Comment prendre conscience de sa posture pour être la meilleure version de ce que nous sommes.

Être Conseillère en Image c'est naturellement accorder la place qui lui revient à l'Image. Comment pourrait-il en être autrement quand on sait que plus de 90% de notre communication est non verbale et que l'image domine de toute sa visibilité cette communication non verbale ? Un « Non Verbal » qui n'est pas pour autant un « Non Langage », loin s'en faut ! Un langage qui s'exprime à travers le « Langage Corporel ». Et dans ce langage corporel, la « Posture » joue un rôle prépondérant.

La « Posture », que nous le voulions ou non, influence comment les autres nous perçoivent et comment nous les percevons. A ce titre la « Posture » est « Communication » et toute « Communication » entraîne « Interaction » qui à son tour amène des « Jugements » : comment nous jugeons les autres et comment ils nous jugent.

Publicado por Viviana Zárate[/caption]

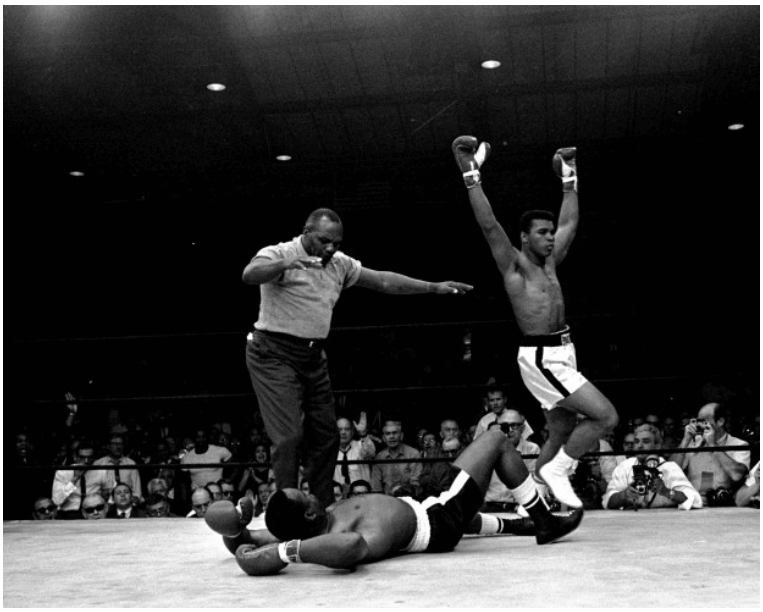
C'est dire à quel point la « Posture » peut avoir des répercussions déterminantes sur notre place dans la collectivité et nos rapports avec autrui, que ce soit au niveau amical, familial, professionnel ou dans tout autre contexte relationnel. La « Posture » est un langage qui détermine en grande partie ce que nous pensons des autres et ce qu'ils pensent de nous.

Ce rôle prépondérant de la « Posture » dans nos rapports avec les autres a fait l'objet d'études, d'analyses et d'expérimentations multiples et divers de la part des sociologues, psychologues, éthologues et autres chercheurs en sciences comportementales. Aussi étonnant que cela puisse paraître on trouve des constantes dans les postures dans tout le monde animal, *Homo sapiens* compris.

Une manifestation de puissance chez un individu s'exprime à travers une posture étirée, tendue, occupant de l'espace et du volume, une posture d'ouverture. A l'inverse, une expression de soumission, de gêne, d'infériorité, d'anxiété, de malaise, se manifeste par une posture de repli, de recroquevillement, le désire d'occuper le moins d'espace et de volume possible. Comme le montre le travail du Professeur Frans De Waal, ceci se retrouve de façon claire et évidente à travers tout le règne animal et pas seulement chez les primates, loin de là. C'est le cas en fait chez tous les mammifères tout comme chez les oiseaux et même certains insectes.

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.

Ce sont là des comportement universels, qui remontent à la nuit des temps, avant même l'apparition d' *Homo sapiens* et dont nous avons hérités en tant qu'espèce.



Prenons l'exemple de la posture de la victoire, qu'elle soit sportive, lors d'un jeu-concours public, ou lors de toute autre occasion : menton tendu légèrement vers le haut, corps en extension, bras levés. Il faut savoir qu'elle est aussi celle adoptée par les non-voyants lorsqu'ils sont victorieux, des non-voyants de naissance qui la prennent naturellement sans jamais l'avoir vue adoptée chez leurs semblables. C'est dire à quel point cette posture est inscrite dans nos gènes.

The Greatest:' Never-before-seen photos of the moment Muhammad Ali ...

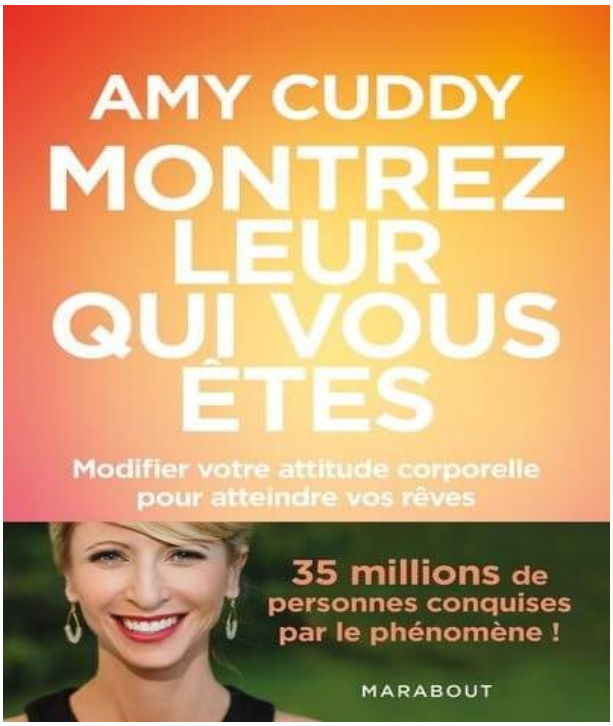
Il y a donc une relation étroite et le plus souvent inconsciente chez chacun de nous entre comment nous nous sentons et la « Posture » que nous adoptons. Ce qui impliquerait que dans l'instant la « Posture » que nous prenons indique, à celui qui nous voit, comment nous nous sentons. On peut alors se poser plusieurs questions : La relation entre posture et sentiments est-elle univoque ou au contraire celle-ci influence celle-là comme celle-là influence celle-ci ? Est-ce toujours et systématiquement le cas que notre posture indique comment nous nous sentons ? N'y a-t-il pas des occasions où nous adoptons une posture qui ne traduit pas comment nous nous sentons, que nous le fassions consciemment ou pas ? Ne pouvons-nous pas faire semblant : adopter une posture de puissance alors qu'au contraire nous nous sentons vulnérable ? Et si c'est le cas quelles en sont les conséquences : le fait d'adopter une posture de puissance influence-t-elle comment nous nous sentons et par la même nous sentons nous réellement plus puissant ? Lorsque notre mère nous demandait de nous tenir droite, lorsque l'instituteur nous enjoignait de mettre nos mains sur notre bureau et de relever la tête, était-ce uniquement pour des questions de discipline, de santé physiques ou ce changement imposé de posture avait-il des répercussions sur notre mental ? Des questions qui ont fait l'objet d'hypothèses, qui ont été étudiées et testées par les psychologues, sociologues, éthologues et autres chercheurs en science comportementale.

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.

Ainsi le Dr. Amy Cuddy, sociologue/psychologue, professeur à Harvard, spécialiste du langage corporel, dont une des conférences TED a été vue plus de cinquante millions de fois et traduite en 51 langues, argumente que le langage corporel influence non-seulement comment les autres nous voient mais également comment nous nous voyons et sentons.

Se pose alors la question de savoir comment notre corps change notre esprit, c'est à dire comment notre corps change nos pensées et nos sentiments ? (Les **conférences TED** sont une série de conférences organisées au niveau international ayant pour but de diffuser des « idées qui valent la peine d'être diffusées ».)

Amy Cuddy a montré qu'en changeant notre posture volontairement, non seulement nous pouvons changer la façon dont nous sommes perçus par les autres mais surtout changer comment nous nous sentons. Ceci s'opère par un changement des mécanismes chimiques à l'intérieur même de notre corps, notamment au niveau de certaines hormones comme la testostérone et le cortisol. Dans ce contexte, la testostérone est associée à la compétition sociale et aux comportements de dominance alors que le cortisol est associé au stress. Nous savons que les individus dominants, les « alpha », ont un taux supérieur à la moyenne de testostérone et un taux de cortisol inférieur à la moyenne.



Carrière : les 5 conseils d'Amy Cuddy pour une posture de .. Madame Figaro.

Amy Cuddy a pu observer, en prélevant de la salive avant et après le test, que si un individu manquant d'assurance prend, pendant uniquement deux minutes, une posture indiquant la confiance en soi, comme se tenir droit, relevé le menton, dégager ses épaules, écarter ses jambes, son taux de testostérone va augmenter et celui de cortisol diminuer. Du coup il se sentira plus confiant, plus optimiste, plus certain de gagner à des jeux de hasard, prêt à prendre davantage de risques. En gros il aura la mentalité d'un gagnant. Autant de changements d'attitudes qui peuvent avoir des conséquences déterminantes sur ses chances de réussite et son avenir. Donc deux minutes suffisent à

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.

changer nos réactions physiologiques et à entraîner des changements hormonaux qui configurent notre cerveau à être soit affirmé, confiant et à l'aise, soit stressé et abattu. Nos comportements non-verbaux gouvernent bien ce que nous pensons et ressentons de nous-même. Notre corps change donc notre mental.

Mais alors qui sommes-nous si le seul fait de changer de posture change ce que nous pensons et comment nous nous sentons ? Suffit-il de faire semblant, pouvons-nous toujours faire semblant, en faisant semblant ne nous trompons nous pas nous-même sur qui nous sommes en plus de tromper les autres, peut-on faire semblant jusqu'à le faire naturellement et être cet autre ou, au contraire, faire semblant nous aide justement à être celui que nous sommes au plus profond de nous mais que, faute de confiance, nous n'arrivons pas à exprimer ?

Il me semble en fait que nous sommes là devant un faux problème. Un problème généré par la nature même du langage. Lorsque nous parlons ou écrivons, nous nous représentons la chose dont nous parlons ou sur laquelle nous écrivons mais nous ne la percevons plus et alors le langage fait illusion.

Nous n'apercevons plus l'écart existant entre le langage et la réalité et nous prenons le langage pour l'expression adéquate de la réalité. Par le langage nous nous divisons entre posture d'un côté et idées et sentiments de l'autre. De par sa nature qui a trait à l'intellect le langage donne primauté à nos pensées et sentiments et notre posture n'est plus alors qu'un reflet de nos pensées et sentiments. Ce sont nos pensées et sentiments qui sont « nous », ce que nous sommes. Que nos pensées et sentiments influencent notre posture nous n'y trouvons rien d'anormal. Lorsque l'influence se fait dans ce sens nous ne nous demandons pas si nous faisons semblant

Par contre lorsque l'influence se fait dans le sens inverse, que c'est la posture qui influence nos pensées et sentiments, nous questionnons immédiatement l'authenticité de tels pensées et sentiments. C'est faire semblant. Mais en quoi nos pensées et sentiments seraient davantage « nous » que notre posture ? Les uns comme l'autre peuvent être transformés, changés, altérés et modifiés sans que nous le voulions et le plus souvent sans que nous en soyons même conscients.

Prendre conscience de notre posture, la prendre en main, non pas pour devenir ce que nous ne sommes pas mais pour être justement la meilleure version de ce que nous sommes, n'est-ce pas là un objectif et une démarche respectable ? Savoir se présenter sous son meilleur jour n'est pas forcément faire semblant, c'est peut-être la façon de gagner la confiance nécessaire pour exprimer la version de nous-même qui existe déjà en nous mais que, par manque d'assurance, nous avons du mal à incarner pleinement.

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.

Comment prendre conscience de sa posture pour être la meilleure version de ce que nous sommes.

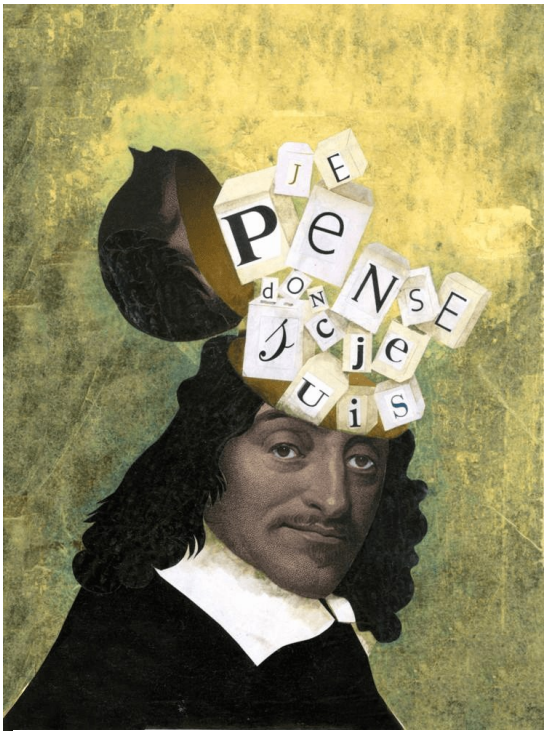
America Magazine

Nous sommes si nombreux à manquer de confiance et ce manque de confiance nous empêche d'être celui que nous sommes et encore plus celui que nous voulons être. Prendre en main notre posture, être conscient le plus souvent possible de notre posture, nous exercer à prendre une posture exprimant la confiance en soi, voilà des décisions qui me semblent devoir contribuer à notre bien-être. Dans de nombreuses cultures il y a transmission sur la posture appropriée de génération en génération. Il a un savoir de la posture qui a souvent été formalisé. Dans la culture dite contemporaine je ressens que c'est à travers des rôles modèles dépendant pour beaucoup de la classe sociale à qui appartient la personne que sont sélectionnés ces rôles modèles. Bien sûr, comme je le signalais ci-dessus, la posture est une partie intégrante du Conseil en Image. Elle fait partie des éléments majeurs qui sont requis pour avoir une bonne allure dans ses vêtements.

Tout comme les sous-vêtements, elle participe fondamentalement à une silhouette harmonieuse. A ce titre le Conseil en Image est une des ressources disponibles pour arriver à s'approcher de cette posture qui exprimera le mieux ce que nous sommes, une posture qui est nôtre et qui nous est propre. Nous devons non seulement accepter mais être conscient qu'il y a réciprocité entre corps et esprit. Nos émotions et sentiments s'expriment dans la qualité et contenu de nos mouvements. En changeant consciemment la qualité et le contenu de nos mouvements – bouger avec force ou légèreté, rapidement ou de façon soutenue, de manière directe ou détournée – nous impactons la façon dont nous nous sentons, pensons et percevons. Ce n'est pas tant « faire semblant » mais bien plutôt comprendre à quel point notre présence physique impacte notre état émotionnel. La relation entre le corps et l'esprit est une relation qui fonctionne dans les deux sens et l'on peut initier un changement en partant d'un côté ou de l'autre. Il n'y a pas un côté qui soit plus authentique que l'autre.

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.

Voilà qui ne va pas de soi dans un pays qui se dit de tradition cartésienne. Pour Descartes, qui a instauré la grande coupure entre le corps et l'esprit et pour qui le « je pense » est l'affirmation de mon existence et qui pensait que l'animal n'est rien d'autre qu'une machine perfectionnée, une telle approche est plutôt difficile à comprendre et à admettre.



Philosophie Magazine

Toutefois, grâce à l'impressionnant développement de la neurobiologie contemporaine et à l'inverse de Descartes, nous avons toutes raisons de penser que les émotions et sentiments sont le fondement même de la survie et du comportement social. A quel point une approche, telle que celle prônée par Descartes, peut être un obstacle à la bonne compréhension de la neurobiologie contemporaine est au cœur de l'ouvrage, intitulé « Spinoza avait raison », du professeur Antonio Damasio, neurobiologiste. Alors autant tenir compte de cette relation directe entre état émotionnel et posture dans notre quotidien et en tirer le meilleur parti si ce n'est déjà pour notre bien-être et notre santé mentale aussi bien que physique. Nous savons que notre corps donne forme à notre intellect, que notre intellect donne forme à notre comportement et que notre comportement détermine qui nous sommes.

De faire que notre corps nous transmette énergie, robustesse et capabilité tout en étant décontracté peut certainement nous aider à être plus présent, enthousiaste et surtout plus proche de ce que nous sommes véritablement.

Figure 1un Arbre dans la Ville - Blog4ever

Alors à nous de savoir comment rayonner. D'une certaine manière chaque jour est un challenge alors pourquoi ne pas quotidiennement prendre deux-trois minutes pour adopter une posture grande et ouverte qui nous grandisse, nous mette à l'aise et exprime ce que nous voulons être.

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.

Pour cela il existe de nombreuses sources d'inspiration : dans le yoga, comme par exemple la posture du guerrier ou du cobra, dans le sport avec la posture de la victoire, dans la culture pop et hip hop et ses mouvements de danse, dans le règne animal en bombant le torse et se frappant la poitrine.... A chacun(e) de trouver et choisir ce qui lui correspond. Pourquoi ne pas aller jusqu'à faire chaque matin son « Haka » ? C'est sûr que « c'est mettre un tigre dans son moteur » ! A quel point ce Haka au cours d'un mariage mixte Nouveau Zélandais est non seulement émouvant mais va aider ce couple à affronter l'avenir uni pour le meilleur et pour le pire. Un Haka qui m'a profondément ému. Le Haka n'est-il pas l'épitomé de la posture?

Cette actualité est quelque peu longue mais je pense qu'un sujet aussi important que la "Posture" le méritait. J'espère que vous ressentez que le courage que vous avez manifesté pour arriver jusque-là dans votre lecture a été récompensé. En fait, pour en être arrivé jusque-là j'aimerais vous offrir la cerise sur le gâteau.

Reçois en cadeau un PDF rempli des conseils les plus pratiques et pertinents sur les méthodes et astuces pour savoir prendre la bonne posture dans les situations où justement l'adoption de la posture appropriée peut faire la différence, toute la différence, non seulement dans l'instant mais aussi pour ton avenir.

Des conseils que j'ai personnellement testés et utilisés et que je trouve des plus appropriés et profitables.

© issanaa 2016-2021 Tous droits réservés.