
Annexe

Ces gestes qui parlent à votre place

Les secrets du langage corporel

Joe Navarro



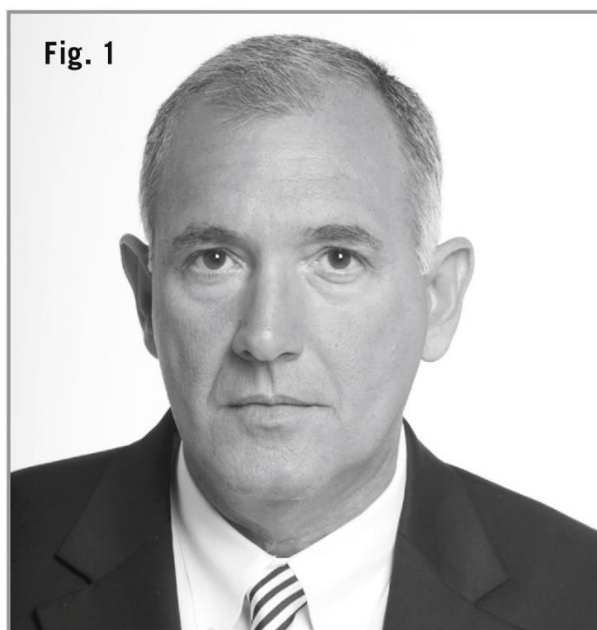
des milliers
d'histoires,
découvrez la vôtre

Sommaire

Figure n° 1	4
Figure n° 2	4
Figure n° 3	5
Figure n° 4	5
Figure n° 5	6
Figure n° 6	6
Figure n° 7	7
Figure n° 8	8
Figure n° 9	8
Figure n° 10	9
Figure n° 11	9
Figure n° 12	10
Figure n° 13	10
Figure n° 14	11
Figure n° 15	11
Figure n° 16	12
Figure n° 17	13
Figure n° 18	14
Figure n° 19	15
Figure n° 20	16
Figure n° 21	17
Figure n° 22	18
Figure n° 23	19
Figure n° 24	20
Figure n° 25	21
Figure n° 26	22
Figure n° 27	23
Figure n° 28	24
Figure n° 29	25
Figure n° 30	26
Figure n° 31	27
Figure n° 32	28
Figure n° 33	29
Figure n° 34	29
Figure n° 35	30
Figure n° 36	31
Figure n° 37	32
Figure n° 38	33
Figure n° 39	34
Figure n° 40	35
Figure n° 41	36
Figure n° 42	37
Figure n° 43	38
Figure n° 44	39
Figure n° 45	39
Figure n° 46	40
Figure n° 47	40
Figure n° 48	41

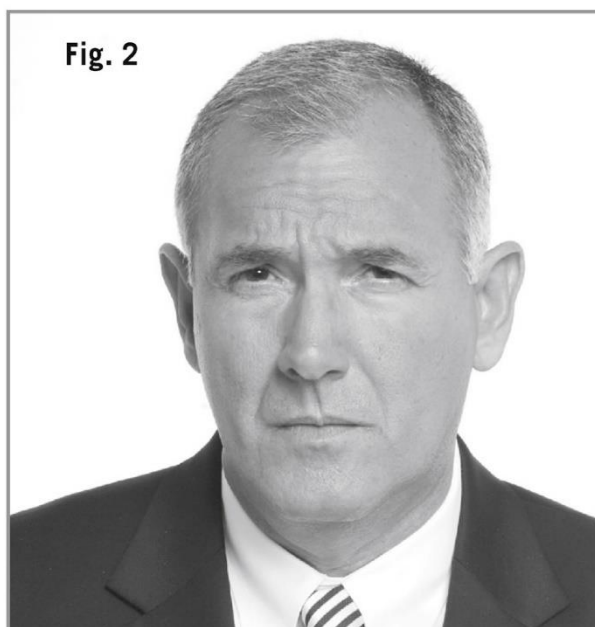
Figure n° 49.....	42
Figure n° 50.....	42
Figure n° 51.....	43
Figure n° 52.....	44
Figure n° 53.....	45
Figure n° 54.....	46
Figure n° 55.....	47
Figure n° 56.....	48
Figure n° 57.....	49
Figure n° 58.....	50
Figure n° 59.....	51
Figure n° 60.....	52
Figure n° 61.....	53
Figure n° 62.....	53
Figure n° 63.....	54
Figure n° 64.....	55
Figure n° 65.....	56
Figure n° 66.....	57
Figure n° 67.....	57
Figure n° 68.....	58
Figure n° 69.....	58
Figure n° 70.....	59
Figure n° 71.....	59
Figure n° 72.....	60
Figure n° 73.....	60
Figure n° 74.....	61
Figure n° 75.....	61
Figure n° 76.....	62
Figure n° 77.....	62
Figure n° 78.....	63
Figure n° 79.....	63
Figure n° 80.....	64
Figure n° 81.....	64
Figure n° 82.....	65
Figure n° 83.....	65
Figure n° 84.....	66
Figure n° 85.....	66
Figure n° 86.....	67
Figure n° 87.....	68
Figure n° 88.....	69
Figure n° 89.....	70
Figure n° 90.....	71

Figure n°1



Notez les traits du visage non stressé.
Les yeux sont détendus et les lèvres
doivent être pleines.

Figure n°2



Un visage stressé est tendu et légère-
ment crispé, les sourcils sont froncés
et le front est creusé de rides.

Figure n° 3

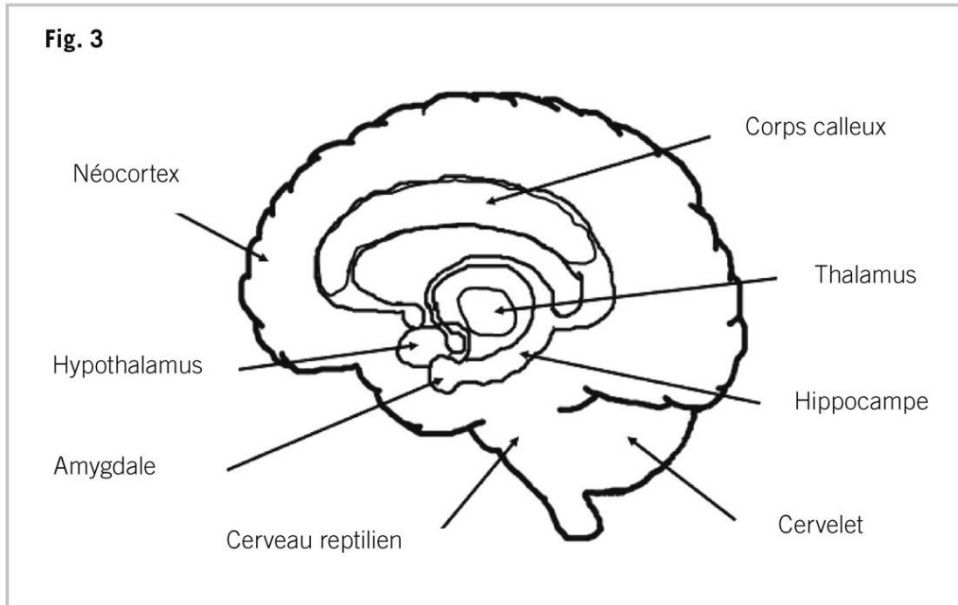
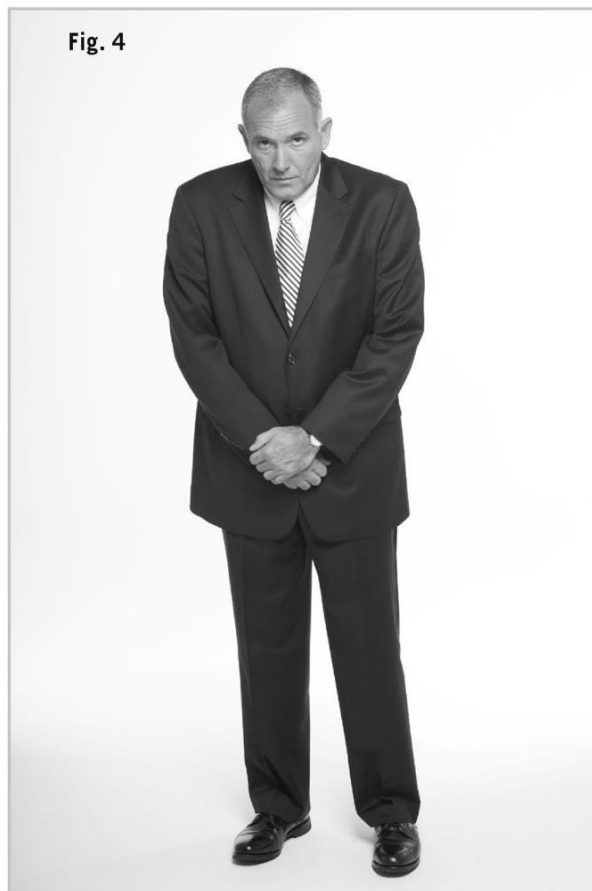


Schéma du cerveau limbique avec ses principales régions

Figure n° 4



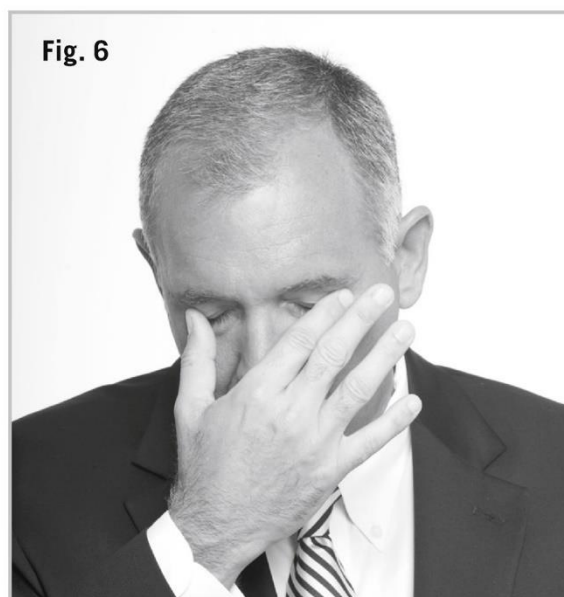
Les gens font souvent la tortue (en haussant les épaules jusqu'aux oreilles) quand ils se sentent humiliés ou qu'ils perdent brusquement confiance.

Figure n° 5



Deux personnes s'écartent inconsciemment l'une de l'autre lorsqu'elles sont en désaccord ou qu'elles éprouvent de l'aversion l'une pour l'autre.

Figure n° 6



Se cacher les yeux est une manifestation très forte de la consternation, de l'incrédulité ou du désaccord.

Figure n° 7



Se couvrir la fourchette sternale est un geste de réconfort immédiat en cas de sentiment d'insécurité, d'inconfort émotionnel, de peur ou de souci. Jouer avec son collier remplit souvent le même rôle.

Figure n° 8



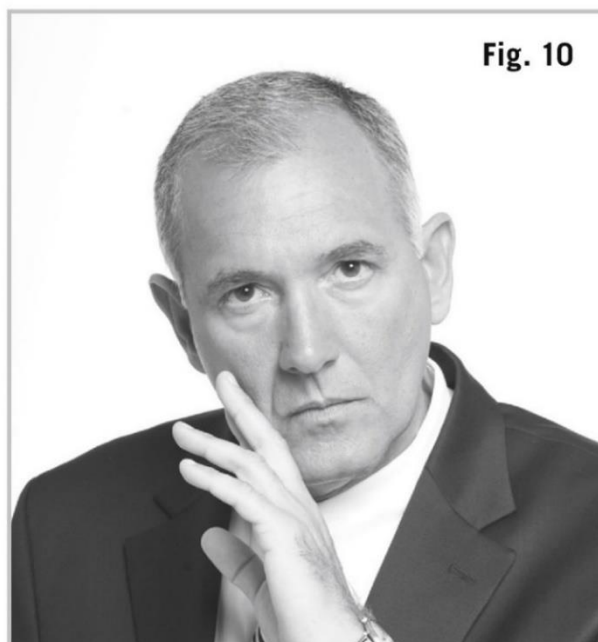
Quand une personne se frotte le front, cela indique souvent qu'elle lutte contre elle-même ou qu'elle subit un malaise, passager ou plus sévère.

Figure n° 9



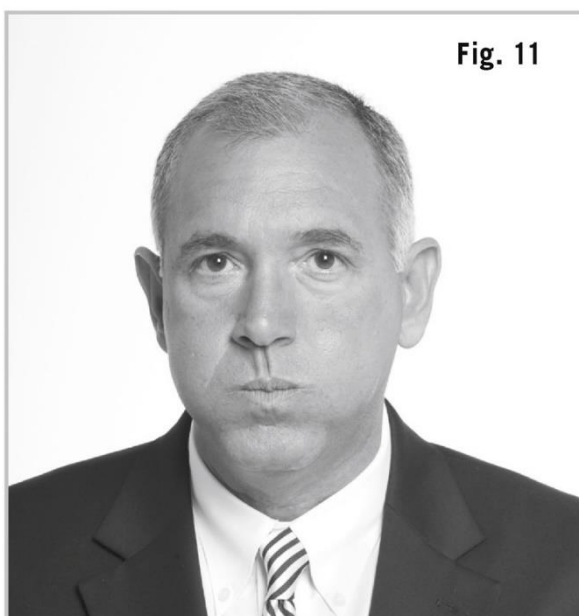
On se touche le cou en cas d'inconfort émotionnel, de doute ou d'insécurité.

Figure n° 10



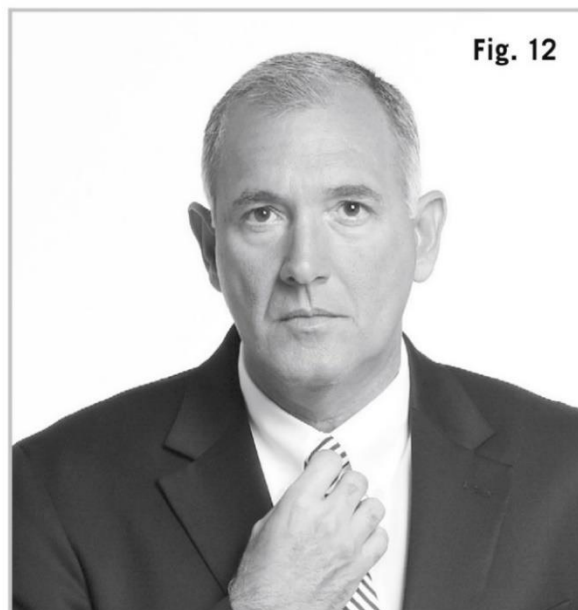
Se toucher la joue ou le visage apaise quand on est nerveux, irrité ou soucieux.

Figure n° 11



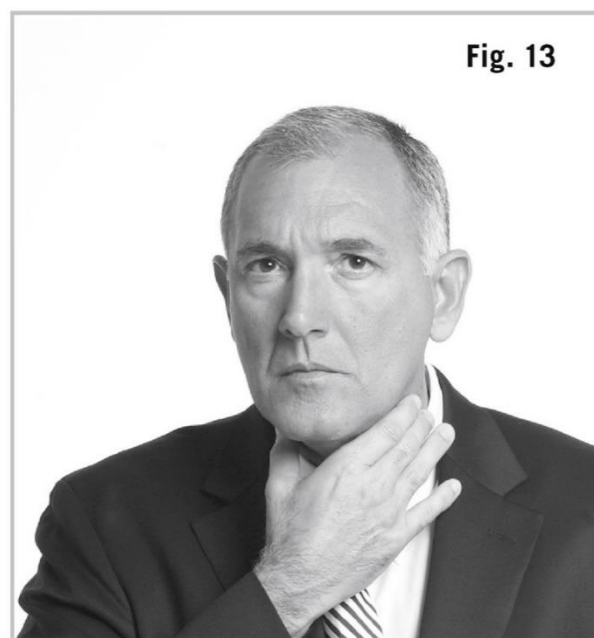
Expirer en gonflant les joues est un bon moyen de se libérer du stress et de s'apaiser. Les gens le font souvent après un incident évité de justesse.

Figure n° 12



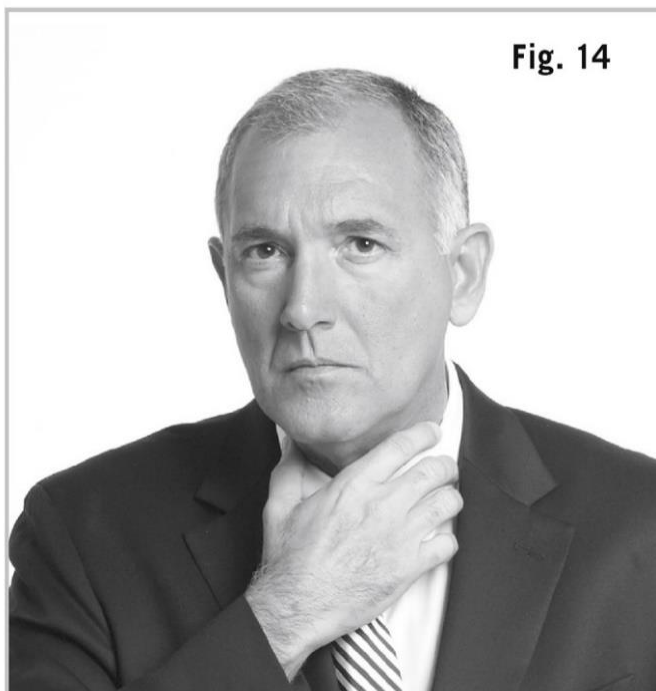
Les hommes ajustent leur cravate pour gérer leur sentiment d'insécurité ou d'inconfort. Ce geste couvre aussi la fourchette sternale.

Figure n° 13



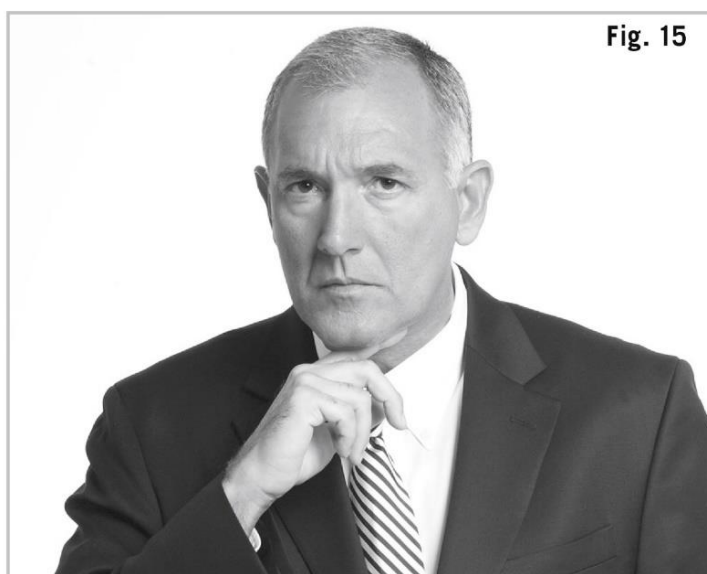
Les hommes se massent ou se caressent le cou pour calmer leur gêne. Cette zone, très innervée, contient notamment le nerf vague qui, lorsqu'il est stimulé, ralentit le rythme cardiaque.

Figure n° 14



Les hommes se massent le cou plus fermement que les femmes pour gérer leur sentiment d'inconfort ou d'insécurité.

Figure n° 15



Se toucher rapidement le cou sert aussi à apaiser l'anxiété ou l'inconfort. Ce geste, comme le massage, est un moyen efficace et universel pour soulager le stress.

Figure n° 16



En cas de stress ou de nervosité, on se frotte les paumes des mains sur les cuisses pour se calmer. Passant souvent inaperçu quand il est fait sous la table, ce geste est un signe fiable d'inconfort ou d'anxiété.

Figure n° 17



La ventilation du cou soulage du stress et de l'inconfort émotionnel.

Figure n° 18



Quand un pied est tourné vers l'extérieur au cours d'une conversation, c'est le signe que la personne doit partir, et précisément dans cette direction. C'est un indice révélateur.

Figure n° 19



Quand une personne serre ses genoux dans ses mains et bascule le poids de son corps sur ses pieds, c'est un indice révélateur de son désir de se lever et partir.

Figure n° 20



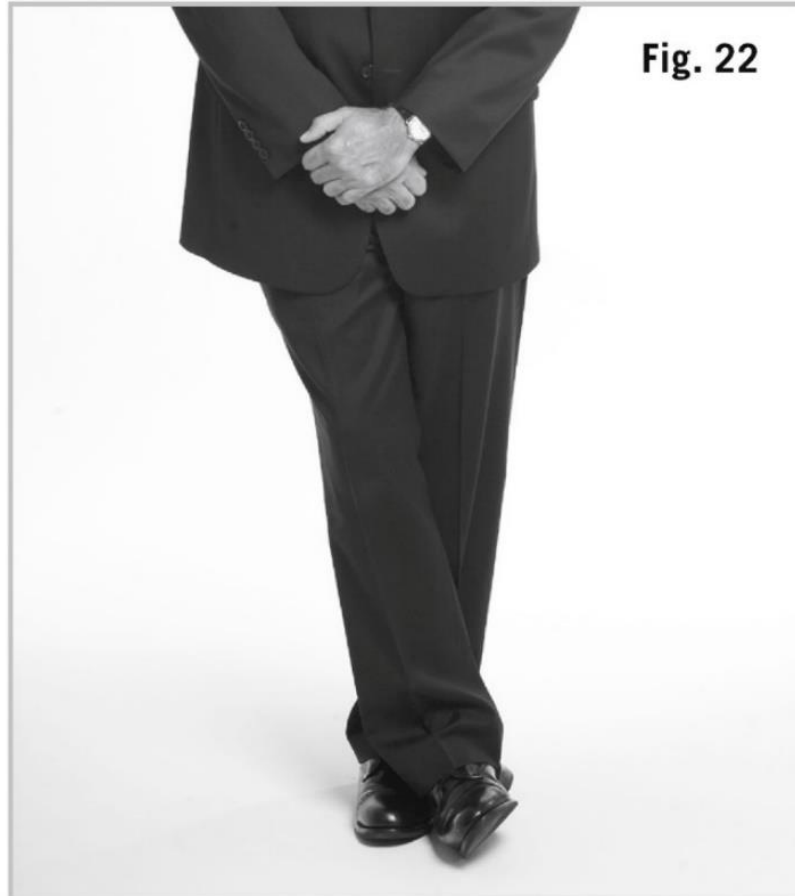
Quand les orteils sont pointés vers le ciel, cela signifie généralement que la personne est de bonne humeur ou qu'elle pense à quelque chose qui lui fait plaisir.

Figure n° 21



Quand les pieds passent de la position à plat sur le sol à la position « de départ », c'est un indice révélateur d'un désir de s'en aller.

Figure n° 22



Nous croisons généralement les jambes quand nous sommes à l'aise. L'arrivée soudaine d'une personne que nous n'apprécions pas nous fait décroiser les jambes.

Figure n° 23



Lorsque deux personnes qui discutent ont les jambes croisées, cela indique qu'elles sont très à l'aise ensemble.

Figure n° 24



L'homme a placé sa jambe droite de façon que son genou serve de barrière entre la femme et lui.

Figure n° 25



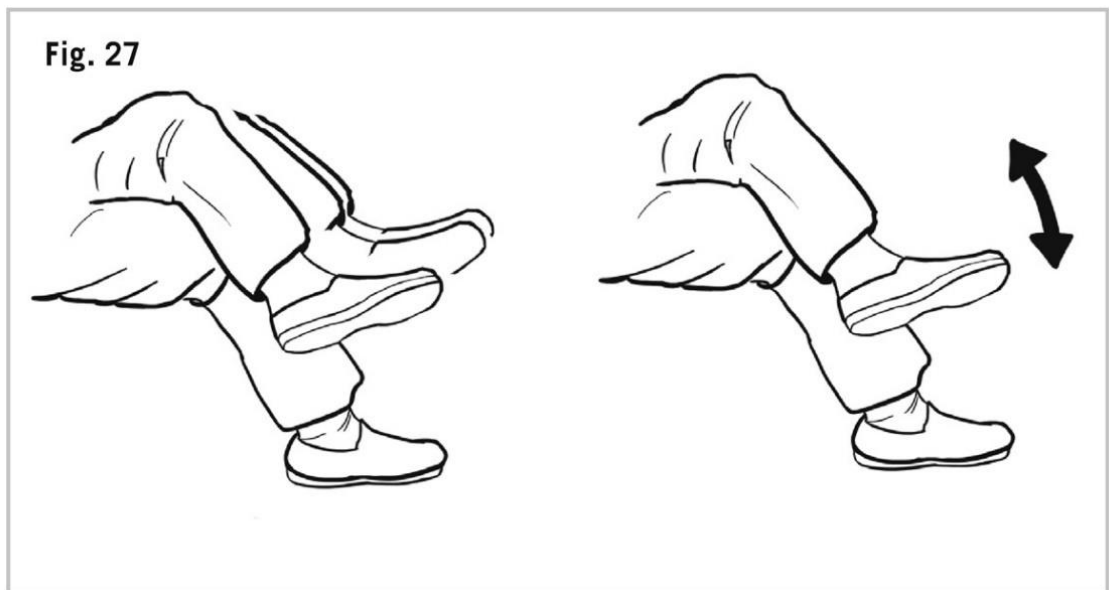
L'homme a placé sa jambe en écartant le genou, ce qui fait disparaître la barrière érigée entre la femme et lui.

Figure n° 26



Lorsque quelqu'un vous parle en dirigeant ses pieds ailleurs, cela indique qu'il voudrait aussi être ailleurs. Repérez ceux qui font des déclarations formelles dans cette position, car c'est une forme de distanciation.

Figure n° 27



Quand un pied commence brusquement à donner des coups, c'est généralement un signe d'inconfort. Chez des personnes interviewées, ce comportement devient visible dès qu'une question les dérange.

Figure n° 28



L'emboîtement soudain des jambes peut suggérer l'inconfort ou l'insécurité. Quand les gens sont à l'aise, ils déverrouillent les chevilles.

Figure n° 29



Le verrouillage soudain des chevilles autour des pieds de la chaise fait partie de la réaction d'immobilité et constitue un signe d'inconfort, d'anxiété ou d'inquiétude.

Figure n° 30



Deux personnes se penchent l'une vers l'autre lorsqu'elles sont très à l'aise et que leur relation est harmonieuse. Les comportements de miroir ou d'isopraxie sont présents dès la petite enfance.

Figure n° 31



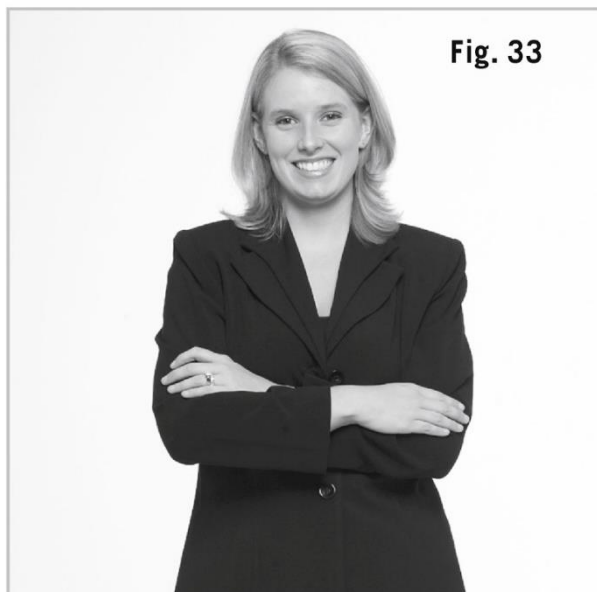
Nous nous écartons pour nous éloigner de choses et de gens que nous n'aimons pas, même par rapport à nos collègues en cas de désaccord.

Figure n° 32



Croiser brusquement les bras pendant une conversation peut être un signe d'inconfort.

Figure n° 33



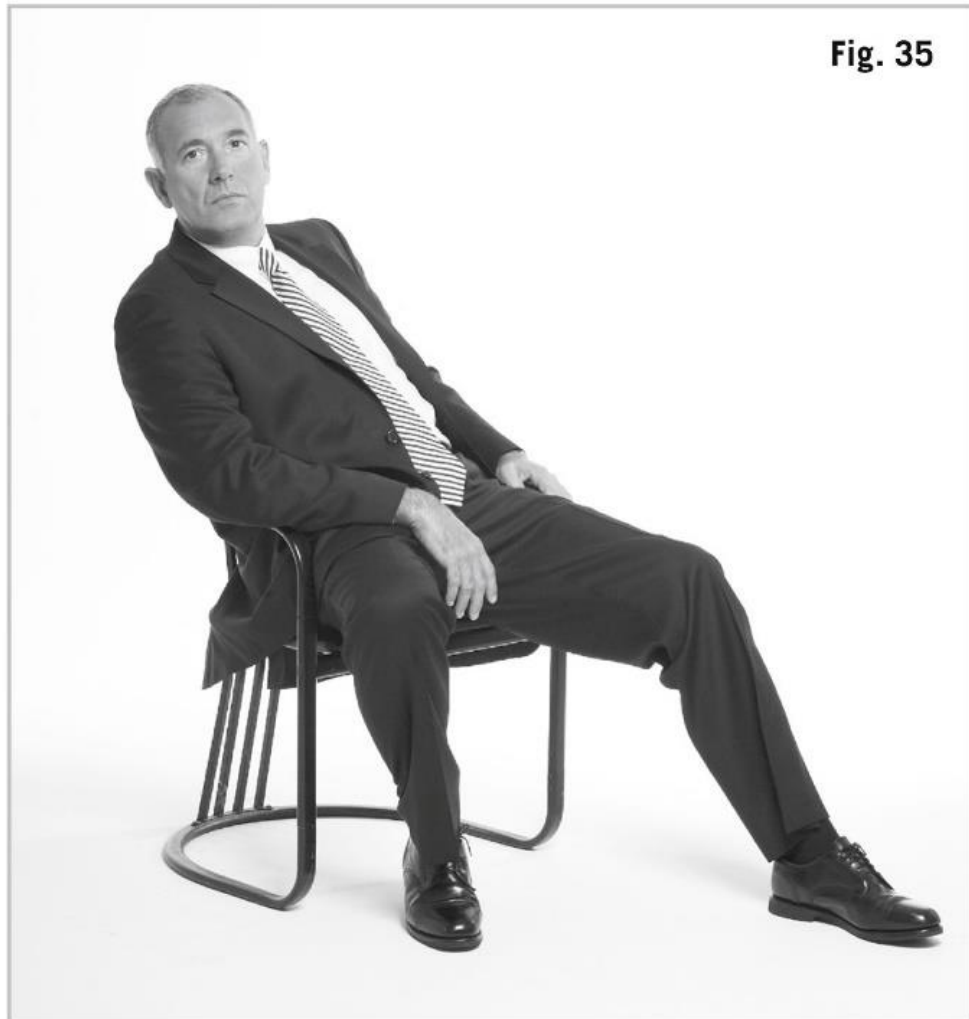
En public, nous croisons souvent les bras de manière détendue lorsque nous attendons ou que nous écoutons quelqu'un. Chez nous, nous nous tenons rarement ainsi, à moins d'être préoccupés.

Figure n° 34



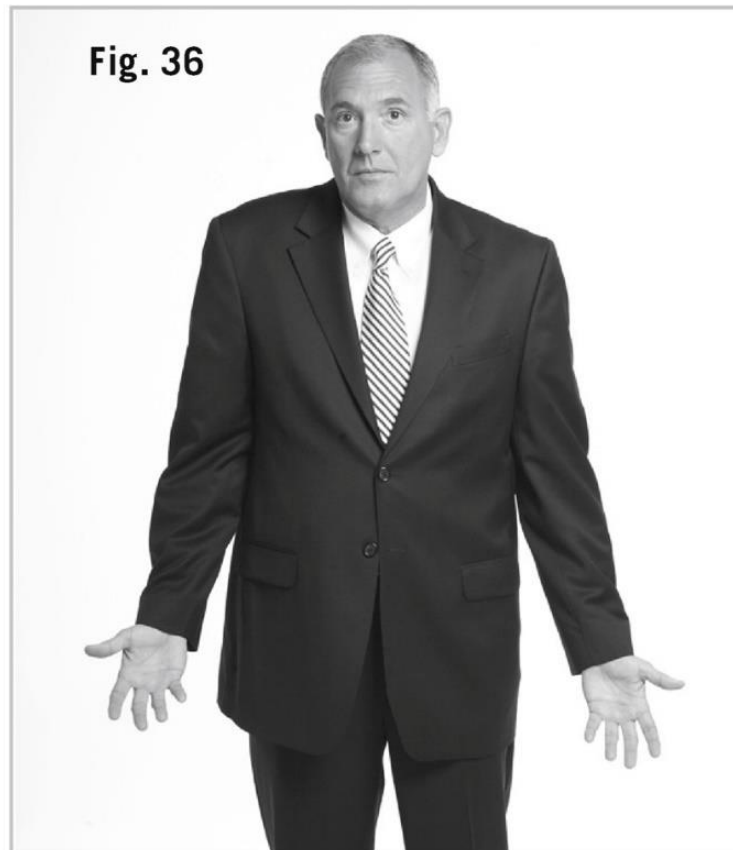
Les bras croisés, mains fermement agrippées aux bras, sont un signe d'inconfort.

Figure n° 35



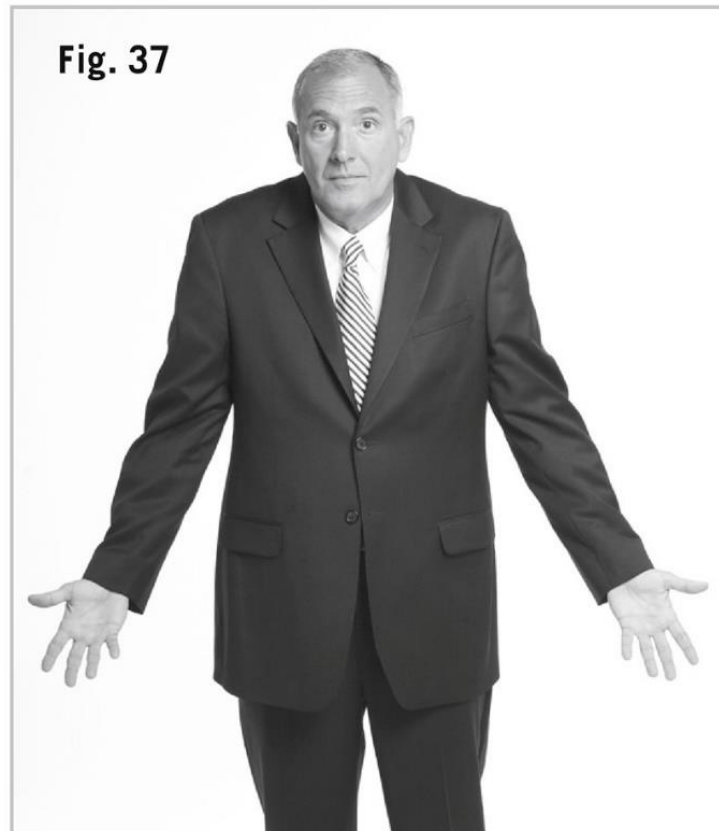
Se tenir avachi est une manifestation d'occupation du territoire qui est acceptable dans l'intimité, mais non sur le lieu de travail, et encore moins pendant un entretien d'embauche.

Figure n° 36



Un haussement d'épaules partiel indique une absence d'engagement ou un sentiment d'insécurité.

Figure n° 37



On hausse les épaules pour indiquer le manque de connaissances ou le doute. Lorsqu'une seule épaule est haussée, le message est suspect.

Figure n° 38



Monter les épaules jusqu'aux oreilles pour faire la tortue est signe de faiblesse, d'insécurité et d'émotions négatives, comme les perdants qui rentrent au vestiaire.

Figure n° 39



Parfois nommée « posture royale », tenir les bras derrière le dos signifie « Ne m’approchez pas ». Les grands de ce monde adoptent ce type de comportement pour garder le peuple à distance.

Figure n° 40



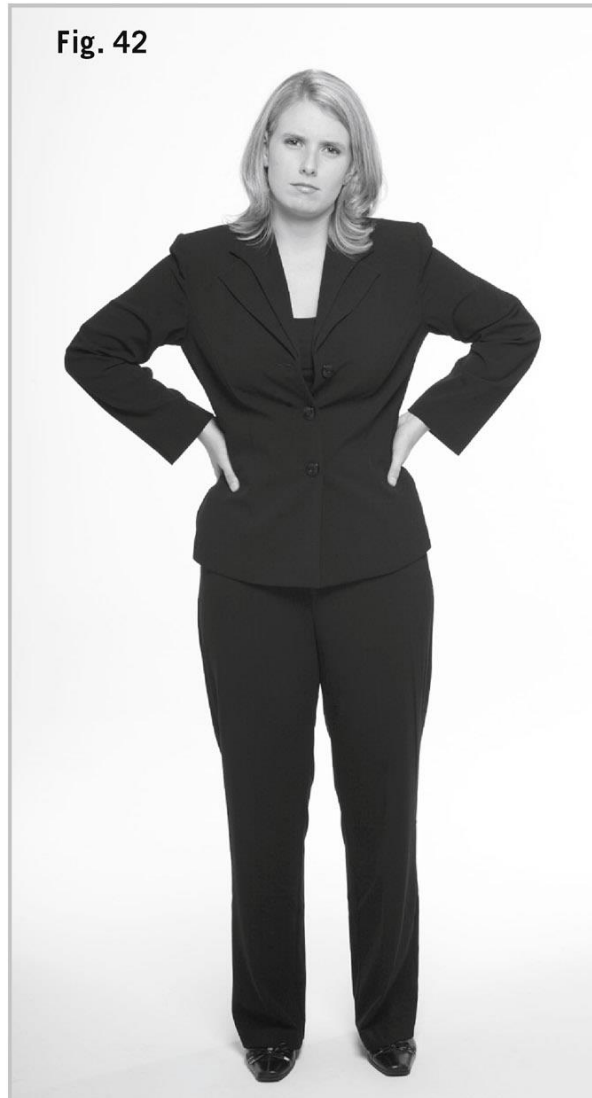
Placer les mains sur les hanches est une puissante démonstration territoriale qui peut servir à établir sa domination ou signifier que des problèmes vont être débattus.

Figure n° 41



Les femmes posent moins que les hommes les mains aux hanches. Notez la position des pouces sur les photos.

Figure n° 42



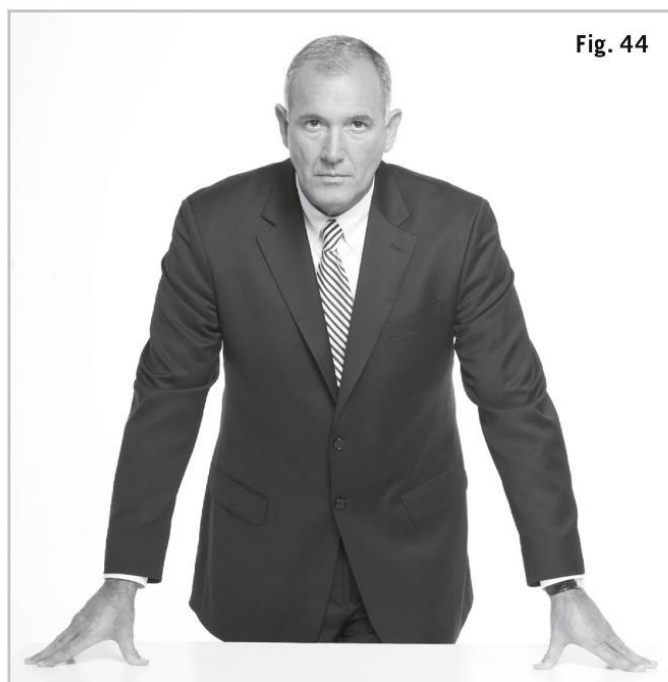
Cette position est plus curieuse, moins autoritaire que celle de la photo précédente, où les pouces sont en arrière, et signifie : « Nous devons parler de certains problèmes. »

Figure n° 43



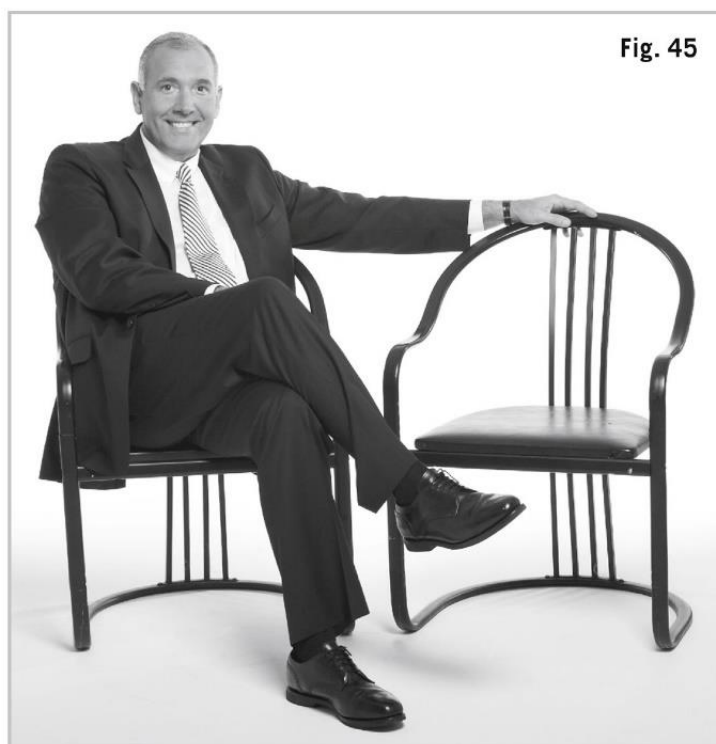
Les mains croisées derrière la tête indiquent le confort et la domination. En général, dans une réunion, c'est la personne le plus haut placée qui se tient ainsi.

Figure n° 44



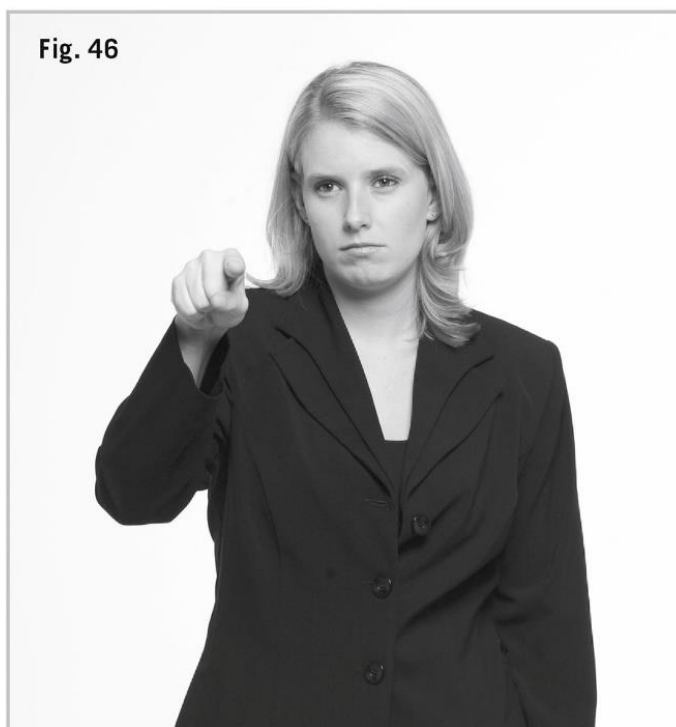
Les doigts écartés sur une surface plane constituent une importante démonstration territoriale de confiance et d'autorité.

Figure n° 45



Les bras étalés sur plusieurs chaises indiquent que l'on se sent confiant et à l'aise.

Figure n° 46



Montrer du doigt est probablement l'un des gestes les plus offensants. Il a des connotations négatives dans le monde entier.

Figure n° 47



On peut se pomponner en public, mais pas lorsque quelqu'un s'adresse à nous car c'est un signe de mépris.

Figure n° 48



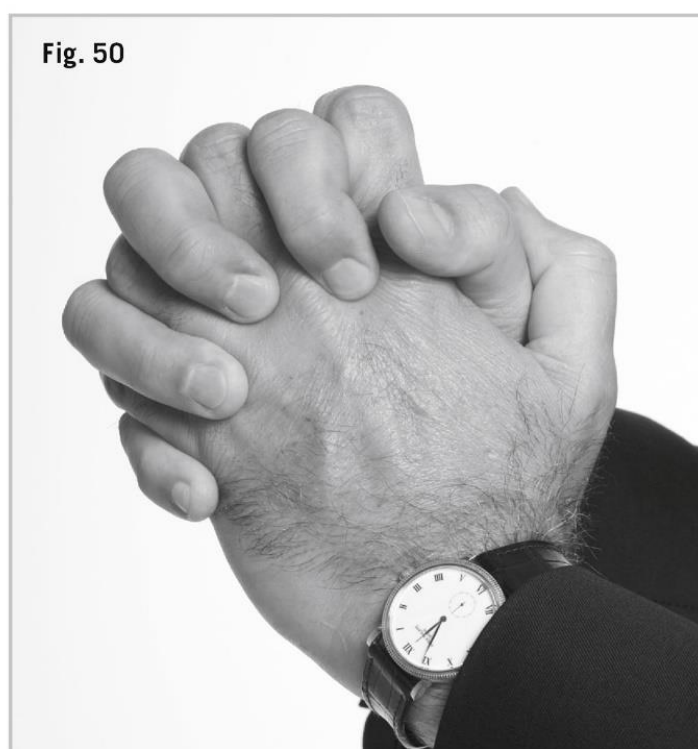
Se ronger les ongles est généralement perçu comme un signe d'insécurité ou de nervosité.

Figure n° 49



Les mains en clocher, doigt contre doigt, sont l'une des manifestations de confiance les plus fortes.

Figure n° 50



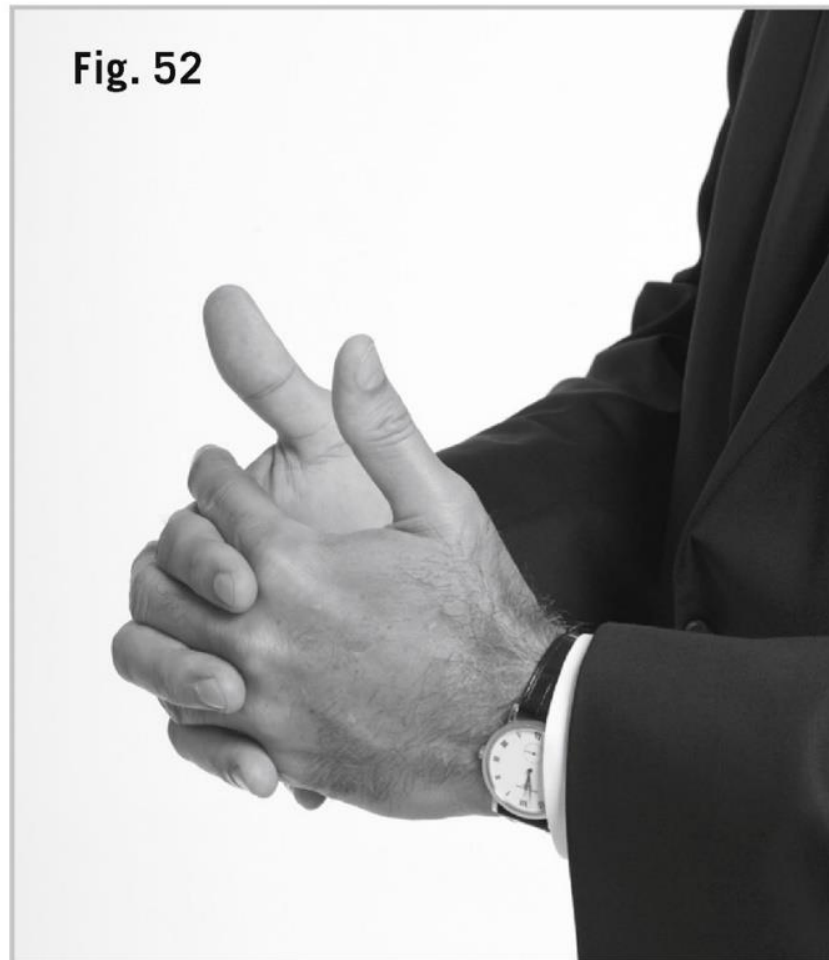
Se tordre les mains est un signe universel de stress ou de préoccupation.

Figure n° 51



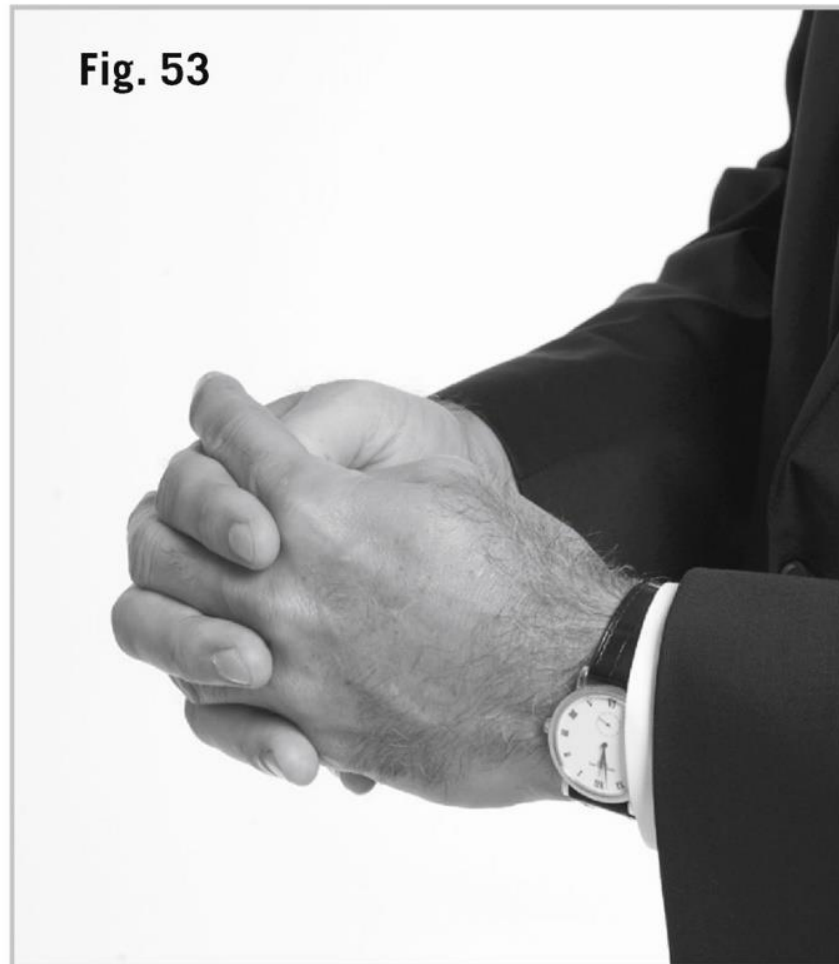
Souvent observé chez des gens à statut social élevé, le pouce dépassant de la poche est une manifestation de nette confiance.

Figure n° 52



Tenir les pouces en l'air indique généralement des pensées positives. Ce geste est très naturel dans une conversation.

Figure n° 53



Les pouces peuvent disparaître soudain quand l'intérêt s'estompe ou que les émotions deviennent négatives.

Figure n° 54



Les pouces en poche indiquent un statut social défavorisé et un manque de confiance. Les hommes de pouvoir doivent éviter ce geste car il ne transmet pas le bon message.

Figure n° 55



Souvent utilisé en signe d'insécurité ou de malaise social, les pouces en poche transmettent ce message et la posture est donc à proscrire.

Figure n° 56



Encadrer ses parties génitales de ses mains est un geste relativement fréquent chez les garçons et les filles en quête de séduction. C'est une manifestation de domination.

Figure n° 57



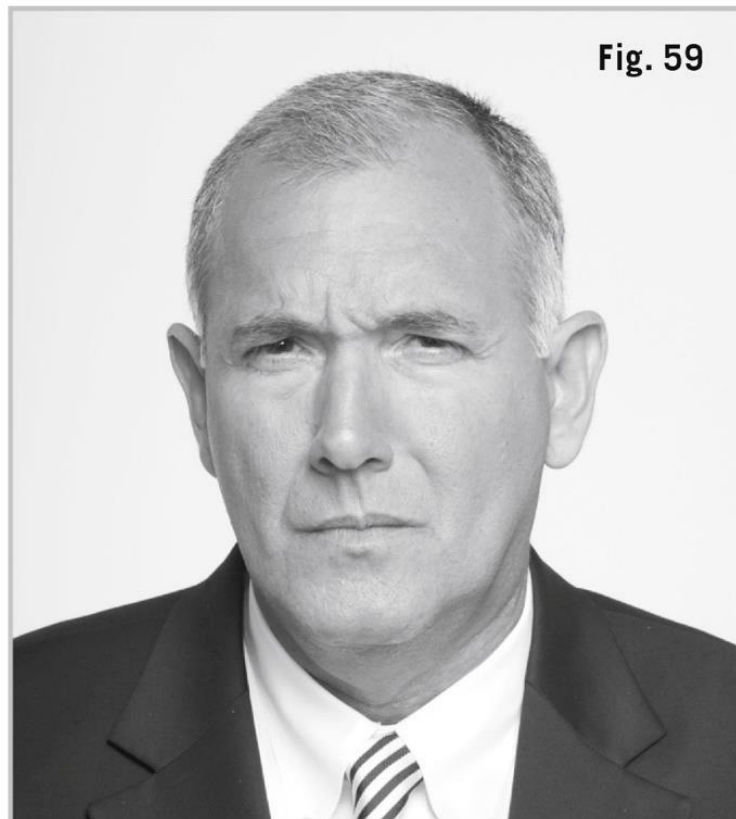
Nous tentons souvent d'apaiser notre anxiété ou notre nervosité en passant les doigts sur la paume des mains ou en nous frottant les paumes.

Figure n° 58



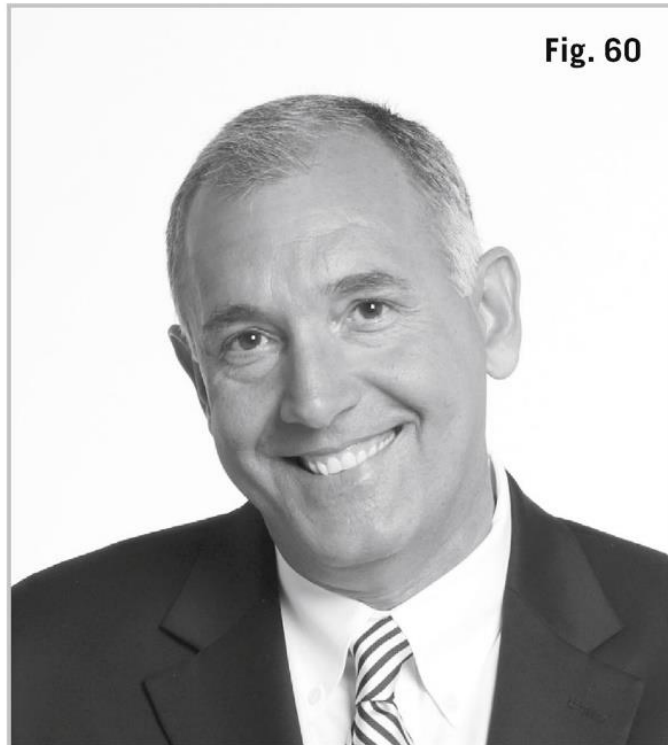
Quand les doigts se croisent avec un mouvement de frottement, comme illustré, le cerveau demande davantage de contacts pour apaiser des tracas ou une anxiété accrue.

Figure n° 59



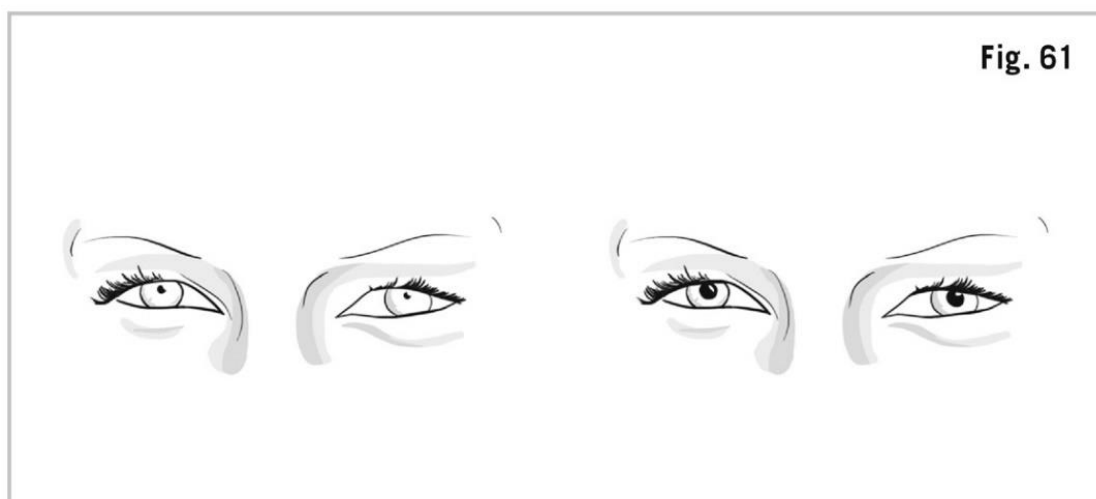
Le plissement des yeux, le froncement des sourcils et les mimiques signalent le désarroi ou la gêne.

Figure n° 60



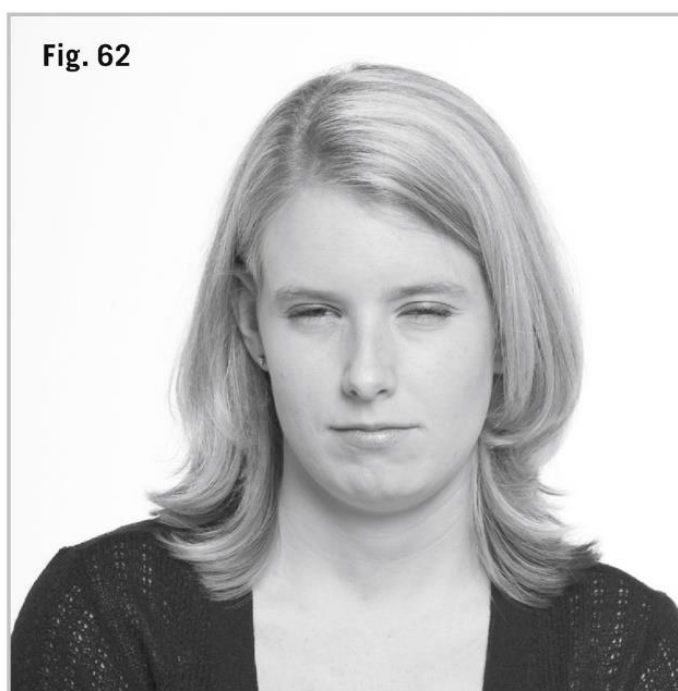
L'inclinaison de la tête annonce : « Je suis détendu, je suis réceptif, je suis aimable. » Ce comportement est très difficile à reproduire auprès de gens que l'on n'apprécie pas.

Figure n° 61



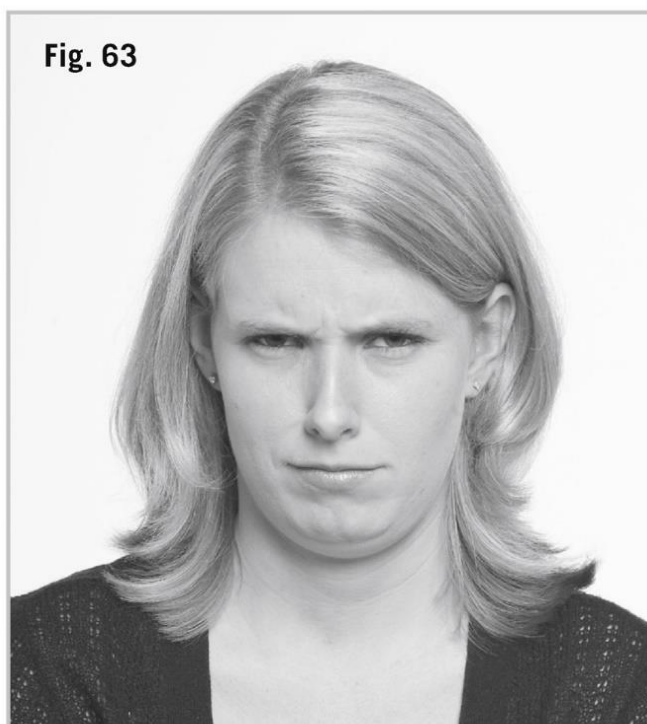
Ce dessin illustre la dilation et la contraction des pupilles. Dès la naissance, des pupilles dilatées nous apaisent, surtout celles de nos proches à qui nous sommes émotionnellement attachés.

Figure n° 62



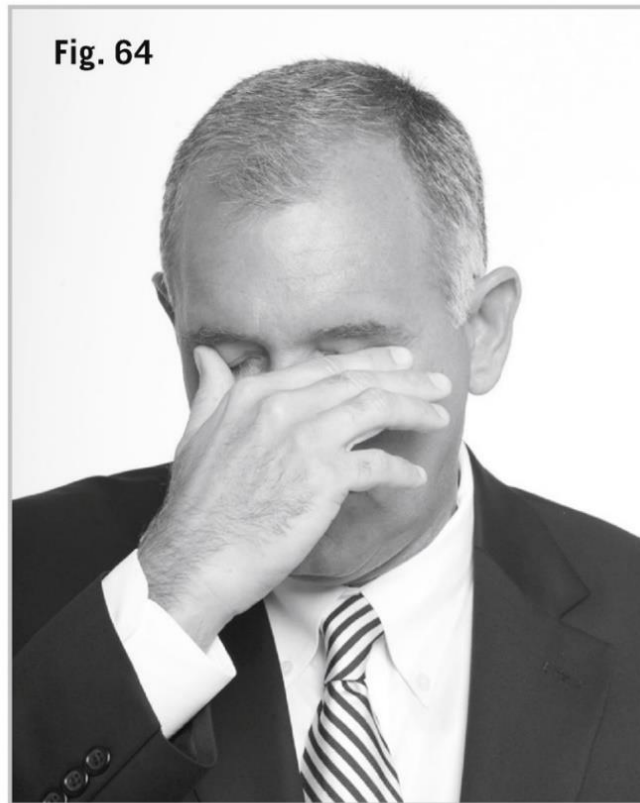
Nous plissons les yeux pour bloquer le passage de la lumière ou des images que nous réprouvons. Nous plissons les yeux quand nous sommes en colère ou que nous entendons des voix, des sons ou de la musique qui nous déplaisent.

Figure n° 63



Très bref (1/8^e de seconde), le plissement des yeux reflète instantanément une pensée ou une émotion négatives.

Figure n° 64



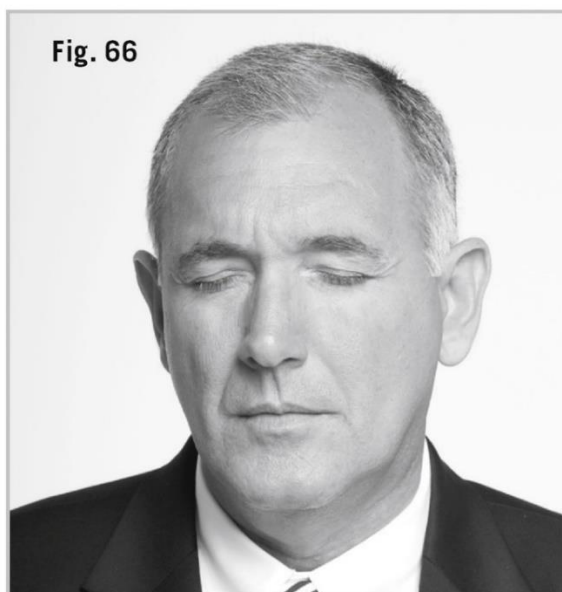
Se fermer les yeux avec les mains est un moyen efficace de dire : « Je n'aime pas ce que je viens d'entendre, de voir ou d'apprendre. »

Figure n° 65



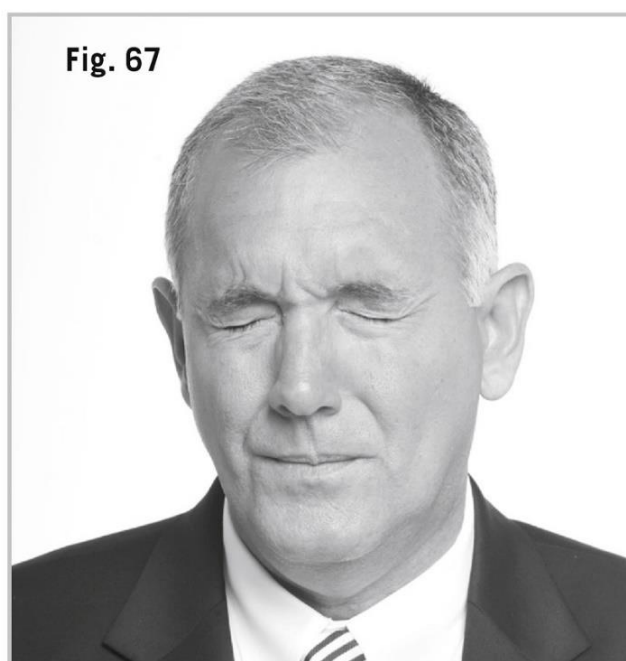
Un effleurement rapide des yeux au cours d'une conversation peut indiquer une perception négative du sujet de la discussion.

Figure n° 66



Différer l'ouverture des paupières après avoir appris une information ou les maintenir fermées est révélateur d'émotions négatives ou de mécontentement.

Figure n° 67



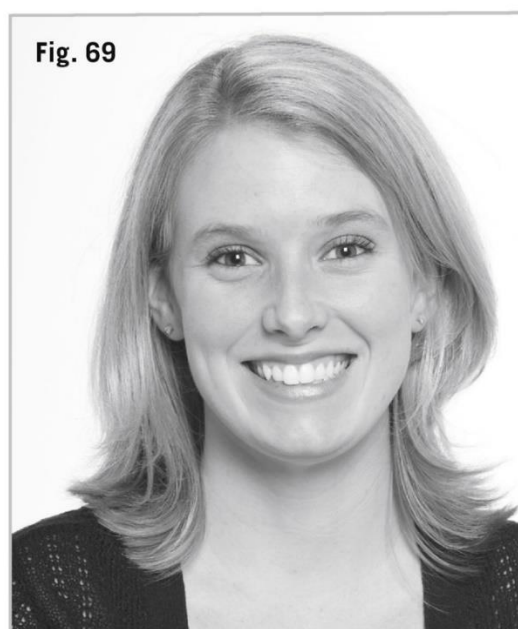
Des paupières serrées indiquent que l'on essaye de barrer le passage à une nouvelle ou à un événement négatif.

Figure n° 68



Lorsque nous sommes satisfaits, nos yeux sont détendus et montrent peu de tension.

Figure n° 69



Ici, les sourcils sont légèrement arqués, défiant la pesanteur en un signe révélateur de sentiments positifs.

Figure n° 70



Nos yeux s'écarquillent quand nous sommes heureux de voir quelqu'un ou que nous ressentons beaucoup d'émotions positives que nous ne pouvons contenir.

Figure n° 71



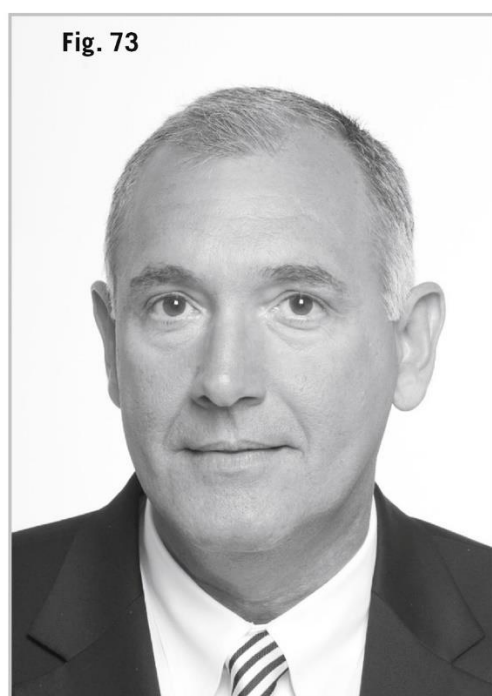
Nous regardons quelqu'un de travers lorsque nous sommes soupçonneux ou incroyables.

Figure n° 72



Un sourire sincère fait remonter les coins de la bouche vers les yeux.

Figure n° 73



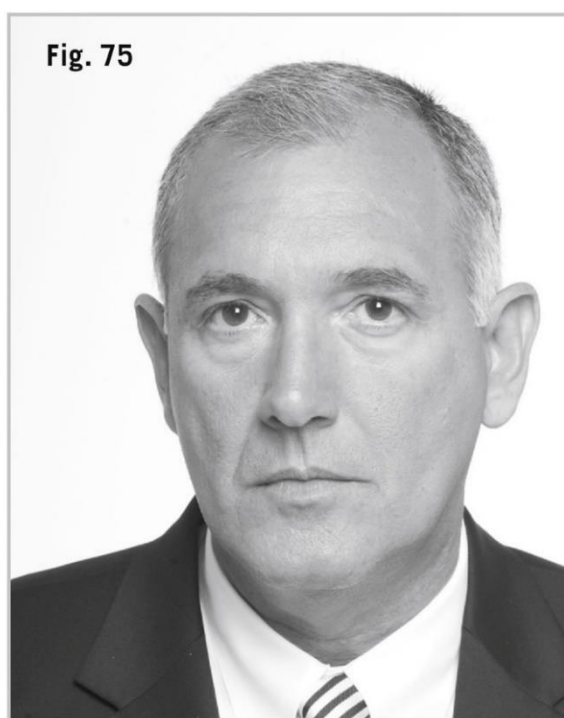
Voici un sourire feint, dit « sourire poli » : les coins de la bouche s'étirent vers les oreilles et peu d'émotions sont visibles dans les yeux.

Figure n° 74



Quand les lèvres disparaissent, ce comportement est généralement motivé par le stress ou l'anxiété.

Figure n° 75



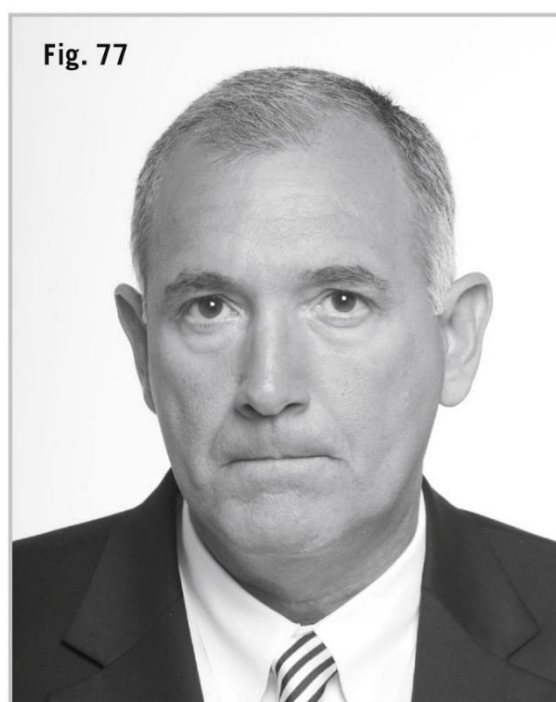
Notez que, lorsque les lèvres sont pleines, la personne est généralement satisfaite.

Figure n° 76



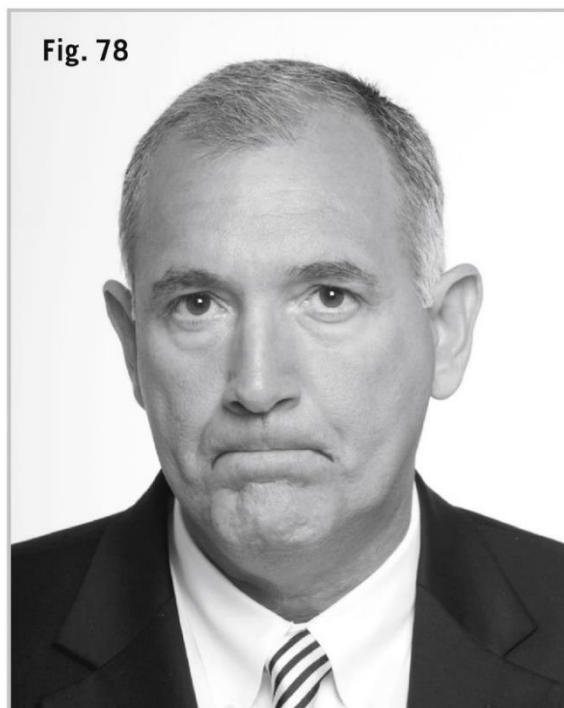
En cas de stress, les lèvres commencent à disparaître et à se serrer.

Figure n° 77



La compression des lèvres, reflétant le stress ou l'anxiété, s'accroît jusqu'à effacer les lèvres.

Figure n° 78



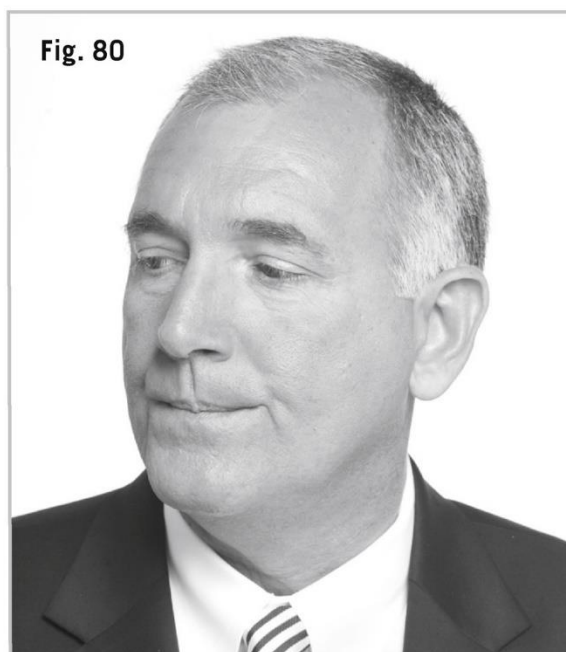
Quand les lèvres ont disparu et que la commissure tombe, les émotions et la confiance sont au plus bas, alors que l'anxiété, le stress et les préoccupations s'amplifient.

Figure n° 79



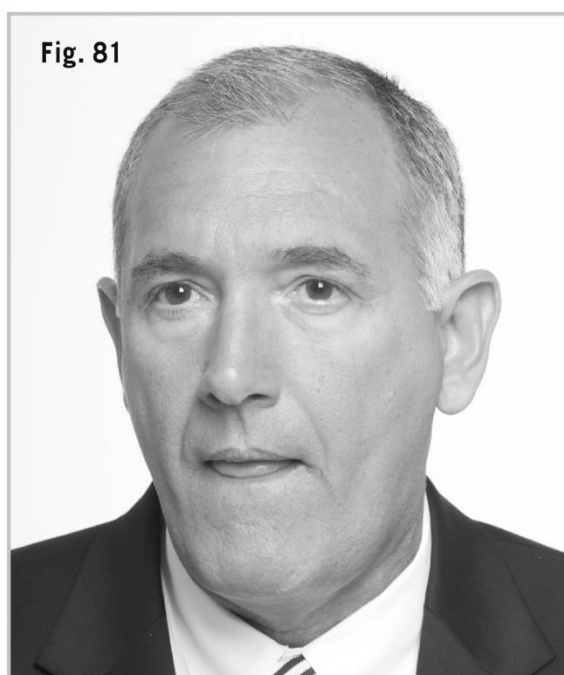
Nous fronçons les lèvres ou les avançons lorsque nous ne sommes pas d'accord ou que nous réfléchissons à une autre possibilité.

Figure n° 80



Un sourire méprisant, même fugace, signifie l'irrespect ou le dédain. Il déclare : « Je n'en ai rien à faire de toi ni de ce que tu penses. »

Figure n° 81



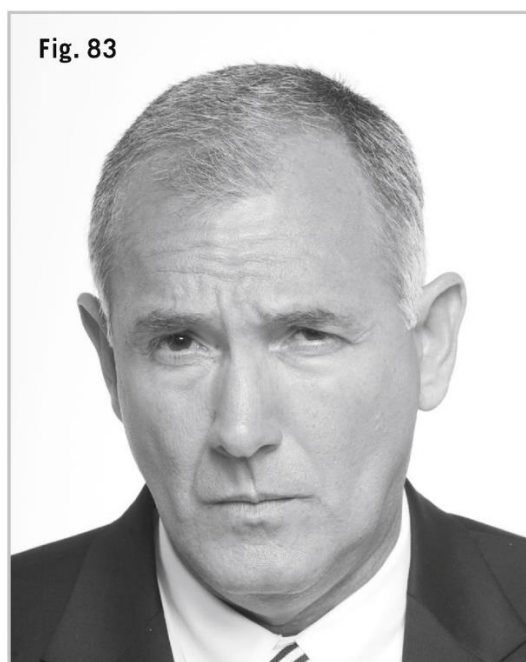
Se lécher les lèvres est un comportement d'apaisement qui nous permet de nous calmer. On peut le voir en classe, juste avant un examen.

Figure n° 82



On tire la langue quand on est pris sur le fait de braver un interdit, quand on fait une bêtise ou quand on s'en tire à bon compte. C'est un signe très bref.

Figure n° 83



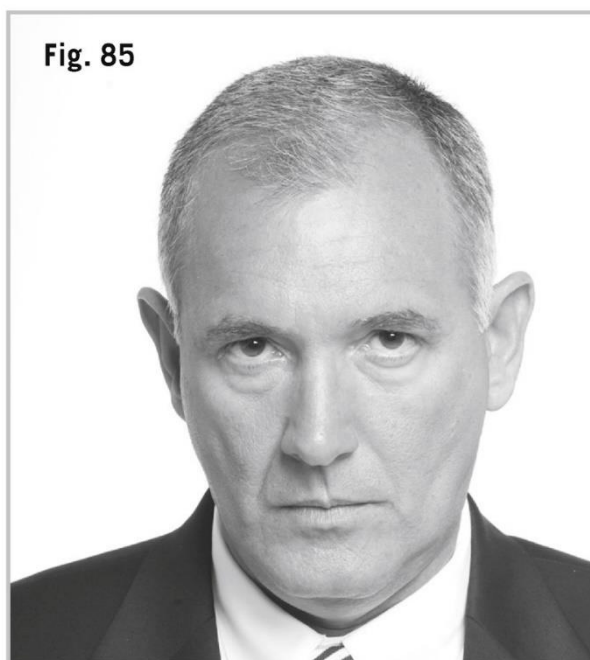
Le froncement des sourcils est facile à identifier : il signifie la gêne ou l'anxiété. Ce comportement s'observe rarement chez une personne heureuse et satisfaite.

Figure n° 84



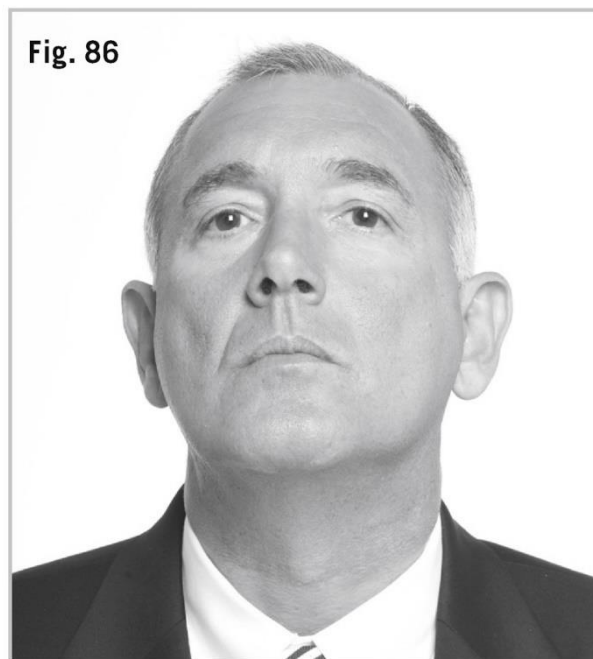
On fronce le nez en signe d'antipathie ou de dégoût. C'est une mimique très visible, parfois fugace, plus prononcée dans certaines cultures que dans d'autres.

Figure n° 85



Lorsque la confiance en soi est au plus bas, ou en cas de soucis, le menton se renfrogne et le nez s'abaisse.

Figure n° 86



Lorsque nous sommes d'humeur positive, le menton se redresse et le nez se relève : ce sont des signes de bien-être et de confiance.

Figure n° 87



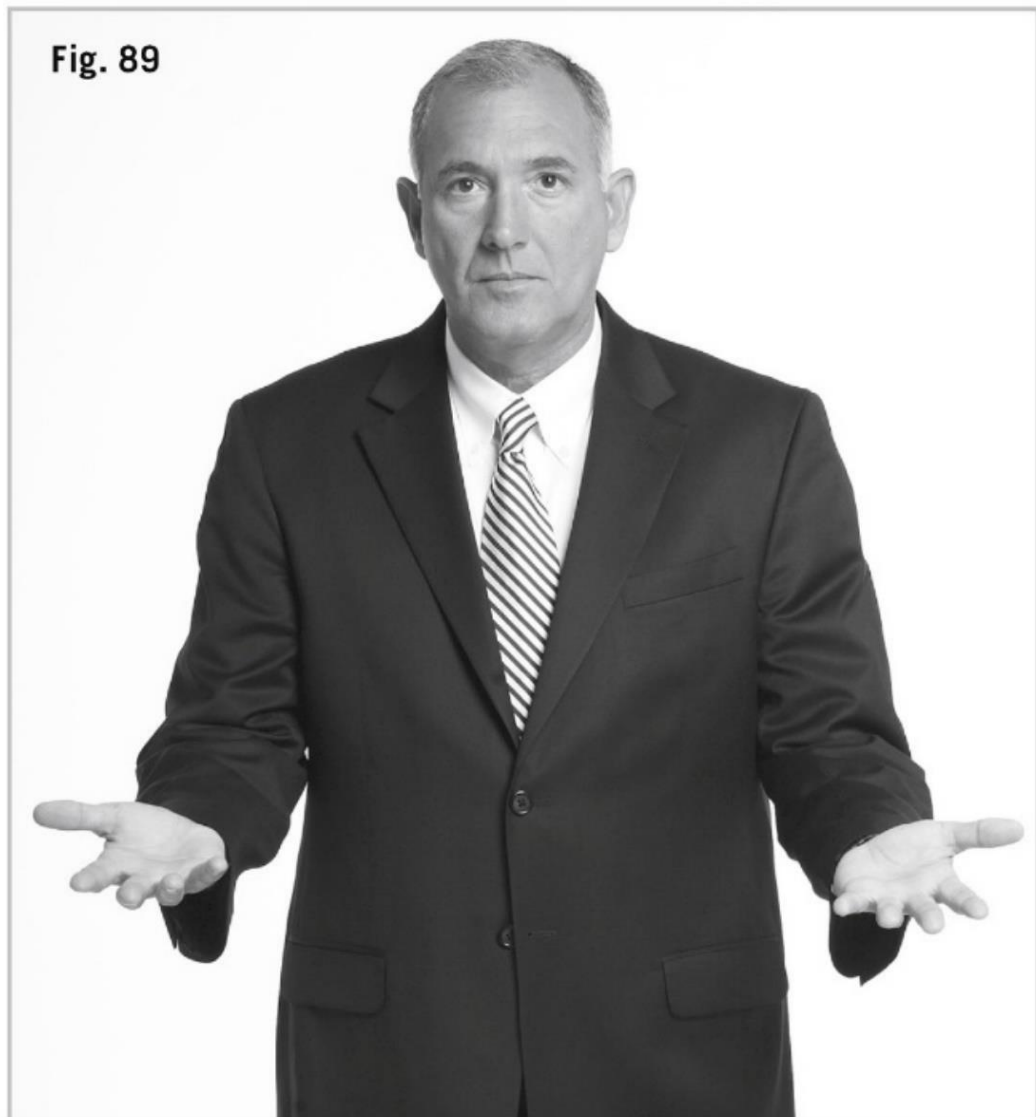
Voici un exemple d'isopraxie : les deux interlocuteurs s'imitent et se penchent l'une vers l'autre, en montrant des signes de grande confiance.

Figure n° 88



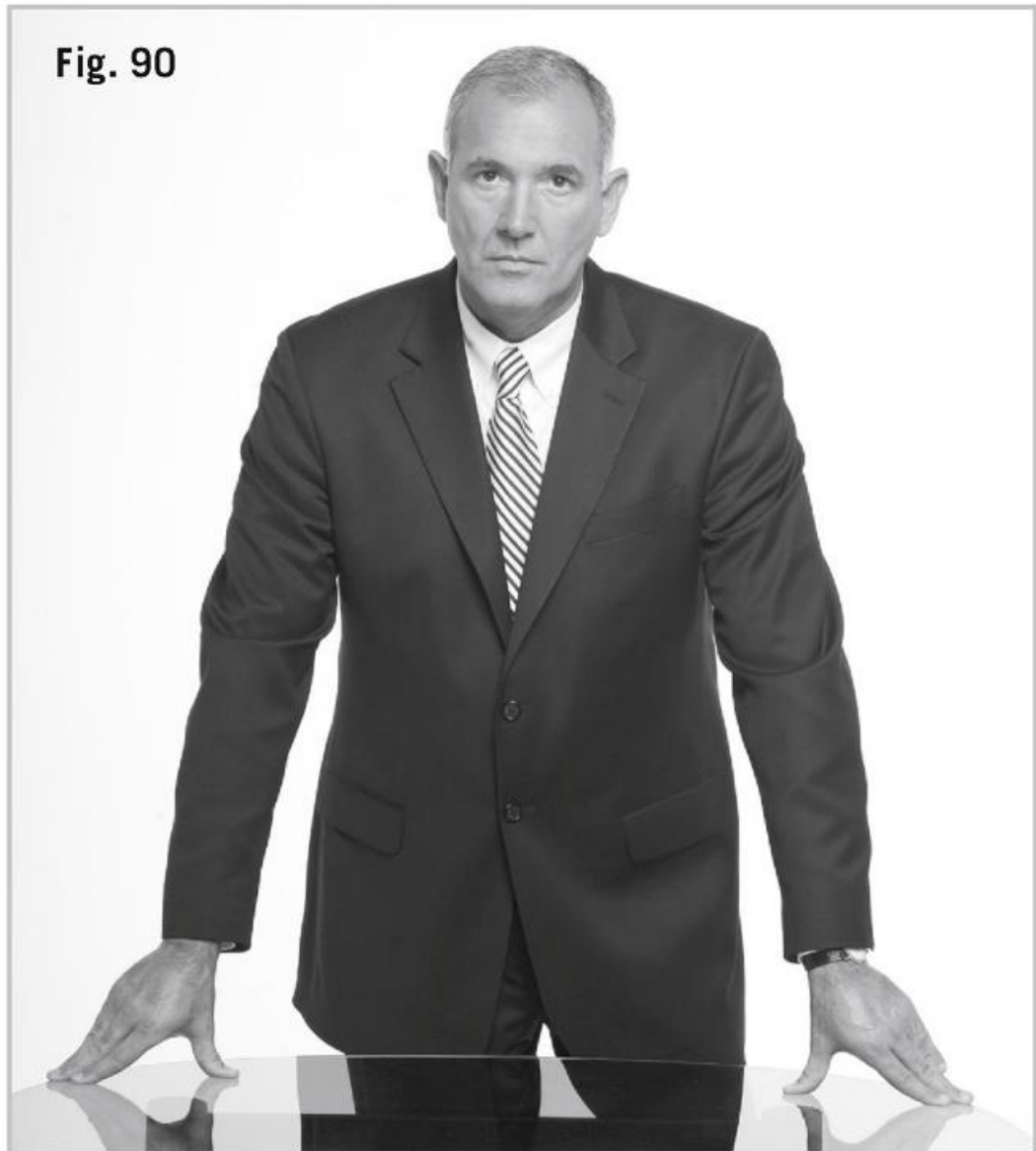
Rester longtemps cramponné à son siège, comme si c'était un siège éjectable, est une preuve de stress et de malaise important.

Figure n° 89



Tourner les paumes vers le haut dans un geste de supplication indique généralement que l'on souhaite être cru ou accepté. Ce n'est pas une manifestation de domination ou de confiance.

Figure n° 90



Les déclarations faites les paumes tournées vers le bas sont plus emphatiques et confiantes que celles faites avec les paumes vers le haut dans un geste de supplication.