

Le décodeur gestuel

Joseph Messinger

Les gestes du quotidien décryptés!



FIRST
& Editions

Décodeur gestuel

DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions First

Ces objets qui vous trahissent (2005)

Ces gestes qui vous trahissent (édition 2005)

Le Langage psy du corps (2004)

Les Gestes du succès, les mots de la réussite (2004)

Ces gestes qui séduisent (2004)

Ces gestes qui manipulent & ces mots qui influencent (2003)

Le Sens caché des gestes (2002)

Les Gestes de la vie professionnelle (1996)

Les Gestes de la séduction (1995)

Aux Éditions Flammarion

Ne leur dites jamais Parler à ses enfants ça s'apprend (2005)

Caroline et Joseph Messinger

Les mots qui polluent, les mots qui guérissent (octobre 2005)

Joseph et Caroline Messinger

Décodeur gestuel

Joseph Messinger

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN 978-2-7540-0218-9

Dépôt légal : 2^e trimestre 2006

Imprimé en Italie

Conception couverture : Bleu T

Conception graphique : Georges Brevière

Éditions First

60, rue Mazarine, 75006 Paris

Tél : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

e-mail : firstinfo@efirst.com

www.editionsfirst.fr

LES CODES GESTUELS

« Elle tient dans sa main gauche ses clefs de voiture, son paquet de cigarettes, son briquet et son portefeuille. Pas de sac ou de pochette ! Elle paraît inquiète et vaguement stressée. Une femme sans son sac est une image qui me choquera toujours, comme si cet accessoire faisait partie intégrante d'une image presque archaïque de la féminité. L'absence du sac est comme une absence de domicile fixe. Ce type de transport sans réticule est le propre des individus qui ont perdu leur statut ou ont peur de le perdre sous peu. »

Lorsque vous évaluez votre relation à quelqu'un, il est important d'écouter les signaux envoyés par votre corps. Y prêter un peu d'attention peut vous aider à évaluer votre relation en temps réel. Une personne vous fait peur ; les signaux que votre corps vous envoie sont : un sentiment d'inconfort dans le ventre, la chair de poule, une accélération du rythme cardiaque, un froid dans la poitrine, une nausée, les mains moites. Une personne vous attire ; les signaux que votre corps vous envoie sont : un relâchement des épaules, une sen-

sation de légèreté ou une chaleur au creux du plexus solaire, un picotement agréable dans les mamelons, un gonflement du pénis ou du clitoris.

Les réactions corporelles sont une sorte de bulletin météo interindividuel dans lequel on peut tout lire pour autant qu'on sache le décrypter. C'est la raison pour laquelle je vous propose de vous former à ce langage particulier en (re)visitant chaque refrain variable ou alternatif (comme le croisement des jambes, par exemple) ou invariable (comme le croisement des bras). En apprenant à les décrypter, vous allez transformer votre vision du monde. Vous découvrirez que le succès tient souvent à des détails insignifiants. Un geste, un mot, une esquivé, un regard, une mimique, peu de choses pour changer de programme de vie.

Savoir à quoi correspondent certains gestes ou certaines postures génériques est une vraie richesse relationnelle. Elle vous permettra de communiquer en connaissance de cause, de décrypter le degré de sincérité de vos interlocuteurs ; de vos vrais faux amis ou de vos ennemis irréductibles, ou de prendre vos distances par

rapport aux manipulateurs/harceleurs qui vous gâchent l'existence.

Qu'est-ce qu'un refrain gestuel ?

Des attitudes, des codes gestuels ou des postures sociales qui se répliquent toujours à l'identique ou de manière alternative quel que soit le contexte de leurs apparitions.

Quand vous croisez les bras, vous reproduisez un refrain gestuel invariable. Pourquoi ? Parce que vous croisez toujours le bras droit sur le gauche ou l'inverse. Le refrain gestuel invariable est indépendant du contexte. Il est l'amplificateur du tempérament de l'individu, coulé une fois pour toutes dans l'ambre de la personnalité, contrairement au refrain gestuel alternatif qui est interdépendant du contexte et qui représente l'expression gestuelle d'une réaction émotionnelle adaptée à un contexte particulier. Quand vous croisez les jambes, la droite recouvre la gauche ou vice versa en fonction d'un critère essentiel : soit vous maîtrisez la situation, soit vous vous contrôlez, comme nous le verrons dans la fiche consacrée au croisement des jambes. Quelle est la différence entre la maîtrise et le contrôle ?

À votre avis ? Celui qui apprend une langue étrangère contrôle constamment ses acquis, celui qui la parle couramment maîtrise cette langue.

Si vos gestes vous paraissent insignifiants, laissez votre corps au vestiaire et dites à votre esprit d'entrer. Cela vaut peut-être mieux, car si votre corps ne vous aime pas, vos gestes vous trahiront à la première occasion. Il suffit parfois d'un geste décalé pour jeter à terre une forteresse de mots si bien construite.

Les gestes sont des codes révélateurs des négatifs ou des positifs de la personnalité. À force d'observer les réactions de votre propre corps, vous finirez par vous connaître mieux que votre mère. Une façon comme une autre de devenir adulte. Après, vous pourrez observer les réactions des autres et vous constaterez qu'un élan de sympathie tient parfois à peu de chose.

Un geste et tout est déjà dit, avant que les mots entrent dans la danse !

Le corps exprime ce que la conscience ne veut pas savoir ou ce que l'esprit ne sait pas encore.

Joseph Messinger

A comme...

ALLUMETTE (gratter une)

Code gestuel invariable

Quel est le rapport entre la manière de craquer une allumette et votre degré de générosité ou de compassion ? Le feu est un symbole archétypique dans la mémoire collective de l'Humanité. Il est l'équivalent de l'énergie qui anime votre âme ou votre conscience d'être, si vous préférez. Le feu offert à l'autre est une manière de lui transmettre un message. Toute offrande doit d'abord me satisfaire avant d'être donnée à l'autre, tel est le sens du craquement centripète de **l'égocentrique**. Il est évidemment moins compassionnel et/ou solidaire que l'individu allocentrique (sociable) qui offre son feu centrifuge afin d'établir une relation d'aide.

Juste un petit détail ! On peut être égocentrique et généreux, mais on ne peut être égoïste et généreux. Un égocentrique semble ne s'intéresser qu'à ses propres besoins et aux gens dont il peut

tirer profit. Il est cependant capable de tenir compte de l'intérêt de l'autre pour protéger ses propres intérêts. Un égoïste ne vise qu'à satisfaire ses propres besoins sans se préoccuper d'autrui ou du tort qu'il est susceptible de causer à son voisin.

Si vous grattez instinctivement votre allumette vers vous, c'est-à-dire de manière centripète, vous êtes égocentrique. Votre mode d'intégration sociale passe par une reconnaissance et un respect de votre individualité (une valeur essentielle à vos yeux) par l'autre ou le groupe. La participation, ce n'est pas votre truc, la compassion non plus. Pour l'individualiste que vous êtes, l'amitié est une valeur sûre quand l'adversité devient un fonds de commerce.

Si vous grattez instinctivement vos allumettes vers l'extérieur, vous êtes allocentrique. Votre mode d'intégration passe par une reconnaissance du groupe de votre utilité à la collectivité. Vous êtes évidemment doué d'un esprit d'équipe. Dans un couple, la femme qui gratte son allumette vers l'extérieur vit généralement par, pour et à travers son époux et sa famille. L'allocentrique vit très

mal un isolement social qui lui serait imposé par des circonstances indépendantes de sa volonté. Certains délinquants sociables (ça existe ! on peut être caractériel et sociable) libérés de prison ne supportent pas la vie asociale que leur impose la société et récidivent pour retourner en prison. Les allocentriques sont compassionnels.

APPLAUDISSEMENT

Code gestuel invariable

Votre manière d'applaudir au spectacle n'est pas un effet gesticulatoire gratuit. Elle détermine votre niveau d'enthousiasme ou votre sens critique face à la prestation à laquelle vous avez assisté ou face à l'artiste. Cependant, le spectateur prosélyte ne sera jamais critique. En revanche, le spectateur critique pourra devenir prosélyte (et applaudir des deux mains à mi-course) si son enthousiasme a été éveillé par la qualité de la prestation.

Le prosélyte

Si votre main gauche percute la main droite, votre mode d'applaudissement est favorable ou

bienveillant. Il est invariable. Il signifie que vous êtes fondamentalement un prosélyte, bon public *a priori* et surtout très festif. *Vous appréciez la prestation au lieu de juger la valeur de l'artiste.* Si vous êtes gaucher, le sens de mode d'applaudissement sera à l'inverse du droitier : critique et non prosélyte.

Le critique

Quand votre main droite percute la main gauche, votre mode d'applaudissement est évaluateur, voire critique. Ce mode fait de vous un spectateur ou un auditeur plus difficile à satisfaire. *Vous jugez la valeur de l'artiste au lieu d'apprécier la prestation.*

L'enthousiaste

Il existe un troisième mode qui consiste à *percuter les deux mains à mi-course devant soi.* C'est le mode universel de l'enthousiasme que nous sommes tous susceptibles d'adopter quand nos émotions sont bouleversées. Tous les enfants applaudissent de cette manière, certains adultes aussi. Ils rejoignent la catégorie « bon public » représentée par les prosélytes. L'enthousiasme a

le mérite de rajeunir ceux qui en abusent.

APPUIS

Codes alternatifs

Les mains en appui : exécutant

Les personnes modestes posent leurs poignets ou leurs mains sur le bord de la table, comme si elles s'apprêtaient à manger chez leurs hôtes. Cette attitude peut aussi résulter de l'interdiction de poser ses coudes sur la table, interdiction parfaitement stupide dont nous avons tous fait les frais. Ce refrain révèle un tempérament soumis aux règlements ou à la hiérarchie, plus exécutant qu'entreprenant.

Les avant-bras en appui : entreprenant

Les avant-bras en appui sur l'arête de la table signalent un individu plutôt précieux qui prend ses distances avec un interlocuteur qu'il méprise. En revanche, quand les avant-bras reposent carrément sur la table, cette attitude dévoile un profil entreprenant.

Les coudes en appui : penseur

« Tous les intellectuels ont cette sale manie de poser leurs coudes sur la table, affirmait ma tante Sarah. Elle ne les aimait pas, les intellos. Mon oncle en était un. Elle ne l'aimait pas non plus. Et quand je suis devenu à mon tour un intellectuel, elle m'a chassé de ses pensées, mais je suis resté bien au chaud dans son cœur ».

Juste une photo de famille en quelques phrases pour mettre en scène les coudes en appui et du sel dans votre esprit. Une manie propre à tous ceux qui pensent plus souvent qu'ils n'agissent. Et les « ceux qui pensent » sont bien utiles à tous les « ceux qui agissent » et aux autres qui obéissent aux ordres. Il faut de tout pour faire un monde, n'en déplaise à ma tante Sarah.

B comme...

BÂILLON

Votre interlocuteur, coude en appui, dissimule et écrase sa bouche avec la paume de l'une de ses mains.

La bouche bâillonnée est un geste tellement courant que personne ne peut imaginer ce qu'il signifie réellement. Ce n'est pas un bâillon destiné à empêcher la bouche de parler. Que ce soit la pince pouce index qui couvre les lèvres, le poing fermé, l'index seul ou la main entière ne change pas la signification de ce refrain gestuel alternatif. Selon Desmond Morris « ... on peut aussi se couvrir la bouche pendant une conversation. Une personne peut porter la main à la bouche pour la dissimuler en partie (quand elle rit ou qu'elle baille, par exemple) et même parfois l'y laisser tout en continuant à parler. Il s'agit, selon Morris, d'une tentative d'étouffement tant au propre qu'au figuré, se produisant quand on cherche à cacher quelque chose à son interlocuteur. C'est un signal

secret d'ambiguïté ou de duperie. La main se porte à la bouche comme pour étouffer les paroles qui pourraient en sortir. Il ajoute qu'il se peut aussi que votre interlocuteur cherche à vous dissimuler une vérité pénible ».

Desmond Morris oublie de signaler d'autres contextes courants où la main se porte instinctivement à la bouche.

- Quand on écoute l'autre attentivement.
- Quand on relit son texte sur l'écran d'un ordinateur ou quand on lit un livre.
- Quand on est surpris.
- Quand on veut dissimuler son ironie.

Pour ne citer que les exemples les plus courants.

Quand on écoute l'autre...

La main sur la bouche est un signal d'attention soutenue bien plus qu'un signal de duperie ou d'ambiguïté, dans ce cas précis. La bouche reçoit gestuellement l'ordre de se taire pour que le cerveau puisse analyser les propos du locuteur. Cependant, Desmond Morris n'a pas tort du tout quand il parle de duperie ou d'ambiguïté, sauf qu'il oublie de situer la latéralité de ces deux critères. **La main gauche** peut trahir le tempérament simulateur ou

un individu susceptible de tricher le cas échéant (la duperie). **La main droite** révèle un individu qui peut devenir ambigu, par excès d'esprit polémique. Ce ne sont là que des éventualités.

Quand on lit ou se relit...

À ce niveau, il s'agit clairement de rassembler les neurones partis à la récré. La main gauche révélera un besoin de faire appel à l'inspiration. La main droite, à la réflexion. Au cours de la relecture, la main en bâillon est un réflexe gestuel invariable. La main gauche en bâillon révèle un personnage plus impulsif que réfléchi, plus créatif que méthodique. L'émotion mène le bal. La main droite en bâillon trahit un sujet cartésien, méthodique et parfaitement organisé mentalement. L'émotion passe au second plan, pour autant qu'elle intervienne.

Quand on est surpris...

Parce que la brutalité d'une nouvelle grave, d'une information ou d'une récompense inattendue perturbe avec violence les émotions d'un individu. Il s'empêche symboliquement de crier sa peine ou sa joie. C'est généralement la main gauche du

droitier qui se porte spontanément à la bouche. C'est d'ailleurs à ce niveau qu'on piège les mauvais comédiens qui portent leur main droite à la bouche pour simuler la surprise. Pourquoi la main gauche ? Parce qu'il faut conserver à la main droite offensive la capacité d'agir ou de réagir.

Quand on cherche à dissimuler son ironie...

C'est le propre des personnages qui font appel à leurs mains pour cacher leurs éclats de rire. **La main droite** trahit une honte ou une gêne que le rieur dissimule sous un sourire ironique. **La main gauche** indique un personnage indécis qui fait semblant de jouer les décideurs en se moquant de son interlocuteur sur lequel il projette ses lacunes. À ce propos, Céline Dion rit de bon cœur en cachant sa bouche de sa main gauche et en se tapant la cuisse de la main droite. Nulle trace d'ironie dans cette attitude, mais Céline est un clown qui aime se moquer d'elle-même, l'ironie, si on admet qu'elle existe, est donc auto-dérisoire. Le fait de frapper sa cuisse en riant est un signe de convivialité. Il est vrai que la plus grande voix contemporaine est très partageuse de sa bonne humeur. La main gauche sur la bouche de Céline

Dans la collection **Le petit livre de**
vous trouverez également **les thématiques**
suivantes :

Le petit livre de **Cuisine** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Culture générale** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Insolites** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Tourisme** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Langues** ● ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Humour** ● ● ● ● ● ● ●

Pour consulter notre catalogue et
découvrir les dernières nouveautés,
rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr** !