

Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 9

Artikel: Se taire pour apprendre à parler : notre corps parle... : apprenons à l'écouter

Autor: Keiser, Maria

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998363>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 30.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Se taire pour apprendre à parler

Notre corps parle... Apprenons à l'écouter

Maria Keiser

Traduction: Nicole Buchser



Personne ne peut se soustraire au langage du corps. Ici, l'expression de la solitude.

Nous nous exprimons tout le temps, même quand nous nous taisons. Notre corps parle alors pour nous. Et, souvent, il en dit bien plus long que les mots. Mais qui d'entre nous comprend cette forme de langage?

Il neige.

Je regarde par la fenêtre, enveloppée par la douce chaleur du fourneau. bercée par la musique de Beethoven.

Il neige.

Rêverie hivernale

Les flocons, parfois dodus, parfois menus, virevoltent en formant de gais tourbillons. Certains d'entre eux restent accrochés aux câbles téléphoniques, aux pylônes, aux branches, s'écrasent dans la gouttière, sur le chapeau ou le nez d'un passant, alors que d'autres se laissent mollement tomber sur la prairie, sur la chaussée. Des enfants, les yeux brillants d'excitation, leur font la chasse et s'amuse à les laisser fondre sur le bout de leur

langue. Spectacle magique, ballet féerique. Tableau cinématique. Fascination.

Muets mais néanmoins parlants, les flocons tombent dru, tous dans la même direction. Longue est la chute pour certains, plus courte la course pour d'autres.

Il neige.

Je me laisse aller à la rêverie. Une pensée insensée m'assaille, me prend en otage. Les humains aussi suivent tous le même chemin – celui de la vie. Long est le voyage pour certains, plus courte l'aventure pour d'autres. Mais tous nous avançons dans la même direction.

Les flocons se remettent à danser devant moi, muets mais néanmoins parlants. Je replonge dans ma rêverie. Mon imagination s'emballé... Et si l'humain était muet, juste pour quelques instants?

Et si nous étions privés du langage parlé qui nous est familier et qu'il nous fallait recourir au langage originel qui est le nôtre – celui du corps – pour nous comprendre, qu'advierait-il? Avec la parole, il est facile de maintenir les autres à distance, mais sans elle? Nous devrions réapprendre à écouter notre être et à percevoir plus consciemment nos actes. Nous pourrions ainsi redécouvrir nos semblables, nous frayer un chemin dans l'univers de l'implicite. Comprendre l'autre à travers un sourire, une poignée de main chaleureuse, un regard implorant le pardon. Peut-être aussi, relativiser bien des choses. Quel potentiel de créativité, de sensibilité, d'activité intellectuelle, spirituelle et physique nous pourrions alors libérer!

Œuvrer pour qu'un langage devenu étranger nous redevienne familier. Œuvrer pour retrouver une langue universelle, qui ne connaît ni frontière ni nationalité, ni couleur ni culture.

Se taire pour apprendre à parler!

Un rêve certes, mais qu'il est bon de rêver!

Il neige toujours.

Du rêve à la réalité.

Perception corporelle

Une gare. Des gens.

Qui arrivent. Qui partent. Qui attendent.

Des petits, des grands, des minces, des gros, des jeunes, des vieux.

Qui arrivent. Qui partent. Qui attendent.

Une foule de nationalités, d'individualités, de caractères. Mosaïque contrastée de nonchalants, d'indécis, de gais lurons, d'arrogants, de défaitistes, de guindés, de décontractés, de déprimés, d'aigris, d'éméchés, de mélancoliques. Brouhaha de voix où se mêlent différentes langues.

Des gens qui arrivent. Qui partent. Qui attendent.

Et moi qui les observe. Dans ma tête, je revois danser les flocons et je fais taire un instant cette foule bigarrée. J'observe. Tous ces gens me parlent, s'adressant à moi par le biais du langage originel qui est le leur, qui est le nôtre: celui du corps. C'est fou ce qu'ils sont bavards! Et puis je commence à jouer. Je m'amuse à les faire taire, puis à leur rendre la parole. C'est fascinant de voir comment le corps réagit. Personne, absolument personne, ne peut se soustraire au langage du corps. Le corps est primaire, la parole ne l'est pas. La plupart des gens l'ignorent et ne se rendent même pas compte de la façon dont leur corps réagit. Preuve en est le décalage qui apparaît parfois entre les messages parlés et les signaux du corps. Exemple: deux hommes se rencontrent par hasard. Le premier affiche une mine abattue. Au moment toutefois où il aperçoit l'autre – qui l'aborde avec un *Salut!* *Comment ça va?* – il redresse la poitrine

Maria Keiser est assistante médicale à l'Institut des sciences du sport de l'EFSM. Elle a suivi, à titre privé, une formation dans le domaine du langage corporel et donne des cours dans des écoles, des institutions ainsi qu'à des particuliers. Pour plus de renseignements: Maria Keiser, rue Wasen 38, 2502 Bienne. Tél. 032 / 42 13 20.

et, arborant un grand sourire, répond: *Moi? Très bien merci!* Si le deuxième avait eu quelque notion du langage corporel, il n'aurait pas posé cette question, et l'autre n'aurait pas eu besoin de mentir. Il en va de même pour celui qui cache son manque de confiance en lui derrière un masque d'arrogance, mais que ses mains et ses pieds trahissent. Ou de celui qui semble plus ou moins à l'aise partout mais qui, faute de personnalité, ne se fera jamais remarquer.

Je pense qu'il nous serait très profitable de réapprendre à regarder les autres, de remettre le langage du corps au goût de tous les jours. Nous pourrions, ainsi, avoir accès à de précieuses informations sur la perception et le comportement de nos semblables et finalement – ce qui m'importe personnellement – sur nous-mêmes.

Evolution de l'homo sapiens

Notre propos n'est pas, ici, de déterminer si le premier stade de l'évolution de l'homo sapiens a consisté à passer de la position à quatre pattes à la station debout, mais bien plutôt de retracer son évolution à partir du moment où il vient au monde.

Commençons donc par là. Au stade de nouveau-né, l'être humain jouit encore de tous les droits, notamment celui d'éprouver des sentiments et de les montrer – ce qu'il ne se gêne d'ailleurs pas de faire. Il ne connaît ni le bien ni le mal et n'a aucune inhibition. Il exprime ses besoins, ses joies, ses peines, son amour à travers son corps et sa voix.

Il est curieux, ouvert à tout et, chaque jour, il découvre de nouveaux gestes.

Ses parents le comprennent. La communication non verbale fonctionne à plein...

... pour l'instant du moins.

Lentement, il apprend à parler.

Apprend le quoi, le comment et le pourquoi.

L'attention de son entourage se cristallise de plus en plus sur les mots qui sortent de sa bouche.

Et de moins en moins sur son corps. De son côté, il apprend lui aussi à se focaliser sur les mots.

Commence alors un irréversible processus de dénaturation.

L'enfant, devenu grand, a de moins en moins de droits et de plus en plus d'obligations. Il perd en sensibilité et devient toujours plus cérébral. A tel point que parfois il en arrive à ne plus sentir son corps que lorsque celui-ci le fait souffrir. Cette dénaturation engendre des tensions, des crispations de nature physique et psychique qui se reflètent dans l'habitus, la conduite et les mouvements. L'expression corporelle ne reflète-t-elle pas l'expression du mouvement intérieur?

Mais, les choses n'en restent pas là. Sous l'effet de ce processus, la communication verbale en vient à supplanter la communication non verbale. La preuve? Entre un orateur brillant et un orateur qui bafouille, lequel choisissez-vous?

Gant de l'âme

Le langage corporel finit ainsi par devenir étranger à la plupart d'entre nous. Nous nous focalisons sur les mots et ne remarquons même plus que notre interlocuteur a peut-être exprimé une intention tout à fait différente avec son corps. Nous avons, par conséquent, peine à percevoir les messages non verbaux (signaux, attitudes, gestes, actions) que nous envoient nos proches. Tout cela m'amène à croire que nous pourrions mieux comprendre nos semblables et notre environnement si nous en savions plus sur la communication non verbale qui, pourtant, en dit long. Samy Molcho, le célèbre mime, a déclaré à ce propos que *ce que nous sommes, nous le som-*

mes par notre corps. Le corps est le gant de l'âme, sa langue la parole du cœur.

Tout en sachant que toute découverte scientifique peut être exploitée à des fins manipulatoires, je suis persuadée que, dans le cas présent, elles ne peuvent déboucher que sur une plus grande tolérance. Car, lorsqu'on a les moyens de mieux comprendre le comportement de son interlocuteur, de saisir ce qui peut se cacher derrière lui, on ne réagit pas de la même manière que si l'on ignore tout.

A titre d'exemple, imaginez un enfant qui s'étonne et essayez de reproduire sa réaction non verbale. Comme beaucoup, vous allez traduire son étonnement en ouvrant légèrement la bouche et en relâchant la mâchoire inférieure. Maintenant essayez, tout en conservant cet air étonné, de faire un petit calcul, par exemple 4×16 . Alors? La réponse, vous l'avez trouvée bien sûr, mais avez-vous remarqué que vous avez été plus lent à faire le calcul? Rien de plus normal, puisque le fait d'avoir la mâchoire pendante a un effet bloquant. Si vous regardez autour de vous, vous constaterez que bien des gens affichent cet air étonné. Alors n'exigez pas d'eux qu'ils réagissent et réfléchissent rapidement. Ils en sont incapables, étant de nature plutôt lents.

Autre exemple, celui des mains moites. Savez-vous qu'en fait, il est inhabituel de transpirer des mains? Contrairement aux autres glandes sudoripares, celles-ci ne réagissent pas lorsque la température augmente, mais quand le stress s'intensifie. Lorsque vous êtes décontractés,



Comprenons-nous toujours ce que les personnes veulent dire?



L'amour, un important véhicule de communication corporelle.

té, vos mains sont sèches. Lorsque vous ressentez une tension, elles deviennent moites. Pensez-y la prochaine fois que vous serrerez la main d'une personne.

Distinguer le vrai du faux

Il nous arrive à tous d'essayer de cacher nos vrais sentiments. Mais y parvenons-nous? Si nous nous sentons tristes, par exemple, et que nous ne voulons pas ennuyer notre partenaire avec nos soucis, nous allons essayer de faire bonne figure (masque) et nous sentir soulagés si l'autre nous perce à jour, car nous ne sommes alors plus obligés de «jouer». Il se passe exactement le contraire lorsque nous mentons délibérément ou par omission. Nous allons jusqu'à préparer notre texte de façon à pouvoir maîtriser la situation. Mais en sommes-nous vraiment maîtres? Nous maîtrisons les mots certes, mais qu'en est-il de notre corps? Certaines parties du corps, telles le visage,

sont plus aisément contrôlables que d'autres du fait que nous sommes plus conscients de leur mouvement. Les mains sont déjà plus difficiles à contrôler, mais les jambes et les pieds le sont encore davantage. C'est l'une des raisons pour lesquelles nous préférons généralement nous asseoir à un bureau ou à une table lors d'une interview ou d'une discussion d'affaires. Amusez-vous, la prochaine fois que vous aurez l'occasion d'assister à un débat, à observer les jambes des participants. Vous verrez à quel point c'est révélateur. C'est dire que pour duper quelqu'un, il vaut mieux limiter ses messages au verbe et aux expressions du visage car il est très difficile de garder l'ensemble de son corps sous contrôle. En résumé, on peut dire que les manœuvres de tromperie sont d'autant plus délicates qu'elles sont éloignées de la tête. Tous nous jouons des rôles à certains moments sans nous en rendre compte, mais cela n'a rien d'une mystification. Lorsque nous

essayons de mentir à quelqu'un ou de l'induire volontairement en erreur, nous le faisons souvent assez maladroitement, mais si notre interlocuteur ne sait pas observer, il n'y verra que du feu. Un observateur averti se rendra en revanche très vite compte, rien qu'aux traits du visage (qui laissent apparaître clairement le décalage entre les pensées intérieures et les actions extérieures), que nous essayons de le mener en bateau. Les gestes que nous effectuons avec les mains sont, à cet égard, également très révélateurs. Ouvrez l'œil lors de la prochaine séance à laquelle vous assisterez et vous vous rendrez compte de la pertinence de ces observations.

Des signaux contradictoires

Lorsque nous ne sommes pas sincères, notre comportement devient bancal. Au lieu de former un tout harmonieux, nos actions se décomposent en éléments contradictoires. Nous sentons un dysfonctionnement.

Nous vivons ce genre de situations quotidiennement. Il nous est à tous arrivé de nous retrouver face à un invité surprise qui nous énerve et nous ennueie et qui, par-dessus le marché, semble vouloir s'incruster. Comme le veut notre éducation, nous cherchons à cacher notre agacement. Nos mots sont polis, notre accueil aimable, mais par moments nous ne pouvons pas nous empêcher de lever les yeux au ciel. Et qu'en est-il de nos mains et de nos jambes? Je vous laisse le soin de répondre à cette question en vous observant vous-même ou en observant le phénomène chez des tiers. Autre cas de figure assez courant: nous attendons la visite d'une connaissance. Elle arrive, sourire rayonnant aux lèvres, mais, en y regardant de plus près, nous constatons que sa bouche est crispée et nous nous rendons compte qu'intérieurement, elle est triste et déprimée. Conclusion: si nous étions plus conscients de ce que nous exprimons à travers notre corps, nous pourrions probablement être plus sincères les uns avec les autres. Apprenez à observer plus attentivement les autres, leurs attitudes et leurs gestes et, surtout, apprenez à vous observer vous-même. Pensez à une situation précise et essayez d'imaginer comment vous réagiriez. Cette analyse introspective devrait vous aider à prendre conscience de vos réactions. Que vous soyez surpris en bien ou en mal par vos conclusions, une chose est sûre: vous allez souvent rire de vous-même.

Mise à nu

En fait, que connaissez-vous de votre corps? Prenez-vous le temps de vous écouter ou avez-vous tout oublié de vous-même? Prêts pour une petite expérience?

Parfait!
Mettez-vous à nu.
Mais gardez vos habits.
Et détendez-vous.

N'ayez pas peur, personne ne vous voit. Et maintenant, si vous êtes toujours d'accord, partons à la découverte de notre corps. Nous sommes seuls avec lui et, pour une fois, nous allons nous concentrer sur lui, le sentir. Commençons par dessiner mentalement ses contours. Nous sentons notre tête, ce qui ne devrait pas être difficile pour nous autres cérébraux! Notre cerveau est – selon Desmond Morris – trois fois plus volumineux que celui d'un chimpanzé, mais qu'en faisons-nous?...

Nous avons également des yeux dans la tête. Fenêtres de notre âme, comme les appelle si joliment Samy Molcho. Pour moi, l'œil est le plus bel organe sensoriel, le plus expressif aussi. Une véritable œuvre d'art. La rétine, membrane du fond de l'œil sensible à la lumière, abrite des millions de cellules visuelles qui transmettent des informations au cerveau. La pupille, qui occupe le centre de l'œil, est si révélatrice qu'elle en devient traître au sens positif comme au sens négatif. Comme vous le savez certainement, les pupilles réagissent physiologiquement aux rayons lumineux. Elles se contractent lorsque la luminosité augmente et se dilatent lorsque celle-ci diminue, de façon à compenser la perte de vision. Les pupilles réagissent de la même manière aux sentiments et aux pensées. Lorsque l'œil perçoit une image plaisante ou qu'il se concentre sur quelque chose d'atti-



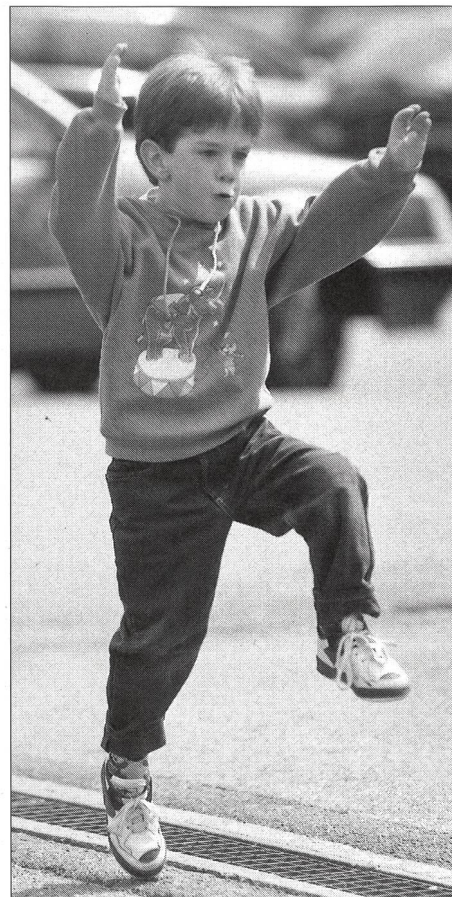
La main, le plus fabuleux des outils est aussi un instrument de communication active.

rant, les pupilles se dilatent; inversement, si ce qu'il perçoit lui répugne – visuellement ou intellectuellement – les pupilles peuvent se réduire à la taille d'une épingle. La grandeur des pupilles ne se règle pas volontairement ni consciemment. Raison pour laquelle il n'est pas possible de mentir avec les yeux. Accordez plus d'importance à votre regard, il vous ouvrira les portes de votre âme. Peut-être comprenez-vous maintenant pourquoi les joueurs de poker professionnels portent très souvent des lunettes teintées.

Poursuivons notre petite expérience...
...et passons à la *bouche*. Avez-vous déjà réalisé tout ce que la bouche nous permet de faire au cours d'une seule et même journée? Elle nous permet non seulement d'absorber des aliments, en petite et grande quantités, mais aussi de transmettre de la « nourriture », légère ou indigeste, par le verbe. Faites-lui faire un peu de gymnastique. Imaginez-vous différentes situations, verbales et non verbales, observez les mouvements de votre bouche et effleurez vos lèvres. Les personnes, qui ont su trouver un juste équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme, ont rarement la bouche pendante. Avec l'âge, nos monologues intérieurs ont tendance à se refléter sur nos lèvres.

Et si nous passions aux *oreilles*, au *nez* et aux *épaules*. Je vous propose un petit jeu: Levez-vous et faites le tour de la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Maintenant, haussez les épaules. Sentez le mouvement, la position, l'angle de vue (limité). Puis avancez vos épaules, reculez-les, et ainsi de suite. Percevez-vous des crispations, des tensions? Faites de même avec la tête et observez ce que font vos bras et vos jambes. Certaines positions vous rappellent-elles quelque chose?

La *main* est l'outil le plus sensible, le plus extraordinaire que l'homme ait à sa disposition. Elle est l'un des principaux instruments de communication actif que nous connaissons. Sa complexité est telle qu'il est improbable qu'un robot puisse jamais reproduire ses innombrables mouvements. Ne pas arriver à s'exprimer avec les mains équivaut à être privé de l'un des instruments de compréhension les plus importants du monde. La main est extrêmement sensible à la chaleur, à la douleur et au contact. C'est un organe tactile fantastique. Il n'y a qu'à penser à tout ce qu'elle peut sentir (sans voir) et reconnaître (différentes matières, étoffes, etc.). La main peut exécuter des travaux de force, mais aussi jouer du violon et tirer de cet instrument des sons d'une finesse extrême, porteurs de sentiments profonds, mais aussi de fougue et de dynamisme. La même main peut également saisir, frapper, caresser, pousser, déplacer... Autrement, les maraîchères pouvaient déterminer le poids des marchandises rien qu'en les soupesant. Avec le temps, les machines sont venues remplacer les ges-



L'enfant s'exprime par le langage du corps.

tes naturels, nous faisant perdre l'habitude de solliciter notre corps.

Restent les *pieds* qu'il serait dommage d'oublier. Jour après jour, ils accomplissent un travail de Titan. D'eux, Léonard de Vinci a dit qu'ils «étaient un chef d'œuvre de technique et d'artisanat». Accordons-leur donc l'attention qu'ils méritent.

Bas les masques!

Et si nous faisons une dernière expérience? Je vous invite à refaire le tour de la pièce dans laquelle vous vous trouvez en vous concentrant cette fois sur vos pieds: avancez à petits pas, à grandes foulées, les pieds en dehors, les pieds en dedans et soyez à l'écoute de votre corps. Que se passe-t-il au niveau de vos épaules, de vos mains, de votre tête? Pouvez-vous établir des parallèles? Essayez maintenant d'adopter différentes démarches: allègre, déprimée, arrogante, distraite, hautaine. Sentez leurs différents effets sur la grandeur de vos pas, votre angle de vue, essayez de discerner d'éventuelles crispations.

Mais, en fin de compte, où veut-elle en venir? vous demandez-vous peut-être. Par ces quelques observations, j'ai simplement voulu vous rendre attentifs au fait que notre corps est le miroir de notre âme, de notre psychisme et de nos humeurs. Esprit, corps et âme sont indissociables. Et si nous jetions les masques qui nous entravent? ■