

Le corps est toujours de la partie

Qui dissimule ses mains dans son dos donne l'impression d'être sur la défensive et de tenir les autres à distance.

Photo: Unsplash

Les écoliers et les enseignants le font tout autant que les relations d'affaires ou les amis : se serrer la main pour se dire bonjour. Et s'ils le font, c'est que c'est un geste qui met en confiance. Tendre la main, une main nue, signifiait déjà, cinq siècles avant Jésus-Christ, que l'on était dans des dispositions pacifiques et que l'on ne portait pas d'arme. Alors qu'une personne qui dissimule ses mains, par exemple au fond de ses poches ou dans son dos, paraît inapprochable et éveille la méfiance.

Le corps exprime des émotions

Mais ce n'est pas tout. Lorsque l'on serre la main de quelqu'un, émanent de cette personne des signaux physiques. La poignée de main est-elle énergique ? Combien de temps dure-t-elle ? Mon vis-à-vis me regarde-t-il dans les yeux ou abaisse-t-il son regard vers le sol ? De tous ces signaux corporels, de ce langage du corps, que nous intériorisons à la vitesse de l'éclair et interprétons sans même y penser, nous formons un tout dont nous déduisons comment se porte ce vis-à-vis et ce qu'il éprouve à notre égard.

L'étroitesse des liens qui existent entre le langage corporel et les émotions a été mise en lumière par plusieurs études. Le psychologue social Fritz Strack a montré que les personnes que l'on « oblige » à rire en leur demandant de serrer les dents sur un crayon placé en travers de la bouche, les commissures des lèvres repoussées le plus loin possible vers l'arrière, comme quand on rit, trouvaient effectivement les plaisanteries plus drôles.

Un groupe de chercheurs de Queen's University, Kingston (Australie), dirigé par Nikolaus Troje a prouvé que qui traîne les pieds a ensuite tendance à broyer du noir. Le test consistait à présenter à des volontaires une liste composée de mots à connotation soit positive soit négative, dont ils avaient ensuite à se souvenir tout en courant sur un tapis roulant. Chez ceux qui se prêtaient à contrecœur à cet exercice, revenaient avec une fréquence particulière des mots tels que « craintif » ou « inquiet ». Cet effet se produit également en sens inverse. Le fait d'être triste ou de mauvaise humeur ne se voit pas qu'au visage. Une personne qui ne va pas bien marche plutôt le dos rond et les épaules affaissées que tête haute. On dit alors d'elle qu'elle a l'air « tassée », et cela est à prendre au sens propre.

S'exercer, encore et toujours

Ce que le langage corporel communique aux autres n'est souvent ni conscient ni contrôlable. Le langage corporel humain est sous forte dépendance du système limbique, lequel contrôle des émotions telles que la peur ou la colère et participe en outre aux apprentissages. En grande partie déterminé par les gènes, ce langage se présente chez chaque être humain sous des formes très typiques, dont il est très difficile de modifier les traits fondamentaux. Qui s'y risquerait est prévenu : il lui faudrait s'exercer, s'exercer encore, s'exercer toujours.

