utilisée pour saluer quelqu'un lors d'une rencontre ou pour sceller un accord.



Importance

Ces gestes sont intentionnels et souvent appris dès le plus jeune âge comme faisant partie de nos normes sociales et culturelles.

2. Les Gestes inconscients

Définition

Les gestes inconscients sont ceux que nous faisons sans nous en rendre compte. Ils sont souvent des réflexes physiques ou des réponses émotionnelles automatiques.

Exemples

- **Dilatation des pupilles** : Nos pupilles se dilatent lorsqu'on voit quelque chose qui nous plaît ou nous intéresse, mais nous ne contrôlons pas ce geste.
- **Rougir** : le visage devient rouge en réponse à l'embarras ou à la gêne.
- **Tremblements** : Les mains peuvent trembler en réponse à la peur ou à l'anxiété.

Importance

Ces gestes inconscients peuvent révéler des émotions et des réactions que nous ne voulons pas forcément montrer, offrant des indices sur nos vrais sentiments.

3. Les Gestes Mi-Conscients

Définition

Les gestes mi-conscients sont ceux que nous faisons souvent sans réfléchir, mais que nous pouvons reconnaître et corriger une fois que nous en prenons conscience.

Exemples

- **Se gratter la cuisse** : un geste souvent fait sans y penser, mais que l'on peut remarquer et arrêter si quelqu'un nous le signale.
- **Se toucher le visage** : une action fréquente lorsque l'on est nerveux, concentré ou pensif, mais qu'on peut contrôler une fois qu'on en prend conscience.
- **Croiser les bras** : un geste de confort ou de protection réalisée instinctivement, mais que l'on peut changer une fois remarqué.

Importance

Ces gestes mi-conscients peuvent trahir nos états émotionnels ou nos niveaux de confort et peuvent influencer la manière dont les autres nous perçoivent.

En résumé :

En conclusion de ce qu'on a étudié précédemment, de manière générale la compréhension de la signification de la gestuelle permet :

- **Réactivité et empathie** : Comprendre les signaux non verbaux permet de réagir de manière appropriée aux besoins et aux sentiments des autres, montrant ainsi de l'empathie.
- **Construire de meilleures relations** : être attentif aux gestes des autres peut aider à renforcer les relations personnelles en montrant que vous êtes attentif et respectueux.

- **Communication efficace** : Une bonne compréhension des gestes facilite une communication plus fluide et évite les malentendus.

Conséquences de la mauvaise compréhension de la gestuelle

- **Malentendus** : Ignorer ou mal interpréter les gestes peut entraîner des malentendus et des tensions.
- **Frustration** : Ne pas reconnaître les signaux non verbaux peut causer de la frustration chez les autres, car ils peuvent se sentir ignorés ou incompris.
- **Détérioration des relations** : Une mauvaise compréhension des gestes répétés peut éroder la confiance et nuire à la qualité des relations interpersonnelles.

Dans la vie quotidienne, bien comprendre la gestuelle permet d'améliorer la communication et les relations, tandis que ne pas la comprendre peut causer des malentendus et des frustrations.

La différence entre un novice et un expert en analyse corporel

Un expert en langage de la gestuelle possède une capacité affinée à observer et interpréter des détails subtils qui échappent généralement à un novice. Par exemple, lors d'une conversation, un novice pourrait simplement remarquer que son interlocuteur croise les bras, interprétant cela comme un signe de fermeture ou de désaccord. En revanche, un expert en gestuelle irait au-delà de cette observation superficielle en analysant la manière spécifique dont les bras sont croisés, la tension dans les épaules, et même la direction des pieds. Il pourrait ainsi discerner si ce geste reflète réellement de l'inconfort, une simple habitude, ou une tentative de se réchauffer dans une pièce froide. De plus, un expert pourrait prendre en compte le contexte global et les micro-expressions faciales accompagnant le geste pour fournir une interprétation plus nuancée et précise. Cette capacité à saisir et à décoder des indices subtils permet à l'expert de comprendre les véritables émotions et intentions de l'interlocuteur, offrant une profondeur et une précision dans l'analyse comportementale que le novice ne pourrait atteindre.

Un exemple concret, en langage de la gestuelle, il n'est pas anodin de choisir de passer la main droite ou la main gauche dans ses cheveux, car ce geste peut révéler des indices subtils sur l'état émotionnel et psychologique de la personne. Par exemple, utiliser la main droite, souvent associée à l'action et à la logique peut indiquer une tentative de se rassurer ou de se concentrer, particulièrement dans des situations de stress ou de réflexion. À l'inverse, utiliser la main gauche, plus liée à l'émotion et à la créativité peut révéler un besoin de réconfort ou de gestion des émotions. Ces nuances dans le choix de la main peuvent donc fournir des informations précieuses sur les intentions et les sentiments de quelqu'un, rendant ce geste apparemment banal en réalité très significatif dans l'interprétation de la gestuelle. Cet exemple donné va beaucoup plus loin dans les détails. Et ce que vous pouvez apprendre effectivement dans la formation proposée liée à cet email.



Conclusion

La communication humaine ne se limite pas aux mots. En fait, une grande partie de notre compréhension mutuelle repose sur des éléments non verbaux tels que les gestes, les expressions faciales et le langage corporel.

Les gestes sont une composante essentielle de la communication humaine, enrichissant et complétant les messages verbaux. Ils jouent

un rôle crucial dans l'expression des émotions, la clarification des idées et la facilitation des interactions sociales. Ignorer l'importance des gestes revient à se priver d'un outil puissant et universel de communication.