



**MARIE-CLAIRE JELEN**

Coach personnel & professionnel

## Le langage du corps

Même sans mot, notre corps parle, de nous.

De nombreux livres sont consacrés à l'idée que le corps exprime, par ses malaises, des blessures psychologiques. Pour n'en citer que deux : « *Dis-moi où tu as mal* » Michel Odoul ; « *Le grand dictionnaire des malaises et des maladies* » Jacques Martel.

Avant même de chercher une signification à nos troubles physiques, nous pouvons observer notre corps au quotidien quand tout va bien. Notre posture et notre façon de nous mouvoir peuvent en dire long sur notre état d'esprit.

Regardez marcher les gens que vous croisez et vous serez étonnés de pouvoir constater tant de différences entre la marche rapide, déterminée de celui qui sait où il va, qui ne doute pas, et le pas nonchalant de celui qui déambule sans but. Observer les passants est le jeu favori des personnes installées à la terrasse d'un café. La prochaine fois que vous regarderez les passants en sirotant votre verre, je vous propose d'observer plus précisément leurs pas : la vitesse, le rythme, la longueur de l'enjambée, comment le pied se pose, avec force, légèreté, en sautillant, talon écrasé ou soulevé... et de percevoir ce que cela provoque en vous. Certaines personnes avancent sur la pointe des pieds comme si elles flottaient sans bruit au dessus du sol, peur de se faire remarquer ? difficulté à s'impliquer ? D'autres déroulent toute la plante du pied avant d'aborder le pas suivant, sensation de calme et d'équilibre, quelqu'un « à l'aise dans ses baskets » ? Toutes les interprétations sont permises, juste pour prendre conscience à quel point le corps parle, de soi !

Les recruteurs ont l'habitude d'observer l'arrivée d'un candidat puis sa posture et les expressions non verbales. Un soupir peut être ressenti comme de la désinvolture, une attitude trop droite et rigide peut faire douter de la souplesse de caractère et supposer une difficulté d'adaptation, ou encore peut être traduite par un manque de créativité...selon les exigences du poste.

Nous ne sommes pas souvent conscients de l'image que nous renvoyons, encore moins dans des situations délicates. D'ailleurs nous avons du mal à supporter nos manifestations physiologiques de stress : rougeurs, tremblement, sueurs, voix atone... nous avons l'impression que notre corps nous trahit. Nous voulons tout le temps le contrôler et pourtant en de nombreuses occasions, c'est lui qui nous révèle.

Imaginez deux jeunes femmes du même âge, côte à côte. L'une légèrement avachie sur son siège, la tête qui dodeline penchée sur le côté, sourire aux lèvres, le regard quémendant l'attention ; l'autre qui se tient droite, port de tête altier, visage serein. Vous aurez tendance à voir dans la première jeune femme, l'image de la petite fille alors que pour la seconde, c'est la femme que vous percevrez. Pour paraître femme, il est nécessaire de se sentir femme et d'y croire. Si nous n'en sommes pas persuadées, si nous ne nous l'autorisons pas, si nous ne l'assumons pas, nous avons du mal à montrer cette facette de nous. Et pour les hommes c'est la même chanson.

Il est possible d'apprendre à élargir notre palette d'attitudes pour que notre expression corporelle corresponde un peu plus à ce que nous voulons montrer de nous !

**Marie-Claire Jelen**, Votre coach.