

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^e 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

Inernet : 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^e 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^e 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

Introduction	1
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
 Première partie : Apprendre à lire les gestes	7
 Chapitre 1 : Les mots du corps	9
Le génie de Jung	9
Les gestes en système binaire	10
Le climat mental	11
 Chapitre 2 : Les règles de l'analyse gestuelle	13
L'autoscopie	13
Un miroir en trois dimensions	13
L'autoscopie élémentaire	15
La stratégie du miroir	18
 Chapitre 3 : Les profils gestuels de base	19
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
Chapitre 6 : Sous le visage	111
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
Chapitre 7 : Les poils du visage	119
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

Chapitre 10 : Les doigts 189

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

Quatrième partie : Des épaules au pubis 225

Chapitre 11 : Le buste 227

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
Chapitre 12 : Des hanches aux fessiers	251
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'entre cuisse	257
Le vagin	257
Le pénis	257
Les fesses	258
La symbolique des fesses	258
Le menu des fesses	261

Cinquième partie : Des cuisses aux orteils **263**

Chapitre 13 : Les jambes	265
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
Chapitre 14 : Les pieds	285
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
<i>Sixième partie : Les postures thématiques</i>	293
Chapitre 15 : Les postures assises	295
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

Chapitre 16 : Les postures debout 307

La jambe cariatide	307
Le pilier	309
Les pieds perpendiculaires	310
Le pas équestre	311
Les jambes en X	312

Chapitre 17 : La marche 315

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

Chapitre 18 : Les gestes du lien 325

L'accolade	325
L'étreinte	326
Les courbettes	326
Le baiser	327
Le baiser social	327
Joue droite	329
Joue gauche	329
L'oeillade	330
Les poignées de main	331
Qui tend la main le premier?	331

Le transfert énergétique	332
Les orientations	332
Le menu des poignées de main	332
Chapitre 19 : Les gestes de l'émotion	343
Les larmes	343
Le rire	344
Un remède miracle	345
Le menu du rire	347
Le sourire	353
La valeur ajoutée du sourire	354
Le sourire garant de la civilisation	354
Le sourire des menteurs	355
Le menu du sourire	356
Chapitre 20 : Éléments de proxémie	361
Bâbord ou tribord	361
Déterminer sa latéralité	363
<i>Septième partie : La partie des Dix</i>	<i>365</i>
Chapitre 21 : Les dix gestes à retenir	367
Le jésuite	367
Les mains en couverture	369
Les mains en tenaille	370
Les doigts comptables	373
L'index moustache	376
Les index amoureux	377
Les pouces marionnettes	378
Les jambes croisées en équerre	379
La jambe boa	381
La danseuse	382
Chapitre 22 : Les dix gestes de la séduction	385
L'homme papillon	385
Les lunettes baissées	386
La valse des pupilles	387
Le déhanchement d'Elvis	388
Le message du poignet	389
La main en toge	390
Les index amoureux	390
Le fruit défendu	392
Le message des chevilles	392
Les pieds en danseuse	393



Chapitre 23 : Les dix gestes de l'autorité	395
Les griffes rentrées	395
Le défi	396
Les bras croisés	397
Les avant-bras en appui	397
Les pans du veston	398
Les bras télescopiques	400
L'angle d'attaque	400
L'index écouteur	402
La posture assise	402
Le gourou	403
Repères bibliographiques	405
<i>Index</i>	407

Introduction



« On dit avec le corps ce qu'on ne peut pas dire avec les mots. »

Christiane Olivier

P

ourquoi tire-t-on la langue quand on s'applique ?

« Tirer la langue » est synonyme d'effort dans le langage populaire ! On tire aussi la langue en guise de provocation ou pour émettre un signal de défi.

Pourquoi fait-on des gribouillis quand on est au téléphone ?

Cette manie compulsive de dessiner n'importe quoi sur une feuille de papier procède d'un sentiment d'insatisfaction globale, voire de frustration. Le sujet estime qu'il n'est pas à sa place dans la hiérarchie de l'entreprise, que les « dieux » ne sont pas favorables à ses initiatives, que sa vie ne cadre pas avec ses aspirations.

Pourquoi certaines personnes penchent la tête lorsqu'elles écoutent ?

Les personnes qui baissent la tête tentent de charmer leur interlocuteur. Horatio, un personnage de la série culte des « Experts Miami » est un exemple typique du flic séducteur qui baisse la tête à droite en permanence quand il s'adresse aux autres acteurs.

Pourquoi applaudit-on en frappant des mains ?

Pour créer de l'énergie qu'on appelle aussi l'enthousiasme, c'est-à-dire le dernier palier avant le bonheur de l'instant.

Pourquoi joignez-vous les mains quand vous priez ?

Pour que les deux cerveaux (cognitif et affectif) s'associent dans leur quête de l'âme, ce concept immatériel qui anime l'Humanité.

Pourquoi ne faut-il pas montrer du doigt ?

Parce que ce doigt est l'index, un doigt qui était considéré comme étant empoisonné du temps des Romains. C'est le doigt de l'affirmation de soi, de l'autorité ou de la maîtrise, à droite ; le doigt de la jalousie, de la possession, à gauche. L'index est un doigt agressif, comme nous le verrons dans le chapitre consacré aux doigts.

Pourquoi les stars sourient-elles tout le temps ?

Une star qui tirerait la tête en permanence ne resterait pas une star très longtemps. Les gens ont besoin de se projeter sur le bonheur de ces étoiles qui brillent au firmament de leurs rêves. C'est une manière comme une autre de se frotter à la poussière d'étoile. Le sourire fait partie de la panoplie de la star, dents blanchies et surfaçage garanti.

Un voyage initiatique

Comme l'affirme un philosophe anglais : « Le corps trouve naturellement le geste juste si l'esprit ne lui barre pas la route. » Ainsi, le décryptage des gestes est une traduction en temps réel des émotions qui agitent les sentiments humains. Il permet de décoder les grandes lignes de la personnalité d'un sujet, mais aussi d'interpréter les codes gestuels qui trahissent son climat mental dans le contexte d'un débat, d'une négociation, d'une situation de séduction ou de crise.

Comme vous allez le découvrir au fil de ce livre, chaque portion de votre corps, chaque organe visible ou invisible, chaque région corporelle correspond aux caractéristiques psychologique, philosophique ou cognitive qui sont les constituants de votre personnalité. Ainsi, les lobes de vos oreilles sont symboliques de votre niveau de sensibilité érotique (quelle que soit leur prééminence, rassurez-vous), tandis que vos pouces sont le siège du tandem plaisir et désir.

Je vous propose un voyage initiatique sur la planète corporelle, ce sanctuaire de l'esprit, pour vous initier à la signification de chacune de ses parties et des gestes qui les accompagnent. Je vais vous enseigner le b.a.-ba de la traduction des gestes, c'est-à-dire vous ouvrir un libre accès au vocabulaire des mouvements de votre corps et de celui de votre interlocuteur.

Un nouveau vocabulaire

Au fil de mes ouvrages et de mes recherches, j'ai établi des grilles de lecture gestuelle qui offrent l'avantage de pouvoir décoder (en principe) la plupart des attitudes du corps, des mimiques du visage et, surtout, des codes gestuels réflexes en partant d'une classification élémentaire. Elle discerne trois types de gestes principaux :

- ✓ Les refrains gestuels invariables ;
- ✓ Les refrains gestuels alternatifs ;
- ✓ Les codes d'intention séducteurs ou réducteurs.

Par exemple, le croisement des bras est un refrain gestuel invariable ; le croisement des jambes est un refrain gestuel alternatif ; les mains en prière, hors contexte religieux, est un code d'intention qui vise à dissimuler l'ignorance, un geste réducteur ; l'animation des deux mains en sous-titrage du discours est un code d'intention attractif ou séducteur.

Si une minorité, certes importante, des refrains gestuels ont un sens (la majorité ne sont que des gesticulations destinées à nettoyer le climat mental des pensées parasites qui y prennent leurs quartiers en toutes saisons), c'est parce que les sites anatomiques qui entrent en jeu sont également signifiants. En serait-il autrement, toute la gestuelle ne serait qu'une manie de plus et non une technique de décryptage qui s'impose de plus en plus dans le paysage des sciences de l'Homme.

J'appelle « psycho-anatomie » le vocabulaire du corps dont la combinaison des parties représente la syntaxe d'un nouveau langage. À ne pas confondre avec la morphopsychologie qui s'intéresse plus particulièrement aux formes du corps en ce qu'elles sont censées révéler sur le caractère de l'individu.

Cette méthode est l'aboutissement de plus de vingt années d'observations et d'une vingtaine d'ouvrages publiés sur ce sujet d'une richesse insoupçonnée. Une grammaire gestuelle à la portée de tous que je vous propose d'aborder ici. Elle est fondée sur l'observation des principaux refrains gestuels invariables et alternatifs et sur des postulats élémentaires que chacun peut constater objectivement.

De soi à autrui

Cet ouvrage destiné au plus grand nombre apporte une nouvelle vision du langage kinesthésique, dit plus communément « langage gestuel ». La kinesthésie est l'ensemble des sensations d'origine musculaire, tendineuse, articulaire ou cutanée qui renseignent le mental sur les positions du corps dans l'espace et sur les mouvements de ses différentes parties. Où sont mes pieds ? Comment je croise les doigts ? Avec quelle main je tiens ma cigarette, etc. ?

De l'observation de mes propres gestes, j'en arrive à une analyse plus pointue dans laquelle j'associe le geste au ressenti. Quand j'écoute mon correspondant au téléphone de l'oreille droite, mon bras fatigue plus vite qu'à l'oreille gauche. Bizarre, non ? Je suis pourtant droitier. Pourquoi je me pince toujours les narines quand je ris ? De quelle main ? La gauche, pardi !

Ainsi, ce livre a pour vocation de vous informer, de vous étonner, de vous former, le cas échéant, mais surtout de vous rendre service. Apprendre à gérer son corps, prendre conscience de ses pouvoirs sur les plans de la

santé, de la longévité, de la forme physique; répartir les flux énergétiques automatiques ou volontaires; ralentir vos biorythmes pour freiner l'obsolescence cellulaire, organique et systémique de l'organisme, tels sont quelques-uns des objectifs de la psycho-anatomie.

Mais le premier de ces objectifs consiste à retrouver le chemin d'une écoute corporelle : l'« autoscopie gestuelle ». Apprendre à s'écouter, à se focaliser sur les mouvements de son propre corps pour mieux écouter l'autre. Comment ce paradoxe est-il possible? C'est ce que vous découvrirez dans le chapitre 2.

« Écoutez le message de vos propres gestes et vous entendrez les sentiments d'autrui! » Tel est le credo sur lequel repose la gestuelle telle que je la conçois aujourd'hui.

Comment ce livre est organisé

Une première partie pour vous initier à la lecture des gestes, ceux des autres mais aussi les vôtres en réaction aux propos ou aux actes d'autrui. Formant le cœur de l'ouvrage, les parties deux à cinq découpent la géographie corporelle, du haut vers le bas, en quatre grandes zones anatomiques distinctes dont je vous invite à découvrir les secrets. Soit, schématiquement, la tête, les bras, le torse et les jambes.

La partie suivante détaille des postures assises, debout, la marche, les gestes du lien et donne quelques explications sur des postures de proxémie.

Enfin, la partie des Dix s'attache d'abord sur dix gestes clés avant de détailler dix gestes de séduction et d'autorité.

Première partie : Apprendre à lire les gestes

Cette première partie contient les notions essentielles à la compréhension de la gestuelle : l'autoscopie gestuelle, les profils gestuels de base, les premières échelles d'évaluation rapide en deux refrains gestuels, mode d'adaptation, persona, mode de fonctionnement intellectuel.

Deuxième partie : Du sommet du crâne à la base du cou

Du haut du crâne à la base du cou en passant par les mouvements de la tête, le vocabulaire du regard, toutes les expressions du visage, sans oublier la pilosité du visage, cette partie analyse nombre de postures sans pouvoir être exhaustive tant le visage peut les multiplier à l'infini.

Troisième partie : De la pulpe des doigts aux biceps

Elle prend son essor avec les bras, descend jusqu'aux mains pour s'achever avec la pulpe des doigts. Tout y est, la valeur symbolique des doigts, les gestes et postures classiques, le sens symbolique de chaque partie corporelle incriminée.

Quatrième partie : Des épaules au pubis

Cette partie concerne le torse recto et verso. Elle démarre au niveau des épaules, descend jusqu'au sexe et aux fesses en passant par la poitrine, le plexus solaire, la taille, les hanches, le ventre et la colonne vertébrale.

Cinquième partie : Des cuisses aux orteils

Elle est composée de deux chapitres : le premier s'attarde sur les jambes qui sont commandées par la conscience bis, cette partie cachée de la conscience d'être qui gère les automatismes et filtre les émotions sans passage obligé par le subconscient. Le second zoome sur les pieds.

Sixième partie : Les postures thématiques

Cette partie aborde les postures non plus par le menu du corps, mais par grandes thématiques : elle s'ouvre d'abord avec les postures assises, puis détaille les postures verticales, dont la marche, avant de poursuivre avec les gestes du lien et ceux de l'émotion.

Elle se termine avec l'étude du principe bâbord-tribord qui régent les sympathies à l'insu des consciences.

Septième partie : La partie des Dix

La dernière partie de l'ouvrage examine dix postures clés, puis retient dix gestes séducteurs et dix gestes autoritaires.

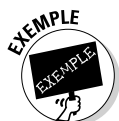
Les icônes utilisées dans ce livre

Des icônes placées dans la marge permettent de repérer en un coup d'œil le type d'informations proposées selon les passages. Elles orientent votre lecture en fonction de vos besoins.

En voici la liste :



L'icône anecdote attire votre attention sur une histoire particulièrement parlante, en rapport avec les explications données.



Ces icônes permettent de repérer des cas concrets, des situations réelles destinées à illustrer les propos.



Cette question est destinée à mettre l'accent sur un fait particulièrement étonnant.

Et maintenant, par où commencer ?

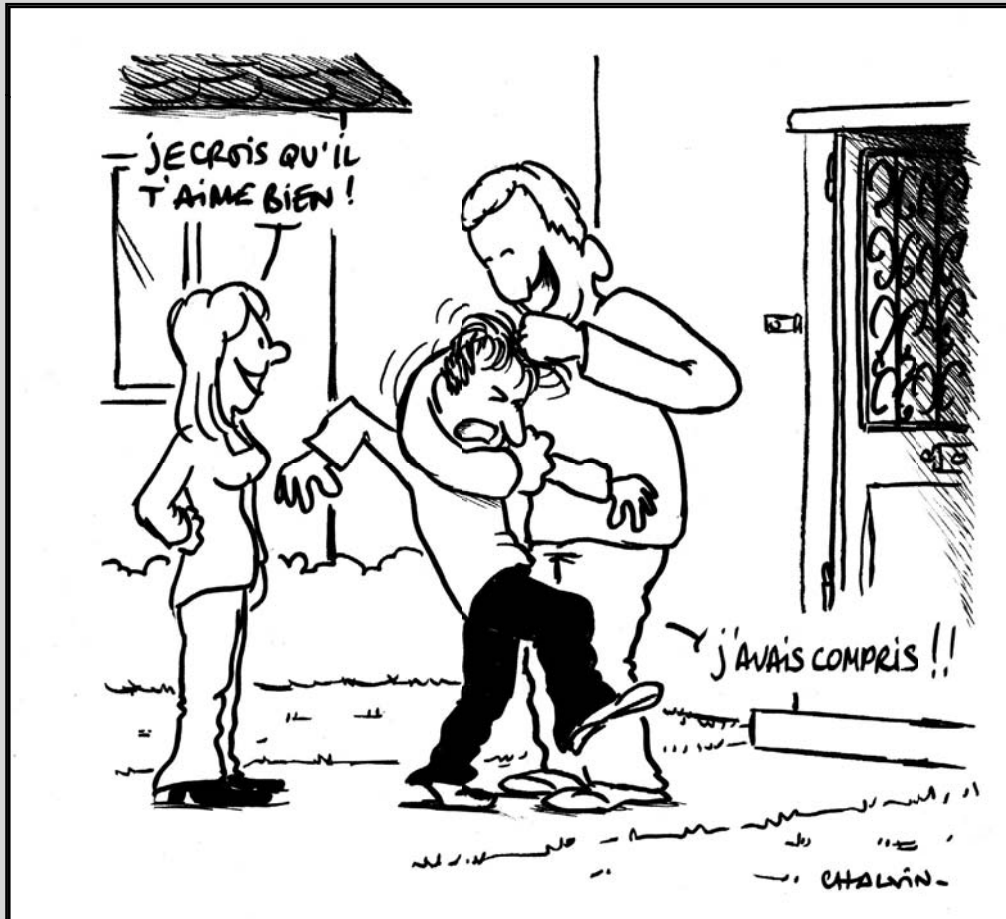
Détaillant les gestes associés à une zone anatomique ou à une situation précise, chaque chapitre de ce livre peut être lu indépendamment des autres.

Si vous voulez comprendre pourquoi vous tenez toujours votre téléphone de la main gauche, commencez par le chapitre 3. Si vous avez tendance à coincer votre main gauche sous votre cuisse droite, rendez-vous au chapitre 13. Si vous voulez tout savoir sur les gestes à accomplir pour séduire votre interlocuteur, passez directement au chapitre 21. À tout moment, vous pourrez revenir en arrière pour découvrir la signification d'un geste particulier.

Et si votre curiosité ne se focalise pas sur un point spécifique, vous pouvez tout simplement suivre l'ordre de la table des matières.

Première partie

Apprendre à lire les gestes



Dans cette partie...

Cette première partie est destinée à vous donner les clés de base nécessaires au décodage des gestes.

Vous verrez pourquoi je me suis appuyé sur le travail de Carl Gustav Jung pour en tirer une grille de lecture pertinente. Vous découvrirez également que vous devez commencer par vous ausculter en faisant un travail d'autoscopie pour mieux décrypter les gestes d'autrui. Enfin, vous comprendrez que ce travail préalable permet d'établir une classification efficace de profils gestuels.

Chapitre 1

Les mots du corps

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ Le génie de Jung transposé en gestes
 - ▶ Les gestes en système binaire
 - ▶ Le climat mental
-

Apprendre à lire les gestes est à la portée de tous mais pour en comprendre le sens, c'est une autre paire de manches. Car nul ne peut prêter sa foi aux affirmations et aux postulats sur lesquels repose la gestuelle sans les avoir expérimentés personnellement. Il aura fallu que je découvre le lien qui existe entre trois refrains gestuels basiques pour que cette discipline trouve enfin une voie royale en marche vers les sciences humaines. La psycho-anatomie (la gestuelle) fait ses débuts balbutiants dans la cour des grands, comme vous en aurez la preuve en parcourant cet ouvrage, très différent de mes titres précédents.

Le génie de Jung

Je me suis fondé sur la typologie du psychiatre suisse Carl Gustav Jung (1875-1961) pour la transposer gestuellement en me reposant sur trois refrains gestuels invariables que vous retrouverez dans le chapitre 3. J'ai ensuite attribué à chacun des huit profils jungiens une appellation plus moderne et, partant, plus facile à mémoriser. Pour attribuer la combinaison des trois gestes à chaque profil, j'ai procédé par élimination logique. Par exemple, pour définir les quatre profils offensifs (ceux dont le bras droit domine quand ils croisent les bras) et les quatre profils défensifs (ceux dont le bras gauche domine dans le croisement des bras), je me suis appuyé sur le descriptif comportemental de chacun des profils jungiens. J'ai ensuite procédé de même pour le deuxième refrain élémentaire (le tricot des doigts) qui articule le profil gestuel de base. Enfin, j'ai pris en compte les notions d'introversiion ou d'extraversiion édictées par Jung pour le troisième refrain (l'oreille que vous privilégiez au téléphone).

Un autre refrain gestuel invariable peut se substituer à l'oreille téléphonique : la rotation subtile de la tête quand vous écoutez un interlocuteur en face à face. Mais ce dernier est moins fiable que l'oreille téléphonique !

Jung considère l'introversion comme un repli sur soi et l'extraversion comme un intérêt pour le monde extérieur. Ce qui en clair laisserait sous-entendre grossièrement que l'introverti est un individu subjectif, introspectif et égocentrique, et l'extraverti un être objectif et sociable. C'est loin d'être aussi carré. Pour étayer sa théorie, il a établi une typologie originale des caractères qui relativise cette première vision un peu escarpée.

Les gestes en système binaire

Le cerveau gauche contrôle la moitié droite du corps, tandis que le cerveau droit en contrôle la moitié gauche. Du cerveau gauche dépend la parole. Il est rationnel, fonctionnel et pratique. Le cerveau gauche est donc droitier. Quant au cerveau droit, il est considéré comme étant le siège des intuitions, du sens spatial, temporel, de l'imaginaire et du sens créatif. Il est gaucher. Le philosophe et économiste écossais Adam Smith (1723-1790) explique que chaque culture dans le monde, que ce soit sur des bases physiologiques ou non, a mis en évidence cette séparation fondamentale des choses.

Partant de ces constats, entre autres, je pose l'hypothèse suivante : la partie droite du corps d'un sujet masculin et droitier appartient à une image paternelle intégrée dans son Surmoi. La partie gauche, en revanche, serait symbolique de l'image maternelle. L'homme droitier qui s'identifie à son image paternelle, dans la mesure où il est un homme comme son père, intégrera ses énergies positives dans la partie droite de son corps et ses énergies négatives dans la partie gauche. La femme droitère, en revanche, intégrera ses énergies positives dans la partie gauche de son corps. N'est-elle pas une femme comme sa mère ? Pour les hommes gauchers, les images parentales doivent être inversées : l'image du père se situera à gauche et celle de la mère à droite. Pour les gauchères, même type d'inversion mais dans le sens contraire.



La réincarnation des parents

Tout être humain est la synthèse d'un couple qui a permis sa conception : ses parents. Ces deux images se sont progressivement intégrées dans un schéma de la conscience que les psychanalystes ont intitulé le Surmoi; un lieu qui rassemble les interdits, les libertés et les tolérances sur lesquels repose toute notre éducation. J'ai posé à mon tour l'hypothèse que ces deux personnages centraux, qui nous ont donné la vie, imprègnent tous les atomes,

les molécules et les cellules de notre corps. Deux identités de sexe opposé qui y trouvent chacun un siège. J'ai situé l'image maternelle dans la partie gauche du corps humain et l'image paternelle dans la partie droite. La frontière dans ces deux images est une ligne verticale au tracé fictif qui coupe le corps en deux dans le sens de la hauteur et qui va du vertex (sommet du crâne) au périnée (base du bassin).

Le climat mental

Le climat mental est synonyme de ce que les psychologues nomment communément l'attitude mentale, comparativement à l'attitude corporelle. Le climat mental d'un individu fonctionne sur la base des polarités attractives ou répulsives, il aime ou il n'aime pas, il adhère ou il rejette, il adore ou il déteste. Les variations du climat mental s'expriment aussi bien par le choix du vocabulaire verbal que par les réactions corporelles ou gestuelles destinées à évacuer le stress ou l'angoisse générés par un contexte inattendu ou une situation d'exception. À force de se retrouver confronté aux mêmes types de situations, le subconscient programme une réaction gestuelle réflexe, réaction d'évacuation du stress, qui se mue parfois en refrain gestuel. Par exemple, le croisement des bras.

Le climat de votre attitude mentale domine l'atmosphère de vos sentiments, obligeant parfois votre corps à se plier à des attitudes inconfortables pour satisfaire la tyrannie de certaines impressions désagréables (le croisement répulsif des jambes chez une femme droitière, donc droite sur gauche par exemple). En repérant, à la longue, les refrains gestuels qui vous caractérisent, vous serez en mesure de séparer les bonnes attitudes de celles qui trahissent un climat mental morbide, voire simplement négatif. Vous apprendrez dès lors à les déprogrammer d'instinct au profit de celles qui vous valorisent.

La météo de vos humeurs n'est pas qu'une vue de l'esprit. Chaque sentiment présent dans votre conscience se traduit automatiquement sur le plan

des GPM (gestes, postures et mimiques), chaque pensée entraîne un effet gesticulatoire. Si vous envisagez de quitter votre job pour vous joindre à l'élaboration d'un projet en devenir, vous pourriez reproduire le geste suivant : la main à hauteur du visage, paume retournée contre la bouche, comme pour éviter une gifle virtuelle (voir Figure 1-1). Ce code gestuel traduit une peur de l'avenir parfaitement légitime dans le contexte décrit.

Figure 1-1 :
Geste
d'auto-
protection,
trahissant
une peur de
l'avenir.



Le climat mental est donc le chef d'orchestre qui dirige ces effets gesticulatoires. Les grands comédiens expriment à merveille ces multiples changements d'humeur en ayant recours à des mimiques ou à des gestes appropriés au contexte imposé par le scénario. C'est là leur force et ce qui fait toute la différence entre un cabotin et un véritable artiste. Quand un film remporte un certain succès, ce n'est pas uniquement parce que l'histoire plaît au public, mais aussi parce que les acteurs ont réussi à s'approprier les sentiments exprimés par les personnages qu'ils jouent. Ils sonnent « vrai » quand ils reproduisent au mieux les gestes et les postures qui animent leurs personnages. Ils sont devenus leurs personnages, sur un plan purement GPM.

Chapitre 2

Les règles de l'analyse gestuelle

.....

Dans ce chapitre :

- ▶ L'autoscopie
 - ▶ La stratégie du miroir
-

L'autoscopie corporelle offre l'opportunité de vous investir dans l'écoute de votre propre corps pour, d'une part ouvrir la porte aux émotions d'autrui, et, d'autre part, vous enrichir socialement tout en dressant une barrière efficace contre la pollution qu'autrui pourrait vous faire subir.

L'autoscopie

Je ne gère pas la production des mouvements de mon corps, je ne fais que constater *a posteriori* ses réactions en fonction des événements qui me touchent ou de mes rencontres. J'observe attentivement mes propres réactions indépendantes de ma volonté. Quand je suis au téléphone par exemple, je m'observe en train de réagir. En somme, je me dédouble, je deviens le spectateur de mon propre corps et l'acteur qui agit. Les personnes que je croise s'imaginent que je suis toujours aux aguets de leur gestuelle, que mon regard est comme les rayons X; ça me fait rire, s'ils savaient!

Un miroir en trois dimensions

L'autoscopie des mouvements de mon propre corps m'en apprend plus sur les autres, sur ce qu'ils ressentent, que l'observation de leurs gestes ou de leurs postures, mis à part quelques refrains gestuels classiques, comme le croisement des jambes ou des bras. Les individus émettent des vibrations émotionnelles en permanence et ces vibrations sont réceptionnées par l'amygdale de mon cerveau de façon inconsciente. Comment pourrais-je les percevoir, sinon en analysant mes propres réactions *a priori*?

Chaque individu est un miroir tridimensionnel : affectif, social, kinesthésique. Il ressent de manière un peu fruste des sentiments de sympathie ou d'antipathie à l'égard d'autrui. J'exclus l'indifférence. Ce n'est pas une attitude subjective. Elle ne peut s'exprimer que dans l'ignorance d'un fait.

Les règles du ressenti

Les règles qui régissent notre société ne permettent pas de dire à votre voisin qu'il a un bouton sur le nez ou de déclarer à haute voix votre aversion pour le chef de service. Il faut faire semblant. Quitte à faire semblant, autant savoir à qui vous avez affaire et quelle distance vous devez fixer entre ce personnage et vous pour vous protéger de sa possible pollution émotionnelle. En effet, les émotions parlent un langage que seul le corps est en mesure de comprendre et que vos gestes traduisent sous votre nez, un nez qui les ignore superbement.

Cela pourrait se dire ainsi : ce que je ressens, je le sens avec mon nez à l'insu de mes sensations conscientes. Par exemple, mes chevilles se croisent et se décroisent sous mon siège. Une pensée parasite me traverse l'esprit, mes chevilles se positionnent automatiquement en mode psychorigide (la droite retient la gauche). Je prends conscience de la congruence entre ma pensée et le croisement psychorigide de mes chevilles et je les décroise. J'évoque un souvenir agréable en discutant avec un ami. Je constate que mes chevilles sont croisées sur le mode flexible (la gauche retient la droite). Ces réactions corporelles précèdent mon analyse, ce qui signifie qu'elles sont parfaitement involontaires. Elles traduisent en temps réel la synthèse émotionnelle de mes pensées ou représentent une réaction kinesthésique à la situation que je vis.

Les larmes du bonheur

Quand j'assiste à un concert ou à un tour de chant, l'artiste qui s'exprime me touche et déclenche chez moi une réaction lacrymale : je pleure. Ce sont des larmes qui coulent sans chagrin, des larmes de plaisir. En revanche, s'il manque de l'émotion au talent de l'artiste, je ne ressentirai que de l'ennui, voire une impatience qui me donne envie... de partir. Mon corps confirme ou infirme ce que j'ai ressenti intuitivement. Les gestes me protègent contre mon propre enthousiasme, contre la manipulation, contre l'abus dont je pourrais être victime par naïveté. Car je ne suis pas le plus malin. Je suis loin du compte ! En revanche, je suis mieux protégé que bien des demi-malins et surtout mieux informé de ce qui risque d'arriver ou de ce qu'ils ont l'intention de me proposer pour tester mes limites. Je ne gobe pas des paroles qui travestissent trop souvent la réalité des intentions, je crois aux gestes, aux miens ou à ceux des autres, qui me racontent une autre histoire.

L'autoscopie élémentaire

La plus grosse difficulté consiste à demeurer à l'écoute de son corps (ce que je nomme l'autoscopie corporelle). L'interprétation de ses propres mouvements en temps réel est évidemment le but à atteindre. Sachant que tous ces mouvements ne sont pas signifiants mais que seuls ceux qui se répètent méritent qu'on s'y attache. Si je recule systématiquement ma jambe droite sous le siège, qu'est-ce que cela veut dire ? Les jambes représentent symboliquement la maîtrise de soi ou... le contrôle de soi. Plus exactement, la jambe droite correspond à la maîtrise de soi chez un homme droitier et la jambe gauche correspond au contrôle de soi. Dois-je vous rappeler qu'un individu qui se maîtrise n'éprouve pas le besoin de se contrôler et qu'un individu qui se contrôle ne maîtrise pas ses réactions ?

Chez la femme droitère, la maîtrise correspond à la jambe gauche et le contrôle de soi, à la jambe droite. Pour les gauchers, il faut inverser, comme d'habitude.

Le Moi mérou

L'interprétation de ses mouvements en temps réel est une gymnastique mentale qui permet de neutraliser les pensées appréhensives ou spéculatives, donc parasites. La plupart des gens confondent leur ego avec une armure sociale. Dès que l'autre entre dans votre champ de vision ou d'écoute, votre Moi se dilate comme un mérou pour protéger votre territoire mental (le terreau de votre confiance en soi et de votre estime de soi). L'attitude peut vous sembler paradoxale. Comment peut-on être attentif à son corps et diminuer très sensiblement l'intervention de l'ego dans une relation à l'autre ?

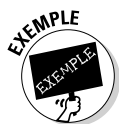
La double conscience

L'autoscopie corporelle détourne l'énergie investie dans le canal de la pensée oppositionnelle et la réoriente en direction du corps. Il est impossible de produire des pensées parasites en focalisant le mental sur son corps car l'alimentation énergétique de l'ego est purement spéculaire : l'Homme se regarde en train de penser ou de verbaliser cette pensée dans le miroir de sa conscience. Le Moi prend toute la place. La neutralisation du Moi pensant ne peut s'opérer qu'en redirigeant la pensée en direction du corps en mouvement. Cette prise de conscience particulière consomme beaucoup moins d'énergie mentale que la pensée passive et polluante du Moi qui s'admire dans le miroir de sa pensée. Le bénéfice énergétique disponible qui en résulte peut dès lors être investi dans l'ouverture relationnelle à l'autre. La conscience se dédouble puisqu'elle est à la fois à l'écoute de votre corps et du discours de l'autre, sans interférence possible de votre ego. C'est ce que je nomme le phénomène de la double conscience.

Une caisse de résonance

En somme, l'autoscopie gestuelle est un examen réflexe des mouvements de votre corps en temps réel.

Il est primordial de surveiller son propre corps. Il vous renseigne de ce qui vous attend, et il me semble important de savoir comment votre conscience bis réagit à la situation pour deviner ce qui se trame dans l'esprit de votre adversaire ou de votre interlocuteur. Apprendre à distraire une partie de votre attention pour automatiser cette autoscopie n'est pas simple. La programmation de ce type d'attitude mentale exige une prise de conscience impossible sans un solide entraînement. Votre mental s'échappe constamment. Il est happé par l'interprétation de la situation à laquelle vous êtes confronté. Votre corps est une caisse de résonance fabuleuse dont tout le monde ou presque ignore le vocabulaire prémonitoire.



Paul croise les bras. Il est las de la discussion qui l'oppose à Jean, un écrivain célèbre et concélébré. Paul est éditeur. Je suis assis à la table voisine et je fais semblant de me concentrer sur l'écran de mon portable. Sa main droite enveloppe son coude gauche (voir Figure 2-1).



Figure 2-1 :

Le coude gauche enveloppé dans la main droite est un signe de frilosité ou de peur de l'échec.

Mais Paul ignore le sens de ce refrain gestuel. Sa cheville droite retient la gauche sous son siège (voir Figure 2-2).

Figure 2-2 :
Quand votre
cheville
droite
retient la
gauche,
attendez-
vous à une
relation
psychorigide.



Il voudrait conclure avec son invité, un gros vendeur de livres. L'affaire ne se fera pas. Si Paul avait pratiqué l'autoscopie gestuelle, il aurait diagnostiqué un échec prédictif (son coude gauche enveloppé) et un entretien psychorigide (cheville droite retenant la gauche). Il aurait pu changer de stratégie, conscient de l'échec annoncé.

Paradoxalement, la lecture autoscopique de soi est la source d'une observation objective de l'autre. Je peux cerner l'autre si je prends conscience des limites de mon propre territoire corporel. Telle est la règle. La conscience se dédouble puisqu'elle est à la fois à l'écoute du corps et de l'autre, sans intervention possible de l'ego.

Le Moi séducteur ou le Moi réducteur

Le Moi corporel est une enveloppe séductrice, *a contrario* du Moi spirituel qui est un outil de communication intellectuel et surtout spéculatif, donc réducteur. Il faut choisir entre séduire en investissant son corps par la pensée ou s'affirmer d'emblée en se focalisant sur les mouvements de l'esprit. Le Moi qui s'affirme (donc qui pense) ne dispose pas du recul nécessaire pour s'investir dans une autoscopie corporelle. Il se réduit à une image immatérielle totalement investie dans la préoccupation mentale de son existence. Dans ces conditions, l'autre est perçu comme un intrus et non reçu comme un hôte. Votre interlocuteur vous expose son point de vue sans prendre en compte la matérialité de votre présence. Il communique sur le mode du Moi réducteur. La surenchère verbale est la norme de ce mode de communication. L'autre se sert de vous pour donner un sens à sa réflexion ou à ses affirmations. La place que vous tenez à ses yeux est subordonnée à son ego. L'espace qui vous englobe tous deux lui appartient. Votre présence est virtuelle. La seule réalité qu'il perçoit, c'est lui.

La stratégie du miroir

La lecture et l'analyse des gestes permettent d'atteindre deux objectifs :

- ✓ *A priori*, apprendre à évaluer immédiatement le degré de compatibilité sociale, affective ou professionnelle entre votre interlocuteur et vous-même dans différents contextes (rencontre informelle, négociation, situation de séduction, vente, médiation, etc.) en vous fondant sur les refrains gestuels invariables et sur certains codes d'intention basiques ;
- ✓ *A posteriori*, reprendre conscience de l'existence de son corps.

Si ma pensée précède mon corps, le stress s'installe et mon corps ne parvient plus à rattraper mon esprit. Un des grands problèmes auxquels vous êtes confronté aujourd'hui s'appelle le stress, c'est-à-dire un trouble du rythme de vie qui perturbe votre mental aussi bien que votre équilibre psychosomatique ; un trouble sociétal qui limite l'efficacité de vos actions et leur rentabilité. Pour être efficace, il faut user d'un stratagème particulier qui éloignera le stress entretenu par les pensées parasites et spéculatives, bien plus que par la pollution que vous fait subir votre environnement.

Votre esprit et votre corps ne vivent plus en harmonie, le premier est envahi, pollué par ses pensées parasites, par des exigences professionnelles hors d'atteinte, des contraintes de temps, de distance, de boulot, etc. qui effacent la dimension corporelle. Le second n'existe plus sauf quand il tombe en carafe. Votre mental court après le temps et votre corps est laissé sur place.

Réapprendre à prendre conscience de l'existence de ce corps, de l'espace qu'il occupe, de ses mouvements, de ses postures, de vos actes et de vos paroles au présent de l'indicatif, sans référence constante aux relents du passé et sans appréhension du devenir à court terme, tel est le but de mes recherches sur la gestuelle.

Car l'ennemi, le virus de l'efficacité de vos actions, c'est le stress, dont les pensées parasites sont les vecteurs principaux. Ensuite viennent les autres, tous ceux qui représentent votre entourage socio-affectif ! Et comme on ne peut pas vivre sans les autres, autant apprendre à se protéger du stress qu'ils vous envoient à longueur de journée : il faut réfléchir la lumière et non l'absorber. Vous devez devenir le miroir de votre environnement et pour y parvenir, il est indispensable de savoir retrouver le chemin mental du corps en mouvement. Apprendre à écouter vos propres GPM en réaction à l'environnement et au stress qui vous agressent en permanence, c'est renouer avec l'efficacité et la rentabilité de vos actions. D'où l'importance de l'autoscopie gestuelle.

Chapitre 3

Les profils gestuels de base

Dans ce chapitre :

- ▶ La grammaire gestuelle
- ▶ Les refrains gestuels
- ▶ Les combinaisons de base
- ▶ Les profils psychogestuels

Nous abordons maintenant le cœur du réacteur humain : les portraits des huit profils fondamentaux et les refrains gestuels qui les constituent. Ces profils reposent sur les trois refrains gestuels génériques les plus courants, comme vous le découvrirez dans ce chapitre.

La grammaire gestuelle

Les Hommes ne sont pas des pots de confiture qu'on étiquette en fonction d'un parfum. Nous sommes des êtres complexes, tous différents les uns des autres, mais nos refrains gestuels nous rassemblent dans des familles génériques conjointes. Est-ce là le fruit du hasard ? Ces gestes ne sont que les translations de comportements hyperonymes, de programmations communes si vous préférez, qui nous permettent de nous identifier émotionnellement les uns aux autres ou de nous différencier les uns des autres. Le fameux droit à la différence n'est souvent qu'un appel à la ressemblance.

Tout individu est une mosaïque d'influences héréditaires, ataviques ou acquises par imitation, raison pour laquelle chaque individu est unique. On peut tout juste inférer que nous sommes tous identifiés en partie à huit profils (le cartésien, le challenger, le créatif, l'idéaliste, le narcissique, le relationnel, le sensitif et le tribal) dont deux au moins nous ressemblent plus que les autres. Pourquoi deux et pas trois ou quatre ? Parce que les huit profils en question sont des profils spéculaires, ils sont antagonistes et complémentaires deux par deux. Je m'explique.

Imaginez les cartes à jouer ! Le profil de l'idéaliste est l'antagoniste complémentaire du profil du narcissique, son image spéculaire, en somme son jumeau inverse ; de même, le profil du créatif est le versus du relationnel ; le profil tribal est l'antagoniste complémentaire du cartésien et enfin, le challenger est l'envers du sensitif. Ces huit profils ont donc quatre troncs communs. Un créatif gestuel refoulé se tournera vers son image miroir, celle du relationnel, s'il ne peut exprimer ses talents de créatif.

Mais avant de plonger en détail sur ces profils, voyons rapidement ce que signifient les trois refrains gestuels qui en représentent le socle !

Les refrains gestuels

Les refrains gestuels sont des gestes accomplis automatiquement, de façon réflexe et nous accompagnent tout au long de notre vie sans jamais changer. Ils concernent le croisement des bras, le croisement des doigts et l'écoute téléphonique. Ils signalent certains traits de notre personnalité selon le côté dominant (droit ou gauche).

Les bras

Quand vous croisez les bras, vous protégez un mécanisme psychologique fondamental qui régent votre espace vital : votre territoire mental. Et ce territoire particulier est le creuset de deux armures psychiques essentielles : la confiance en soi, celle que vous vous accordez en exclusivité, et l'estime de soi, celle qui est alimentée par la reconnaissance d'autrui.

Vous avez peut-être constaté que la manière de croiser les bras alterne selon les individus. Certains croisent le bras droit sur le gauche. Dans ce cas, on dit que le bras droit est dominant (profil offensif). D'autres croisent le gauche sur le droit, le bras gauche devient dominant (profil défensif). Le croisement des bras est un refrain gestuel invariable, une posture qui s'installe dès la prime enfance et ne change plus jusqu'à la fin de votre existence, sauf exceptions rarissimes.

Mais que signifient grossièrement ces deux désignations : offensif et défensif ? Que l'offensif a besoin de s'affirmer face au groupe pour conforter sa confiance en lui (sa foi) et que le défensif a besoin d'être confirmé (reconnu) par le groupe pour se rassurer et établir les bases de son estime de soi (la reconnaissance des autres) ?

Le profil défensif

Doté d'un bon esprit d'équipe, le défensif (voir Figure 3-1) est plus réactif que proactif. Il est donc plus « guérir » que « prévenir ». Globalement, le défensif est un individu qui réfléchit avant d'agir là où l'offensif agit d'instinct et réfléchit après coup.



Figure 3-1 :
Si vous
croisez le
bras gauche
sur le droit,
vous êtes
défensif.

Le profil offensif

Hommes ou femmes d'action, le mode de gestion de l'espace vital des profils offensifs (voir Figure 3-2) gestuels est fondé sur l'attaque, le risque, l'invasion, l'audace et surtout l'affirmation de soi. Pour l'offensif, il est impératif d'exister aux yeux des autres en toutes circonstances. L'offensif alimente sa confiance en soi par le succès de ses entreprises. Il vit très mal la mise en doute de ses compétences car elle handicape sa foi.

Il existe deux sortes d'offensifs :

- ✓ **L'offensif challenger.** Il réussit quand il échoue, c'est-à-dire qu'il a besoin de l'échec pour pouvoir repartir sur des bases nouvelles. C'est un phénix qui renaît de ses cendres. D'ailleurs, la réussite lui fait peur. C'est un combattif qui ne peut exister qu'en temps de guerre.
- ✓ **L'offensif lauréat.** Il fonctionne différemment, il ne mesure jamais la distance avant de l'avoir franchie. C'est un coq de combat tenace et pugnace. Son besoin de réussite est lié à la nécessité vitale d'agrandir son territoire physique. Il a besoin d'un espace vital important pour s'épanouir. Il est ambitieux.



Figure 3-2 :
Votre bras
droit est
dominant
quand vous
croisez les
bras.

En résumé, l'offensif a besoin d'avoir confiance en lui pour gagner l'estime des autres.

Une « ambidextrie » possible ?

Peut-on devenir offensif après avoir été défensif ? En principe, non ! Quelques individus croisent les bras des deux manières mais ils représentent une infime minorité. Cette « ambidextrie » pourrait indiquer un mode de défense du territoire hyperadaptatif, mais leur nombre restreint ne m'a jamais permis de tirer de conclusions.

Cette double identité territoriale peut enfin découler d'un stress majeur ou d'un surmenage. Les grands timides aussi sont susceptibles de croiser dans les deux sens, quand ils sont mis en situation d'examen ou d'exception.

Les doigts

Le mode de croisement des doigts représente le deuxième des trois refrains gestuels génériques de la grammaire des gestes. Comme pour les bras croisés, la haute fréquence de sa reproduction en fait un refrain gestuel