

*Découvrez le sens caché des gestes*

# Le Langage des gestes

POUR  
LES NULS



**Joseph Messinger**

*Auteur de Ces gestes qui vous trahissent*

**À mettre entre toutes les mains!**







*Le Langage  
des gestes*

POUR  
LES NULS



***Le Langage  
des gestes***  
POUR  
**LES NULS**

**Joseph Messinger**

*Dessins de Sya*

**FIRST**  
 Editions

## **Le Langage des gestes pour les Nuls**

© Éditions First-Gründ, 2009. Publié en accord avec Wiley Publishing, Inc.

« Pour les Nuls » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

« For Dummies » est une marque déposée de Wiley Publishing, Inc.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales..

ISBN : 9782754005975

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 2009


ISBN numérique : 9782754034111

Ouvrage dirigé par Benjamin Arranger

Édition : Emmanuelle Mary

Correction : Jacqueline Rouzet

Dessins humoristiques : Marc Chalvin

Mise en page : ReskatoЯ 

Fabrication : Antoine Paolucci

Production : Emmanuelle Clément

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

E-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Inernet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)



## *À propos de l'auteur*

**Joseph Messinger**, psychologue de formation, est le spécialiste de la symbolique gestuelle aux éditions First. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur le sujet, dont *Ces gestes qui vous séduisent* (2004), *Les Gestes du succès, les Mots de la réussite* (2004), *Le Langage psy du corps* (2004), *Le Décodeur gestuel de poche* (2006), *Le Sens caché de vos gestes* (2<sup>e</sup> édition, 2007), *Les mots qui vous trahissent* (2007), *Le Sexe des gestes* (2007), *Le Profileur gestuel* (2009) et *Petit Cahier d'exercices gestuels* (2009).

Son best-seller, *Ces gestes qui vous trahissent* (5<sup>e</sup> édition, 2008), s'est vendu à plus de 150 000 exemplaires.

Joseph Messinger a mis en exergue une catégorie particulière de refrains gestuels qui représentent l'infrastructure d'une nouvelle discipline de l'observation non verbale : l'autoscopie gestuelle (dite aussi psycho-anatomie). Il s'agit d'une méthode destinée à prendre conscience de ses propres réactions corporelles face à l'autre, comme s'il s'agissait d'un poste récepteur capable de décrypter les sentiments d'autrui.



## ***Remerciements***

Je me dois de vous remercier du fond du cœur, tous autant que vous êtes, lecteurs fidèles ou infidèles, qui avez contribué au succès de mes livres depuis la première édition de *Ces gestes qui vous trahissent* en 1994. Je n'y croyais pas, vous y avez cru. Je vous dois beaucoup et plus encore.



# Sommaire

---

<b><i>Introduction</i></b> .....	<b>1</b>
Un voyage initiatique .....	2
Un nouveau vocabulaire .....	2
De soi à autrui .....	3
Comment ce livre est organisé .....	4
Première partie : Apprendre à lire les gestes .....	4
Deuxième partie : Du sommet du crâne à la base du cou .....	4
Troisième partie : De la pulpe des doigts aux biceps .....	5
Quatrième partie : Des épaules au pubis .....	5
Cinquième partie : Des cuisses aux orteils .....	5
Sixième partie : Les postures thématiques .....	5
Septième partie : La partie des Dix .....	5
Les icônes utilisées dans ce livre .....	6
Et maintenant, par où commencer? .....	6
<b><i>Première partie : Apprendre à lire les gestes</i></b> .....	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Les mots du corps</b> .....	<b>9</b>
Le génie de Jung .....	9
Les gestes en système binaire .....	10
Le climat mental .....	11
<b>Chapitre 2 : Les règles de l'analyse gestuelle</b> .....	<b>13</b>
L'autoscopie .....	13
Un miroir en trois dimensions .....	13
L'autoscopie élémentaire .....	15
La stratégie du miroir .....	18
<b>Chapitre 3 : Les profils gestuels de base</b> .....	<b>19</b>
La grammaire gestuelle .....	19
Les refrains gestuels .....	20
Les bras .....	20
Les doigts .....	22
Les oreilles .....	25
Les combinaisons de base .....	26
Le rôle social .....	26
L'adaptation aux autres .....	29
Le fonctionnement de l'intelligence .....	32

Les huit profils psychogestuels .....	34
Le cartésien .....	35
Le sensitif .....	36
Le narcissique .....	37
Le créatif .....	38
L'idéaliste .....	39
Le tribal .....	40
Le challenger .....	41
Le relationnel .....	42
À quoi peuvent bien servir ces profils? .....	43

## *Deuxième partie : Du sommet du crâne à la base du cou ..... 45*

### **Chapitre 4 : Le crâne ..... 47**

La tête .....	48
La symbolique de la tête .....	48
Le menu de la tête .....	49
Le front .....	52
La symbolique du front .....	52
Le menu du front .....	54
Les tempes .....	56

### **Chapitre 5 : Le visage ..... 59**

Les yeux .....	60
La symbolique du regard .....	60
Sentiments ou sensations? .....	61
Le sens de l'observation .....	63
Le menu du regard .....	64
Les pupilles .....	70
La symbolique des pupilles .....	70
Le menu des pupilles .....	71
Les sourcils .....	74
La symbolique des sourcils .....	74
Le menu des sourcils .....	75
Les paupières .....	79
La symbolique des paupières .....	79
Le menu des paupières .....	80
Les cils .....	82
La symbolique des cils .....	82
Les cils de la compassion .....	82
Le nez .....	83
La symbolique du nez .....	83
Le menu du nez .....	84
Les oreilles .....	86
La symbolique des oreilles .....	86

Le menu des oreilles .....	87
La bouche .....	88
La symbolique de la bouche .....	89
Le menu de la bouche .....	90
Les lèvres .....	91
La symbolique des lèvres .....	91
Le menu des lèvres .....	92
Les dents .....	96
La symbolique des dents .....	96
Le menu des dents .....	97
La langue .....	98
La symbolique de la langue .....	98
Le menu de la langue .....	99
Les mâchoires .....	100
La symbolique des mâchoires .....	101
Le menu des mâchoires .....	101
Les joues .....	102
La symbolique des joues .....	102
Le menu des joues .....	103
Le menton .....	104
La symbolique du menton .....	104
Le menu du menton .....	106
<b>Chapitre 6 : Sous le visage .....</b>	<b>111</b>
La nuque .....	111
Le symbolisme de la nuque .....	111
Le menu de la nuque .....	112
La gorge .....	114
Le symbolisme de la gorge .....	114
Le menu de la gorge .....	114
Le cou .....	116
Le symbolisme du cou .....	116
Le menu du cou .....	117
<b>Chapitre 7 : Les poils du visage .....</b>	<b>119</b>
Les cheveux .....	119
Les types de cheveux .....	120
La longueur des cheveux .....	120
Les cheveux en deuil .....	121
Les cheveux au pouvoir .....	121
Le menu des cheveux .....	122
La moustache .....	126
Le sens de l'improvisation .....	126
Le déguisement .....	127
Moustache et plaisir .....	127
La barbe .....	128

La remise en question .....	128
La barbe est tendance .....	129
La barbe au combat .....	130

### ***Troisième partie : De la pulpe des doigts aux biceps ..... 133***

#### **Chapitre 8 : Les bras ..... 135**

Les bras .....	135
La symbolique des bras .....	135
Le menu des bras .....	136
Les biceps .....	151
La symbolique des biceps .....	152
Le menu des biceps .....	152
Les coudes .....	153
La symbolique des coudes .....	154
Le menu des coudes .....	155
Les avant-bras .....	158
La symbolique des avant-bras .....	159
Le menu des avant-bras .....	160
Les poignets .....	163
La symbolique des poignets .....	163
Le menu des poignets .....	164

#### **Chapitre 9 : Les mains ..... 167**

La symbolique manuelle .....	168
L'authenticité du langage des mains .....	168
Main droite/main gauche .....	169
Le menu des mains .....	170
Le bâillon .....	171
D'autres danses manuelles .....	173
Le langage dynamique des mains .....	179
Les deux mains en action .....	180
La main qui fume .....	181
Les mains inertes .....	181
La main du joueur .....	181
La levrette .....	182
Les mains ouvertes, doigts collés .....	182
Le plongeur .....	183
Les poings serrés .....	183
Les mains polarisées .....	183
Ponce Pilate .....	183
La rotule .....	184
Le serment .....	185
Les pattes du fauve .....	185
Les deux mains sur la bouche .....	186



Les paumes .....	186
Quand les paumes vous démangent .....	186
Les mains en pronation .....	187
Les mains en supination .....	187
<b>Chapitre 10 : Les doigts .....</b>	<b>189</b>
La symbolique digitale .....	189
Les pouces .....	191
Les index .....	191
Les majeurs .....	191
Les annulaires .....	192
Les auriculaires .....	192
Le menu des doigts .....	192
Le cadrage du visage .....	193
Le signe du diable .....	194
Les doigts en faisceau .....	195
Les doigts croisés .....	196
Les doigts à la loupe .....	204
La saga des auriculaires .....	204
La saga des annulaires .....	207
La saga des majeurs .....	208
La saga des index .....	211
La saga des pouces .....	216
La pulpe des doigts .....	220
Un seuil d'insensibilité hors norme .....	221
Le clocher .....	221
Les ongles .....	222
Masculin/féminin .....	222
Le menu des ongles .....	223
 <b>Quatrième partie : Des épaules au pubis .....</b>	 <b>225</b>
<b>Chapitre 11 : Le buste .....</b>	<b>227</b>
Le buste .....	227
Le tour de reins .....	228
Le buste tatoué .....	228
Les épaules .....	229
La symbolique des épaules .....	230
Le menu des épaules .....	230
Les aisselles .....	233
Les seins .....	234
Le symbolisme des seins .....	234
Le menu des seins .....	235
Les tétons .....	237
Les mamelons .....	238

Le ventre .....	238
Le bas-ventre .....	239
La symbolique du bas-ventre .....	239
Le menu du bas-ventre .....	240
Le nombril .....	240
La symbolique du nombril .....	241
Le dos .....	242
La symbolique du dos .....	243
Les dorsalgies chroniques .....	244
Le menu du dos .....	245
Les reins .....	248
La colonne vertébrale .....	249
Les douleurs cervicales .....	249
Les douleurs dorsales .....	249
Les douleurs lombaires .....	250
Les douleurs au sacrum .....	250
Les douleurs coccygiennes .....	250
<b>Chapitre 12 : Des hanches aux fessiers .....</b>	<b>251</b>
La taille et les hanches .....	251
Le symbolisme de la taille .....	251
Les mains sur les hanches .....	253
Le menu des hanches .....	254
Le sexe .....	256
L'entreceisse .....	257
Le vagin .....	257
Le pénis .....	257
Les fesses .....	258
La symbolique des fesses .....	258
Le menu des fesses .....	261
 <b><i>Cinquième partie : Des cuisses aux orteils .....</i></b>	 <b>263</b>
<b>Chapitre 13 : Les jambes .....</b>	<b>265</b>
Les jambes .....	265
La symbolique des jambes .....	265
Le menu des croisements .....	271
Les cuisses .....	272
La symbolique des cuisses .....	273
Le menu des cuisses .....	274
Les genoux .....	275
La symbolique des genoux .....	275
Le menu des genoux .....	276
Les mollets .....	279
Les chevilles .....	280

La symbolique des chevilles .....	280
Le menu des chevilles .....	282
<b>Chapitre 14 : Les pieds .....</b>	<b>285</b>
Les pieds .....	285
Le symbolisme du pied .....	286
Le menu des pieds .....	287
La plante des pieds .....	288
La cambrure du pied .....	289
Les talons .....	290
Les orteils .....	290
La symbolique des orteils .....	291
Le menu des orteils .....	291
 <b><i>Sixième partie : Les postures thématiques .....</i></b>	 <b>293</b>
<b>Chapitre 15 : Les postures assises .....</b>	<b>295</b>
Les ailes .....	296
L'amazone .....	296
L'ancrage .....	296
Assis de guingois .....	297
Les bras tordus .....	297
La bascule .....	298
La forteresse .....	298
Les disjoncteurs .....	299
À califourchon .....	299
En apesanteur .....	299
La girouette des sentiments .....	299
Les jambes tendues .....	300
La montgolrière .....	300
La ballerine .....	301
Sur le bord .....	301
Les pieds en retrait .....	302
Les poches assises .....	302
Le premier de classe .....	302
Le sandwich .....	303
Le télésiège .....	304
Le tailleur .....	304
La tour de Pise .....	305
Le trois quarts .....	305
La violeuse .....	305
Les appuis en position assise .....	306

<b>Chapitre 16 : Les postures debout</b> .....	<b>307</b>
La jambe cariatide .....	307
Le pilier .....	309
Les pieds perpendiculaires .....	310
Le pas équestre .....	311
Les jambes en X .....	312
<b>Chapitre 17 : La marche</b> .....	<b>315</b>
La position des mains .....	315
La position des bras .....	316
Le menu de la démarche .....	316
Le pendule .....	316
Le petit soldat .....	317
Les quatre fers .....	317
Le coupe-vent .....	317
La laisse .....	317
Le psychotique .....	318
Le refus .....	318
L'indifférence .....	318
M'as-tu vu? .....	318
Le cow-boy .....	319
La honte .....	319
Le craintif .....	319
La déprime .....	319
Le marsupilami .....	319
La cigale .....	319
Le suspensoir .....	320
La caractérielle .....	320
La poupée Barbie .....	320
Perdu de vue .....	321
Les bras figés .....	321
Les mains dans les poches .....	322
Deux heures moins dix .....	323
<b>Chapitre 18 : Les gestes du lien</b> .....	<b>325</b>
L'accolade .....	325
L'étreinte .....	326
Les courbettes .....	326
Le baiser .....	327
Le baiser social .....	327
Joue droite .....	329
Joue gauche .....	329
L'œillade .....	330
Les poignées de main .....	331
Qui tend la main le premier? .....	331

- piercing, 79
- symbolique, 74
- sourire
  - amer, 358
  - asymétrique, mensonge, 355
  - carnassier, 357
  - code universel, 354
  - compassion, 354
  - complice, 359
  - crispé, 357
  - défensif, 359
  - dents apparentes, 356
  - des menteurs, 355
  - évanescent, 358
  - faux, 358
  - gêné, honte, 359
  - glacial, 358
  - grimace sociale, 353
  - lèvres serrées, 356
  - mystérieux, 358
  - séducteur, 359
  - signal de bien-être, 353
  - stéréotypé, 358
  - trionphant, 357
- soutenir le menton, 107
- spiritualité
  - narine droite, 83
  - narine gauche, 83
- stress, 18, 113
  - buste, 227
  - cacher les genoux, 278
  - jambe gauche en équerre, 380
  - main droite dynamique, 169
  - ongles rongés, 223
  - profil myosis, 73
  - tête hypermobile, 49
- subjectivité, coude gauche, 154
- subtilité, narine gauche, 83
- superstition, 246
  - avant-bras droit, 159
  - bras d'honneur, 138
- Surmoi, 11
  - index, 191
- surprise, sourcils, hausser, 74
- surprotection, bras et jambes croisés, 151
- surveiller son corps, 16
- susceptibilité, assis en tailleur, 304
- symbole
  - jambe droite, 15
  - jambe gauche, 15
- symbolique
  - de la barbe, 128
  - de la bouche, 89
  - de la langue, 98
  - de la moustache, 126
  - de la tête, 48
  - des avant-bras, 159
  - des biceps, 152
  - des bras, 135
  - des chevilles, 280
  - des cils, 82
  - des coudes, 154
  - des cuisses, 273
  - des dents, 96
  - des épaules, 230
  - des fesses, 258
  - des genoux, 275
  - des jambes, 265
  - des joues, 102
  - des lèvres, 91
  - des mâchoires, 101
  - des mains, 168
  - des oreilles, 86
  - des orteils, 291
  - des paupières, 79
  - des poignets, 163
  - des pupilles, 70
  - des seins, 234
  - des sourcils, 74
  - digitale, 189
  - du bas-ventre, 239
  - du dos, 243
  - du front, 52
  - du menton, 104
  - du nez, 83
  - du nombril, 241
  - du pied, 286
  - du regard, 60
- symbolisme
  - de la gorge, 114
  - de la nuque, 111
  - de la taille, 251
  - des oreilles, 25
  - doigts croisés, 23

du cou, 116  
 pouce droit dominant, 23  
 pouce gauche dominant, 24

## T

taille

de guêpe, 252  
 féminine, fatalisme, 251  
 féminine, temps qui passe, 251  
 fine, innocence, 253  
 soumission, 252  
 symbolisme, 251

talons

ressorts du corps, 290  
 réussite et échec, 290

tape dans le dos, 246

tapoter

dents, 97  
 dos, apaisement, 243

tatouer

buste, 228  
 épaule droite, 233  
 omoplate, 248

tempérament torturé, 199

tempes, siège de l'intuition, 56

temps

front, 52  
 taille de la femme, 251

ténacité, mâchoires, 101

tendre le cou, 117

tendresse, joues, 102

territoire

corporel, 17, 145, 363  
 mental, 15, 380  
 mental, protéger, 145

tête

dénégation, 50  
 hochement, 50  
 inclinaison, 50  
 mobile, 48  
 rotation, 51  
 rotation rapide, sens, 49  
 symbolique, 48

tétons

érotisme, 237

piercing, 237

tirer la langue, 99

tolérance, cuisses, 273

tour de reins, buste, 228

tourner le dos, 246

tribal

extraverti, 26

profil, 19

profil psychogestuel, définition, 40

tristesse

gorge, 114

pariétaux, 47

types de cheveux, 120

## V

ventre

gratter, 239

mains nouées sur le, échec, 240

motivation, 238

vérité

mains, 168

pupilles, 70

versatilité, 216

main entre les cuisses, 274

reins, 228, 248

vertèbres dorsales, culpabilité, 249

vertex, siège de la superstition, 47

Vincent, Jean-Didier, 169

virilité, épaules masculines, 229

visage, 59

vocation, index gauche, 191

voûtes plantaires, sérénité, 288

vulnérabilité, 124

## Y

yeux, miroir de l'inconscient, 60

## Z

zapping visuel, 68

zen, profil mydriase, 72