

## La communication non verbale

# Regarde-moi, je parle

SOUPIRS, SOURIRES ET MOUES EN DISENT PARFOIS PLUS QUE LES MOTS, ET RÉVÉLÉNT NOS ÉMOTIONS ; LA RECHERCHE ANALYSE LA FAÇON DONT CES SI PETITS GESTES NOUS CAUSENT.

**UNE GESTUELLE PROCHE DU CORPS RÉVÉLERAIT UN MALAISE ; LES MAINS DANS LES POCHE SONT DES VILAINES CACHOTTIÈRES !**

« **A**u premier regard... » Qu'est-ce qui fait qu'une personne nous met spontanément à l'aise et une autre non ? C'est en grande partie dû à une communication sans parole, consciente ou non ; le langage du corps, qui va de l'aspect extérieur à la gestuelle, en passant par les mimiques, le regard, le sourire, l'intonation de la voix. Daniel Marcelli<sup>1</sup> estime que ce premier regard échangé, cette première impression influence en grande partie la relation future. D'ailleurs c'est le regard de la mère qui, dès le premier instant de vie, enveloppe le nourrisson, le rassure et le met en contact avec le monde. La mère regarde son petit puis retourne à elle-même, songeuse, laissant le bébé respirer, et ce jeu se répète inlassablement. Marcelli observe que si une mère particulièrement angoissée scrute en permanence le visage de son enfant, il va finir par détourner le regard, ce qui ne manquera pas d'inquiéter la mère encore davantage. Le bébé se détourne aussi des visages inexpressifs.

Depuis Darwin, on considère que les mimiques faciales sont les supports expressifs privilégiés des émotions, elles indiqueraient leur qualité, quand d'autres indices corporels, comme les gestes ou la posture, révéleraient leur intensité<sup>2</sup>. Si une petite partie des gestes sont codés culturellement, l'expression des

émotions serait innée. Le psychologue américain Paul Ekman a ainsi distingué une série de prototypes faciaux universels qui expriment les émotions de base : la joie, la peur, la colère, la surprise, la tristesse et le dégoût. À cette liste établie dans les années 1970, il a ajouté le mépris, puis quatorze autres éléments dans les années 1990, notamment des émotions positives. Il a créé un système d'encodage basé sur 44 composantes faciales primaires liées aux muscles du visage, et dont les certaines de combinaisons possibles permettent d'exprimer les émotions. Selon lui, si les adultes parviennent à contrôler une grande partie de leur expression corporelle, les micro-expressions, elles, ne peuvent pas être réprimées, et donc leur décryptage permettrait de détecter les mensonges. C'est de son travail que s'inspire la série américaine *Lie to me*, diffusée sur M6. Elle met en scène un certain docteur Lightman, véritable détecteur de mensonges sur pattes.

Dans ce sillage se sont engouffrées nombre de publications, à la rigueur scientifique parfois toute relative. Certaines observations relèvent du bon sens ; bras et jambes croisés, visage fermé, dos collé au dossier de la chaise : votre interlocuteur n'est pas très réceptif. On trouve sur Internet quantité de sites de conseillers en communication qui vous expliquent comment maîtriser votre

expression corporelle pour faire bonne impression lors d'un entretien d'embauche par exemple, mettre en confiance votre partenaire commercial, voire décrypter le comportement de l'autre. On vous explique qu'une gestuelle proche du corps révèle un malaise, voire un mensonge, que les mains dans les poches sont de vilaines cachottières. Joseph Messinger<sup>3</sup>, auteur d'un best-seller sur le sujet, va jusqu'à dire que « *la cheville droite est le siège de l'échec. Quant à la cheville gauche, elle est l'un des sièges de la frustration* ».

Pour Lorenza Mondala, linguiste à l'université Lyon 2, le rapport entre gestes et personnalité, perception sociale, mensonge ou état émotionnel est plus de l'ordre du « sens commun ». « *Cela laisse entendre que les gestes révéleraient des faces cachées de l'âme, de la personnalité, de l'émotion. Cela suppose que la parole ment alors que le corps dit la vérité.* » Aujourd'hui, plutôt que d'étudier le verbal et le non verbal séparément, comme s'ils étaient indépendants l'un de l'autre, la recherche s'applique davantage à observer la façon dont la parole et le geste se coordonnent et se complètent. Selon Adam Kendon, ils sont produits ensemble et doivent être regardés comme deux aspects d'un même processus.

Souvent les gestes anticipent la parole, l'accompagnent, la ponctuent, la précisent. Le mot « ici » s'associe

1. Daniel Marcelli, *Les yeux dans les yeux. L'énigme du regard*, Albin Michel, 2006.

2. [http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/articles/II-9\\_Les\\_gestes\\_communication.pdf](http://icar.univ-lyon2.fr/membres/jcosnier/articles/II-9_Les_gestes_communication.pdf)

3. Joseph Messinger, *Ces gestes qui vous trahissent*, Broché, 2008.

4. David McNeil (ed.), *Language and Gesture*, 2000. Cambridge University Press.

5. Janet Bavelas and Jennifer Gerwing, *Conversational Hand Gestures and Facial Displays in Face-to-face Dialogue*, Psychology Press, 2007.

6. Susan Goldin-Meadow, *How Gesture Promotes Learning Throughout Childhood*, University of Chicago, Child Development Perspectives, volume 3, number 2.

**L'ACTION ET LA PENSÉE POUR LES MÊMES NEURONES**

Les « neurones miroirs » représentent une découverte majeure en neurosciences, qui a eu une incidence sur la psychologie, la pédagogie, la sociologie et même l'anthropologie. Mises en évidence en 1990 par l'équipe de Giacomo Rizzolatti de l'université de Parme, ces cellules du cerveau<sup>1</sup> s'activent de la même façon, qu'on réalise une action ou qu'on observe ou même imagine quelqu'un d'autre la réaliser. Ainsi, l'action et la pensée relèveraient d'un même mécanisme. Comme le résume Giacomo Rizzolatti : « *Le cerveau qui agit est aussi et avant tout un cerveau qui comprend*<sup>2</sup> ». Du geste le plus simple aux actions les plus élaborées, « *les neurones miroirs permettent à notre cerveau de corrélérer les mouvements observés à nos propres mouvements et d'en reconnaître la signification* ». Ces caractéristiques ne se limiteraient pas aux seules actions, « *les émotions aussi apparaissent comme étant immédiatement partagées : la perception de la douleur ou du dégoût chez autrui active les mêmes aires du cortex cérébral que celles impliquées lorsque nous éprouvons nous-mêmes de la douleur ou du dégoût* ».

Certains estiment que les neurones miroirs jouent un rôle dans l'empathie, qui selon le psychologue Frans de Waal<sup>3</sup> est innée et partagée par tous les primates, et dans l'apprentissage à travers la capacité d'imitation. C'est aussi ce que soutient Daniel Marcelli<sup>4</sup> au regard de la faculté du bébé à très tôt imiter les expressions du visage de sa mère, alors qu'il ne se voit pas. Après les mimiques, viendront les mouvements puis les actions.

Des anomalies du fonctionnement du système miroir auraient été détectées chez des autistes, ce qui pourrait expliquer en partie leurs difficultés de communication<sup>5</sup>. **P. P.**

nécessairement au doigt pointé, l'environnement partagé définit un dedans et un dehors fréquemment mis en scène quand on raconte une anecdote. Certaines expressions faciales servent à réguler la conversation, le sourire et l'échange de regards sont essentiels dans la constitution des tours de parole. La gestuelle est si intégrée cognitivement à la parole que chez un bégue elle s'interrompt pendant le bégaiement, alors qu'il est tout à fait capable d'effectuer un mouvement sans lien avec la communication, comme presser un bouton par exemple<sup>4</sup>.

Lors d'une conversation, les « interlocuteurs » vont constamment échanger des signaux. Les expressions du visage aident le « locuteur » à se faire comprendre, elles jouent un peu le rôle de la ponctuation et de la mise en page pour un texte écrit<sup>5</sup>. Le locuteur accentue ses expressions quand il raconte un événement particulier, pour montrer et clarifier la réaction qu'il a pu avoir sur le moment, en exprimant exagérément la peur ou la surprise par exemple. Et tout au long du discours, le récepteur envoie des signaux vocaux, des hochements de tête pour indiquer qu'il suit ; il peut produire des expressions mimétiques pendant la narration, signifier son approbation ou sa désapprobation, son scepticisme ou son incompréhension par des mimiques diverses. Des expériences ont montré que si les interlocuteurs ne se voient pas, le nombre d'expressions faciales diminue considérablement de part et d'autre, jusqu'à devenir quasi nul chez l'écouter qui reçoit un message enregistré, (on ne parle pas ici des mimiques d'émotion). Une autre étude indique que si l'écouter est distrait par une tâche à accomplir, comme compter les mots commençant par un « t » prononcés par le locuteur, toute son attention s'attache

aux mots et non plus à l'histoire, alors les « mmm », « ouais » et autres hochements de tête et expressions mimétiques disparaissent. Et face à cette absence de « feedback facial », l'histoire racontée par le locuteur s'appauvrit considérablement et la qualité de la chute s'en ressent. On observe aussi que plus l'écouter est attentif, plus les gestes produits par le locuteur sont fréquents, larges et clairs. Ainsi, les participants utilisent le non verbal pour renforcer, compléter ou structurer l'interaction verbale.

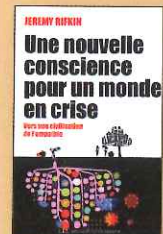
De son côté, Susan Goldin-Meadow, professeure de psychologie à l'université de Chicago<sup>6</sup>, s'intéresse aux gestes des enfants qui ne parlent pas encore, ils reflètent l'état de leurs connaissances et leurs pensées. Le geste ne précède pas le développement du langage, il y est fondamentalement lié, signe avant-coureur de la prochaine étape linguistique. Ainsi les enfants qui associent un geste à un mot seront les premiers à faire des combinaisons de deux mots. Elle estime qu'un retard dans la produc-

tion des gestes pourrait révéler de futures difficultés d'apprentissage du langage, le détecter permettrait donc une prise en charge en amont. Elle relate également une expérience intéressante : un enfant fait une erreur dans un exercice de mathématiques. Il explique sa stratégie par des mots et des gestes qui ne correspondent pas : ses gestes révèlent qu'il a conscience d'un élément qu'il ne sait pas verbaliser. Après la leçon, cet enfant corrigera plus vite son erreur que celui dont les explications gestuelles et verbales correspondaient. La prise en compte de la gestuelle est donc importante en matière de pédagogie et d'apprentissage en général. On retient mieux un enseignement accompagné de gestes produits et par l'enseignant et par l'apprenant.

En définitive, la communication non verbale est un vaste champ d'études qui regroupe des disciplines aussi variées que les neurosciences, la sociologie, la psychologie, la linguistique... Entre la recherche académique et le fantasme, le sujet est inépuisable.

**Peggy Pircher**

1. Cellules situées dans le cortex prémoteur ventral et dans la partie rostrale du lobule pariétal inférieur !
2. Giacomo Rizzolatti, Corrado Sinigaglia, *Les neurones miroirs*, Odile Jacob, 2008, 2011.
3. Frans de Waal, *L'âge de l'empathie. Leçons de la nature pour une société solidaire*, Les liens qui libèrent, 2010.
4. Voir note 1 de l'article principal.
5. <http://ressources-cla.univ-fcomte.fr/gerflint/Pologne5/brzozowska.pdf>



À lire aussi : *Une nouvelle conscience pour un monde en crise. Civilisation de l'empathie*, Jeremy Rifkin, Les liens qui libèrent, 2011.