

Le langage non-verbal, c'est quoi ?

Changeons-nous de position sur notre chaise, exclusivement par confort ?

Clignons-nous des yeux, uniquement pour les humecter ?

Si tel était le cas, nous ne connaîtrions pas la sensation désagréable d'un membre engourdi et nous ne verrions jamais le regard figé de notre interlocuteur, perdu dans ses pensées.

En réalité, notre communication non-verbale est extrêmement révélatrice de nos pensées internes.

À quelle branche appartient le non-verbal ?

La discipline ayant pour objet le décodage de la communication non-verbale est la Synergologie. Elle nous permet d'apprendre à observer puis à interpréter les gestes, les réactions corporelles ainsi que les postures de nos interlocuteurs.

Quels types de gestes sont observés ?

La manière de bouger les mains, les auto-contacts, les changements de posture sur la chaise ainsi que la façon de toucher les objets.

Nous observons également les réactions corporelles plus inconscientes comme un sourcil qui se lève ou un mouvement des lèvres ou de langue par exemple.

C'est toute cette diversité qui nous rend incapables de pleinement contrôler notre non-verbal. Le corps a besoin de s'exprimer et compense toutes nos vaines tentatives de dissimulation. Par ailleurs, ceux qui s'y essaient, laissent une sensation de « fausseté ».

Vous parlez des auto-contacts, il y a ainsi le fait de se gratter, par exemple. Est-ce que la peau ne peut pas simplement nous démanger ?

La Synergologie met de côté les démangeaisons liées à une piqûre d'insecte ou à une autre cause dermatologique. Ces cas restent toutefois minimes face au nombre de fois où nous nous touchons le visage ou une autre partie de notre corps.

Ces micro-démangeaisons signifient qu'un influx nerveux a été envoyé du cerveau à une zone précise. Pourquoi cette zone en particulier et pourquoi à ce moment précis ?

Il s'est passé quelque chose dans le cerveau et c'est ce que nous nous efforçons d'analyser.

Jusqu'où peut-on aller en observant le non-verbal ?

Très loin. Peu de gens réalisent les avancées de cette dernière décennie, rendues possibles grâce au numérique ainsi qu'aux neurosciences.

L'observation des gestes et le questionnement qui s'ensuit répondent notamment aux questions : Est-ce que la personne est à l'aise ? D'accord avec nos propos ? Sincère ? Impliquée ? À l'écoute ? Est-ce qu'elle nous apprécie ? Est-ce qu'elle comprend ce que je dis ? Est-ce qu'elle est en difficulté ?

Est-ce que la Synergologie, ce n'est pas quelque chose que nous faisons tous naturellement ?

En théorie, oui. Dans les faits, nous observons peu les personnes avec qui nous interagissons. Et lorsque nous le faisons, nous sommes victimes de nombreuses idées reçues, stéréotypes et autres biais cognitifs. Notre regard a besoin d'être éduqué.

Par exemple ?

Combien de personnes pensent à tort qu'une personne qui détourne le regard est moins fiable ? Combien de personnes pensent à tort qu'une personne qui croise les bras se ferme ?

Les gestes sont-ils réellement universels ?

Si nous excluons les rites qui sont des éléments conscients et culturels, alors oui. En réalité, ceux-ci ne représentent que 0.1% de nos gestes. Une série coréenne telle que « Squid Game » ne contient pas un seul geste que nous ne retrouvons pas en Occident.

Et comment peut-on interpréter un geste d'une manière alors que chaque personne est différente ?

Chaque geste a un horizon de sens et celui-ci est le même, quelle que soit la personne qui l'effectue. Par contre, l'interprétation du geste varie bien évidemment en fonction du contexte.

Ça doit être difficile de vivre avec un synergologue !

Au contraire ! Cette discipline améliore considérablement la communication. Et c'est tellement agréable de se sentir compris ! Par ailleurs, mieux comprendre l'autre évite de nombreux malentendus et autres craintes infondées.

Quels sont les bénéfices à maîtriser cette discipline ?

Comprendre l'autre, recadrer sa communication lorsque nécessaire, démêler le vrai du faux, anticiper les besoins de l'autre, disposer d'un maximum d'informations et mieux se connaître soi-même.

Aujourd'hui, nous donnons du sens à plus de 1200 gestes. Si le sens est connu, universel et documenté, le contexte lui, est toujours nécessaire pour l'interpréter.