

ANNEXE

ESPACE/BULLE PERSONNELLE

Distance physique dans la **communication non verbale**

- > Le message que nous véhiculons par la **distance** que nous adoptons dépend des points suivants :
- Le lien que vous entretenez avec la personne
- La puissance que vous avez ou voulez exercer
- Où vous avez été élevé (culture)

La distance par rapport à l'autre personne reflète la relation entre vous ou permet de dégager une certaine image.

Il y a 4 sortes de distances qui ont une signification psychologique.

Distance intime

Il s'agit de la distance la plus proche par rapport à une personne. Cette distance (inférieure à 45 cm) est souvent réservée à une personne qui est proche, comme votre ami, amie, conjoint, conjointe, etc. Dans un atelier par exemple, cette distance n'est souvent pas acceptée, car elle est intime.

Distance personnelle

Cette distance se situe entre 45 cm et 1,25 m. La taille d'un bras. Lorsque vous pénétrez dans cet espace d'une personne, elle le ressent comme personnel. Vos amis et membres de votre famille peuvent pénétrer dans cet espace personnel. Il est parfois accepté de le faire lors d'un atelier. Par exemple lorsque vous donnez des explications en duo, tandis que le reste du groupe travaille sur une tâche. Pour ne pas perturber le reste du groupe, vous vous rapprochez d'une personne pour lui donner de plus amples explications. Vous indiquez également ce faisant que vous accordez une attention personnelle à une personne. Il est également question de cette distance lorsque vous serrez la main à un participant au début de votre atelier, ou de votre formation. Ce geste peut être perçu comme positif et personnel. Bien entendu, vous devez identifier quand il est possible et souhaitable de pénétrer dans l'espace personnel d'une personne.

Distance sociale

Il s'agit de la distance entre 1,25 et 3,60 m. Nombre d'interactions sociales se jouent à cette distance. La règle veut que plus vous êtes éloigné d'une personne, plus vous paraîtrez formel. Pendant votre atelier/formation, essayez dès lors de circuler et de tester les distances. Laquelle est confortable ?

Distance publique

Entre 3,60 m et 7,50 m. Cette distance est réservée aux personnes que nous ne connaissons pas.