

Les distances relationnelles

Je suis fasciné par les travaux d'Edward T. Hall, parce qu'ils me révèlent la complexité des langages entre les êtres vivants, en particulier des langages silencieux. Cet anthropologue a exploré les applications de l'éthologie à la compréhension des relations humaines. Ces expériences l'ont notamment conduit à fonder une nouvelle branche de la recherche scientifique qu'il a nommée : la **proxémie**. Ce néologisme désigne « *l'ensemble des observations et théories concernant l'usage que l'homme fait de l'espace en tant que produit culturel spécifique* ».

Un chapitre de son livre « *La dimension cachée* » est consacré aux distances invisibles que chaque être humain crée autour de lui. Sa vision me paraît éclairer les problèmes de communication liés aux rapports spatiaux entre les individus.

Hall propose quatre intervalles de distances fondamentaux, applicables aux cultures nord-américaines et de certaines régions d'Europe. Chacune correspond à la fois à un mode de défense et d'expression particulier :

- ✓ **La distance intime** : de 0 à 45 centimètres. Elle trace une zone où la présence de l'autre s'impose, où l'odorat et le toucher sont privilégiés par rapport à la vue. C'est par excellence la sphère de la sympathie, ou de l'extrême antipathie.
- ✓ **La distance personnelle** : de 45 à 120 centimètres. Elle correspond à un mode de relation dans lequel on est prêt à s'impliquer avec tous ses sens.
- ✓ **La distance sociale** : de 120 à 360 centimètres. Elle commence à la limite du toucher. Elle constitue la zone de la suprématie de la vision sur les autres sens. C'est l'espace où l'on va se replier pour retrouver de la sécurité.
- ✓ **La distance publique** : de 360 à 750 centimètres, ou davantage. C'est une distance où nous percevons l'autre comme un étranger et où nous nous sentons peu tenus de nous engager.

Dans la pratique, cela signifie qu'essayer de créer une connexion empathique dans la zone intime ou publique crée bien entendu des complications (pas assez ou trop de recul) ; qu'il existe une *distance idéale*, entre 70 et 150 centimètres, bien que j'aie déjà vécu des connexions très profondes à plus de quatre mètres, où l'atmosphère vibrait de l'intensité émotionnelle en jeu !

Bien sûr cela n'aurait guère de sens de se munir d'une règle à calculer pour se mettre en relation avec quelqu'un. Cependant, développer une sensibilité aux bulles invisibles qui entourent les êtres humains peut puissamment aider à surmonter les barrières du langage.

Intrinsèquement l'empathie se situe exactement à la frontière entre la distance personnelle et la distance sociale, car elle combine l'abandon de nos défenses et la cessation de la recherche de pouvoir (qui marquent la limite inférieure de la sphère sociale et la surface extérieure de la bulle personnelle). Cette surface peut être le théâtre de grandes tensions ! J'ai vu des personnes osciller douloureusement entre leurs élans pour s'impliquer, accorder leur confiance à l'autre et leur besoin de se protéger du risque qu'elles y associaient. Nos conflits internes se manifestent aussi de façon non verbale.