

Attitudes non-verbales

Objectif : Faciliter la relation et ... se protéger

GESTES :

- Privilégier des gestes ouverts
- Le regard : éviter le défi et préférer le regard panoramique pour réduire la tension et augmenter la vigilance sur l'environnement immédiat (surveiller d'autres dangers potentiels mais aussi repérer un repli potentiel)
- Le sourire : montre la bienveillance. Attention au sourire ironique
- Eviter les gestes parasites, agités, agressifs,... Rappelez-vous : « le comportement nourrit le comportement »

DISTANCE :

- Penser à la distance de protection
- Respecter également la distance de votre interlocuteur
- Ne pas hésiter à signifier à l'autre de respecter votre distance

POSITIONNEMENT

- Le positionnement de sécurité consiste à se tenir un pied derrière l'autre pour conserver son équilibre, de se mettre éventuellement légèrement de profil si danger, tout en veillant à ne pas adopter une attitude agressive « d'attaque »
- Attention à ne pas s'exposer face à un interlocuteur très agressif : ne pas se baisser, ne pas tourner le dos à un escalier, ...
- Rester calme

POSTURE :

- La rectitude : se tenir droit pour bien respirer et pour montrer que l'on est concerné par ce qui se passe