

8 octobre 2010

## CONFERENCE

DECOUVRIR LE SENS CACHE DE VOS GESTES



## Les gestes qui nous trahissent

QUAND VOUS CHANGEZ DE VIE, VOUS CHANGEZ DE GESTES.

ET SI VOUS COMMENCIEZ PAR CHANGER DE GESTES

POUR CHANGER VOTRE VIE ?

*D'après « Ces gestes qui vous trahissent » et « Ces gestes qui nous séduisent » de Joseph Messinger.*

Judy TAIANA, Psychothérapeute, Psychanalyste

**Observe-moi, je te dirais ce que j'ai en tête ! Aussi incroyable que cela puisse paraître, seulement 20 % seulement de la communication passe par les mots... Le reste du temps, notre corps parle pour nous !**

**Gestes, mouvements, attitudes, regards : apprenons à décrypter nos gestes... et ceux des autres !**

L'expression du visage exprime souvent ce qui se passe en vous. "Le visage occupe une fonction prépondérante dans le langage morphogestuel, non pour ses formes, qui n'ont aucune signification en dépit de ce que prétendent certains, mais pour son extraordinaire concentration de moyens d'expression ainsi que pour ses étonnantes possibilités d'évolution." Le visage conserve, à travers les rides d'expression, l'empreinte de vos émotions - **joie, peur, colère** - qui se manifestent par des mimiques comme les **froncements du front** ou **du nez, les sourires, les moues...**



### **Les bras croisés**

Bras gauche sur le droit ? Ou bras droit sur le gauche ? Essayez, vous verrez que c'est toujours le même qui, chez vous, prend l'ascendant !

**Bras gauche au-dessus** : Réfléchie, observatrice, voire méfiante, vous savez préserver votre espace vital, votre famille, et défendre vos valeurs et vos idées.

Votre confiance en vous dépend de l'estime des autres.

**Bras droit au-dessus** : Impulsive, fonceuse, partante pour toutes les bonnes causes et/ou nouveautés, vous ne finissez pas toujours ce que vous entreprenez.

Vous avez besoin d'avoir confiance en vous pour emporter l'estime des autres.

## Les jambes croisées



**Pour les droitiers** : croiser la jambe gauche sur la droite montre une personne sans angoisse particulière. Mais que la jambe droite recouvre la jambe gauche et tout est dit de l'opposition ou du stress !

Si vous posez votre cheville sur la cuisse, jambe en équerre, vous montrez votre immaturité : comme une ado, vous niez votre nervosité. Pire encore, vous la cachez derrière une fausse désinvolture, rédhibitoire dans un contexte professionnel.

Chez un homme, la jambe droite sur la gauche montre son aisance.

La position inverse trahit son émoi : face à vous, il aurait peur de perdre le contrôle... Intéressant !

## Les chevilles croisées



Jambes tendues devant vous, vous croisez les chevilles : vous voilà en pleine séance de détente. Et si en plus, vous nouez vos doigts derrière votre nuque, l'ambiance est vraiment relax.

En revanche, si vous croisez vos chevilles sous votre chaise, la signification est contraire :

**Cheville droite sur cheville gauche** : vous vous coupez de vos émotions, un peu trop sur vos gardes peut-être.

**Cheville gauche sur cheville droite** : vous êtes "psychoflexible", prête à vous adapter à toutes les situations en faisant confiance à votre intuition.



## Les mains jointes

Coudes posés sur la table, vous joignez vos mains à hauteur de votre nez : voici la position du Jésuite, qui n'a rien d'émoustillante. Votre interlocuteur devrait se méfier. Même si vous acquiescez à ses dires, vous n'en pensez pas un traître mot et n'avez qu'une envie : le convertir par tous les moyens à vos vues.

**Vos index et majeurs sont levés et joints devant vos lèvres:** attention, vous affûtez vos arguments, prête à porter l'estocade à votre contradicteur !

**Seuls vos index sont joints devant vos lèvres :** vous voilà à court d'arguments... Ou, en cas d'approche amoureuse, prête à craquer.



## Les yeux baissés

Baisser les yeux revient à adopter une position de soumission, souvent exigée dans l'enfance par certains adultes dominateurs.

Chez les adultes, c'est une position à double tranchant : certes, dans un contexte de séduction, le regard de geisha faussement pudique et soumis peut faire craquer le macho qui sommeille en votre cher et tendre.

Mais il peut également vous faire passer pour une personne peu fiable, voire même pour une fieffée menteuse.

A manier avec précaution !

## Les mains sous le menton



Coudes posés sur la table, votre menton repose sur vos deux mains posées à plat sur vos joues et vous regardez la personne en face de vous : pas de doute, vous lui voulez du bien. Même chose si votre menton repose sur votre paume droite, main repliée contre votre joue : extravertie, vous avez envie de séduire votre vis-à-vis, et si votre main droite agrippe votre épaule gauche, vous lui exprimez votre tendresse.

En revanche, si votre menton est appuyé sur votre main gauche, vous vous montrez plus intéressée par votre propre personne.



## Les doigts mêlés

Examen, réunion importante avec Big Boss... Quand vous devez argumenter et maîtriser votre stress, vos deux mains s'accrochent et vos doigts s'entrecroisent, témoignant de l'alliance du cerveau droit et cerveau gauche pour faire face.

**Le pouce droit recouvre le gauche** : vous fonctionnez en mode "cognitif", vous ne vous fiez qu'à vos connaissances dûment validées par la science ou l'expérience.

**Le pouce gauche recouvre le droit** : davantage dans l'affectif, vous vous laissez volontiers guider par votre sixième sens !

## La main tendue



Le fait de ponctuer son discours en tendant une main ouverte vers son interlocuteur est un signe de bienveillance. Vous avez peut-être envie de le convaincre, mais sans imposer votre point de vue, en ouvrant un dialogue authentique.

Si, en revanche, vous tendez la main vers lui mais que vos doigts restent collés les uns aux autres, vous lui montrez ainsi que rien ne vous fera changer d'avis, que vous êtes bardée de certitudes.

Travaillez votre souplesse !



## Les lèvres mordillées

Signe de malaise et d'anxiété, se mordre les lèvres trahit votre surmenage si vous mordillez votre lèvre supérieure, ou la peur de voir les choses vous échapper si vous avez plutôt tendance à vous attaquer à la lèvre inférieure.

De même, si vous vous acharnez sur l'intérieur de vos joues, il est temps de lever le pied ou de vous mettre à la relaxation : vous êtes trop anxieux !



## Au téléphone

Attraper son téléphone portable et le porter à l'oreille : voilà deux gestes quotidiens, presque "automatiques", qui en disent long sur nous.

**Téléphone au creux de l'oreille droite** : il témoigne de votre capacité à écouter l'autre. Disponible pour les amis, ouverte aux rencontres,

vosre côté extraverti peut aussi cacher des talents de manipulateur.

**Téléphone à l'oreille gauche** : vous êtes plus introvertie, plus centrée sur vous-même. **Si vous téléphonez indifféremment d'un côté ou de l'autre** : vous passez d'une attitude à l'autre en fonction de votre humeur, mais aussi de votre interlocuteur. L'introverti "se communique" alors que l'extraverti "communique avec".



## **1er rendez-vous : décidez ses gestes**

Il est là, devant vous. « L'élus » se matérialise enfin en 3D. Attention ! Savez-vous que chacun de ses gestes sera un aveu émotionnel ? La posture de ses mains, l'intensité de son regard, sa manière de sourire...

Afin de pouvoir le cerner dès le 1<sup>er</sup> rendez-vous, cap vers nos leçons de morphopsychologie !

- 1/ Ses mains, ses bras
- 2/ Ses yeux, son regard
- 3/ Ses pieds, ses jambes
- 4/ Sa bouche, son sourire
- 5/ Sa posture, son attitude

**1/ Il a beau ne pas être italien, l'élus parle avec ses mains. Même s'il a l'impression que pas du tout...**

Bon, alors, le premier truc à faire en morphopsychologie (technique dont les premières ébauches remonteraient aux calendes grecques, quand Hippocrate était encore de ce monde), c'est observer. Et on va commencer par les mains. Parce que c'est facile à surveiller sans avoir l'air de rien. Et parce que c'est étonnement éloquent. Explications.

Situations :

*D'après « Ces gestes qui vous trahissent » et « Ces gestes qui nous séduisent » de Joseph Messinger.*

-Elles sont jointes mais détendues ? Il est confiant. Il est même quasi sûr de vous faire respirer l'odeur de sa housse de couette, dûment lavée et même assouplie pour l'occase.

-Elles sont serrées et contre lui ? Il fait extrêmement attention à ce qu'il vous raconte. Dans sa tête, ça donne « Surtout, ne pas m'emmêler les pinceaux, surtout ne pas me planter. »

-Il se tord les mains, ou les passe dans ses cheveux ? Il est nerveux, impressionné... En même temps, il y a de quoi : vous êtes devant lui, resplendissante.

-Il croise les bras ? Il est sur la défensive : des bras qui cachent le cœur, gardent les sentiments.

-Il se gratte le bras ? Il est un brin exaspéré. Bah, pourquoi ? Cool...

Poing serré, pouce rentré ? Prudence. C'est un agressif, ascendant je m'protège au cas où.

-Il a posé sa tête dans ses mains ? Il s'ennuie. On n'ajoutera pas à cent sous de l'heure. Ni comme un rat mort. Mais c'est vraiment pour préserver votre ego...

-Il tient sa nuque ? Il vous montre qu'il est intéressé. Si, si, on vous jure !

PS : S'il pose sa main sur votre hanche, c'est qu'il est raide dingue de vous, hein, on est bien d'accord ? Non, parce que la morphopsychologie, ça a ses limites aussi. Le bon sens par exemple...

## **2/ Ses yeux, son regard. Les yeux sont le miroir de l'âme...**

Variante au choix : ils en sont le reflet ; ou ses fenêtres. C'est un vieux truc, un proverbe communément admis par tous, mais dont on ne sait qui l'a formulé en preum's. Même après une intensive recherche sur Google, c'est dire. Au fil des siècles, c'est donc devenu crédible. Véridique.

Situations :

-Il a le regard fuyant ? N'en concluez pas que l'élu est fourbe : il n'est que timide.



-Il baisse les yeux après un regard rapide ? Petit signe qui veut dire qu'il vous fait confiance, qu'il est ultra d'accord avec ce que vous venez de dire.

-Son regard est neutre ? Ah ! Le fameux type « merlan frit »... Il tente de cacher derrière une apparente neutralité, son admiration sans aucune borne de limite.

-Son regard est fixe ? Il attire votre attention sur son envie de vous connaître plus intimement. Bon, OK : sur son envie de vous, tout court.

-Il soutient votre regard toutes pupilles contractées ? Tel le paon (ou le coq), il vous montre qu'il est prêt au combat. C'est bien un mec, ça...

Ses pupilles sont dilatées ? Il est tombé sous le charme. Même ses yeux n'en reviennent pas.

-Son regard part à gauche quand vous lui demandez s'il aime les sushi ? Il les déteste !

-Il part à droite ? Il y a de fortes chances qu'il vous invite chez le Japonais ce week-end. Attention ! S'il est gaucher, c'est tout le contraire.

-Ses yeux regardent vers le bas ? Il réfléchit, fait appel à ses émotions, sensations, souvenirs. Ah ! émotion quant tu nous tiens ...

PS : Ses yeux sont clos ? Soit il réfléchit très sérieusement à la profondeur de vos propos. Soit il est narcoleptique.

**3/ Ses pieds, ses jambes. Y'a pas à dire : il vous fait du pied. Et même des ronds de jambe...**

Pas besoin de morphopsychologie, vous dites-vous, pour comprendre son message. Sauf que... Sauf que ce qu'il raconte n'a aucune importance. En effet, on ne capte un message en ne s'appuyant qu'à 7% sur... les mots. Le ton de la voix compte pour 38%. Le langage du corps compte, lui, pour... 55% ! De quoi vous convaincre de jeter un coup d'œil sur ce que l'élu trafique avec ses membres inférieurs.

Situations :

-Ses jambes sont décroisées ? Il est honnête. En tout cas, pas assez torturé pour vous faire un plan foireux.

-Elles sont croisées ? C'est un geste de protection : l'élus résiste, prouve qu'il existe et cherche son bonheur partouuuuuut !

-Elles sont ostensiblement étirées ? Petit rappel à l'ordre : ça ne se fait pas. Donc, 1, il est limite mal élevé. 2, il veut vous faire croire qu'il est sûr de lui.

-Elles sont écartées, pieds à plat sur le sol ? Bon, là non plus, ça ne se fait pas. Mais on lui pardonne parce qu'il met ainsi les point sur les i : il veut vous séduire.

-Il tape du pied, fait bouger sa jambe, donne des coups dans la nappe ? Sous pression, il cherche à se rassurer par ces micro-mouvements apaisants.

-Ses pieds, ses genoux, ses jambes sont tournées vers l'intérieur ? Ça craint ! Enfin... C'est lui qui craint le monde extérieur.

-Tout le toutim est, à l'inverse, tourné vers l'extérieur ? Il s'agit d'une attitude de partage qui marque son ouverture aux autres. En l'occurrence, à vous.

PS : Vous pourrez ultérieurement étudier la forme de ses pieds, extrêmement significative d'un point de vue psy. Toutefois, un conseil : ne lui demandez pas dès maintenant d'ôter ses chaussures, sous peine de passer pour une fétichiste. Ce qui n'est nullement condamnable mais peut impressionner...

**4/ Sa bouche, son sourire. Shakespeare vous aura prévenue : « On peut sourire et sourire. Et pourtant être un scélérat ! »**

Petite info qui a son importance. Une très sérieuse étude allemande a démontré que, partout sur la planète, les sourcils s'élèvent et s'abaissent en un sixième de seconde, quand on salue quelqu'un par un sourire. Si l'élus ne vous a pas sourit avec les sourcils, vous pouvez considérer que c'est un extra-terrestre...

### Situations :

-Il a le sourire franc et chaleureux ? Il est sincèrement heureux de faire votre connaissance.

-Il n'ose pas sourire ? Il cherche désespérément à dominer la situation. Et c'est pas gagné...

-Il sourit en permanence ? Son masque de bonne humeur cache une gêne certaine.

-Il grimace en tendant la commissure de sa lèvre vers sa joue ? Signe d'hypersensibilité, selon les pros de la morpho.

-Il mordille ses lèvres ? En panique, il manque cruellement de self-contrôle.

-Il se lisse la commissure des lèvres ? Vous pouvez être sûre d'être face à un simulateur.

-Il est doté d'une grande bouche ? Gourmandise et exubérance sont ses maîtres mots.

-Sa bouche est petite ? De deux choses l'une : soit c'est le signe d'un repli sur soi ; soit celui d'une certaine pudeur.

-Il a plutôt une bouche harmonieuse, bien proportionnée ? Equilibré, l'écu a trouvé la juste mesure entre instinct et sentiment. Comprenez que s'il vous désire, c'est aussi qu'il vous aime (un peu, quand même).

PS : S'il vous embrasse, vous dites-vous, c'est gagné. Eh bien, pas tout à fait. Un baiser sur les cheveux signifie tendresse. Sur le front, amitié. Dans le cou, passion. Sur les oreilles, fidélité. Sur les yeux, il veut dire « Je t'aime mais je n'ose pas te le dire ». Et sur la bouche ? Sur la bouche, alors, avec la langue... Non ! On rigole. Sur la bouche, c'est effectivement gagné.

**5/ Sa posture, son attitude. Dites-nous comment il se tient, nous vous diront qui il est !**

En vue de faciliter nos explications, nous partirons du principe que l'écu est un homme galant qui maîtrise le savoir-vivre. Et que, donc, pour ce premier rendez-vous, vous buvez un verre en tête-à-tête, chacun confortablement assis de part et d'autre d'une table. Si malheureusement, vous êtes à la fête foraine, sur un grand 8, nous ne pouvons rien pour vous...

Situations :

-Il s'est installé bien face à vous, buste en avant ? D'un naturel franc, il veut engager une communication directe avec vous. Sans détours.

-Il est de trois-quarts ? Diplomate, il cherche plutôt des compromis. Il a une peur bleue des conflits, même verbaux.

-Tout son corps est sur le côté ? Vous pouvez soupçonner un brin d'indifférence pour vos beaux yeux. Oui, on sait, c'est moche.

-Il se penche en arrière sur sa chaise ? En pleine possession de ses moyens, il veut vous montrer que sa confiance en lui est aveugle.

-Il est assis sur le bord de la chaise ? Il s'approche, le bougre... Ce geste évoque une facilité d'expression, une aisance naturelle.

-Penché vers vous, dans votre espace perso ? Halte-là ! L'attitude n'est pas dénuée d'agressivité. L'élus aurait comme une envie de vous priver d'oxygène que ça ne nous étonnerait pas.

-Il est droit comme un i, a délimité l'espace par un mur virtuel ? Il vous respecte, tout simplement. Mais il attend (comme un dingue) que vous l'invitez dans votre monde.

PS : Souvent, dans les fêtes foraines, il y a des buvettes... Nous, on dit ça, mais c'est vous qui voyez. Si vous préférez le grand 8, on n'a rien contre. Mais c'est plus dur pour décrypter une gestuelle forcément désynchronisée ! Et avouez qu'avec tout ce que vous savez maintenant, ce serait ballot.