



**La manière dont nous nous tenons et évoluons dans l'espace peut nous paraître anodine. Pourtant, ces éléments en disent long sur notre personnalité. Notre démarche porte des messages non verbaux sur notre confiance en nous, nos intentions, notre rapport à l'autre. Il peut être amusant de les analyser. Vous verrez, vous allez sans doute vous reconnaître dans ces descriptions. Qui êtes-vous : Le conducteur, le correcteur ou encore l'influenceur ?**

Notre démarche est l'une des premières choses que les autres remarquent. Elle peut faire une bonne ou une mauvaise impression et est un élément fondamental du charisme. Vous pouvez la travailler pour avoir une meilleure posture. Selon Patti Wood, auteure d'un ouvrage sur le langage corporel, il existe plusieurs qualités que nous pouvons attribuer à chaque démarche. Quelle est la vôtre ?

### **Le conducteur**

Si votre démarche est rapide et que votre buste est positionné vers l'avant, vous êtes un conducteur. Vous pensez souvent à plusieurs choses pendant que vous marchez et faites plusieurs activités simultanément. Cela vous amène parfois à vous cogner car vous marchez sans forcément faire attention aux obstacles. Cette démarche signifie que vous êtes vif, très intelligent mais aussi très logique. Toutefois, vous pouvez paraître un peu distant aux yeux des

autres. Vous êtes quelque peu compétitif et fier. Prenez du temps pour contempler la vie, vous avez beaucoup à y gagner.

### **L'influenceur**

Vous avez une démarche élégante. Les épaules en arrière, le buste relevé, la tête bien haute, vous dégagéz beaucoup de charisme. Cette démarche est caractéristique chez beaucoup de célébrités et de politiciens. Vous n'hésitez pas à saluer quelqu'un qui croise votre route ou à lui faire un signe de la main. Beaucoup travaillent leur démarche pour obtenir ce résultat. Cette attitude signifie que vous êtes sociable, drôle et confiant. Vous êtes attiré par la lumière et avez souvent tendance à ne pas apprécier qu'on vous vole la vedette. On vous reprochera d'être trop hautain si vous sur-jouez cette démarche.

### **Le supporter**

Vous placez tout votre poids sur vos jambes et vous n'êtes ni rapide ni lent. Si votre démarche est similaire, vous avez tendance à privilégier votre vie personnelle à votre carrière. Vous aimez faire partie d'un groupe et avez un profond besoin de reconnaissance. De petites attentions de la part de votre entourage vous ravissent. Vous avez beaucoup de qualités mais vous n'y prêtez guère attention. Un peu plus d'estime de vous ne vous ferait pas de mal.

### **Le correcteur**

En marchant, vous ne vous appuyez pas sur vos orteils et vos yeux sont rivés sur le sol. Votre démarche est consciencieuse comme si vous aviez peur de faire un faux pas. Vos bras sont collés sur vos côtés pour ne pas envahir l'espace de vos interlocuteurs. Si votre démarche ressemble à celle-ci, vous devez être très introverti. Vous avez un grand sens de l'empathie même si vous n'exprimez pas clairement vos besoins. Cela peut conduire à de la confusion au sein de votre entourage.

### **Croiser ses bras**

Si vous avez tendance à croiser vos bras même quand vous marchez, vous devriez arrêter. Cette attitude non verbale exprime que vous vous sentez en danger ou du moins mal à l'aise dans l'environnement où vous êtes. Ce signal peut amener les personnes mal intentionnées à aller vers vous. Cette démarche peut également signifier que vous n'avez pas confiance en vous et que vous êtes un tantinet sur vos gardes. Soufflez un bon coup et relâchez la pression !