

Sylvia Bréger

Criminologue et conférencière

www.sylvia-breger.com



Devenez un grand observateur et gagnez en confiance !

Regarder



Ecouter



Ressentir

RAPPEL : **Propriété intellectuelle** - @Sylvia Bréger

⦿ Ce dossier téléchargeable gratuitement est la propriété intellectuelle et exclusive de l'intervenante.

Ainsi, ce dossier est interdit à :

- ⊕ l'exploitation, commerciale ou non
- ⊕ la diffusion
- ⊕ la reproduction
- ⊕ la traduction en toute langue
- ⊕ la représentation par tout procédé de communication partiel ou total

Merci de votre compréhension.
S.Bréger

Devenez un grand observateur

Il est important de savoir comment et quoi observer... Mais finalement, peu d'entre nous savent vraiment le faire. Ainsi, ces fiches-techniques vont vous permettre de mieux appréhender les gens qui vous entourent !

Observer n'est pas juger – L'observation s'étire de l'extérieur (le lieu) vers l'intérieur (les gens) et permet d'avoir une conscience globale de votre environnement. Il s'agit de **regarder ce qui se passe autour de vous**, calmement, et **d'en retirer le maximum d'informations**. Il ne s'agit pas de juger mais d'interpréter ce qui est vu et d'être à l'écoute de ce qui est ressenti !

Se concentrer sur l'environnement – Votre ennemi public n° 1 ? **Votre inattention**. Etre un grand observateur suggère **d'examiner avant tout le contexte** d'une situation. A tout moment, vous pouvez vous demander :

« *Comment est-ce que je me sens dans cette situation ? Suis-je en confiance ?* »

Puis repérez **où se trouve la sécurité** : foule, endroits éclairés, magasins, habitations, etc... C'est votre cerveau limbique qui détecte pour vous un danger potentiel. **Ecoutez-le !**

En savoir plus : [L'importance des indices non verbaux + VIDEO](#)



© photl.com

Abonnez-vous



Evaluer la zone de confort – Après l’environnement, il convient de s’intéresser aux gens qui se trouvent auprès de vous. Observez-les et relevez ce qu’ils communiquent **au niveau verbal et non verbal**. Vous semblent-ils sympathiques, indifférents, gênants ou encore néfastes ? **Tenez-vous prêt(e) à reconnaître ce que vous ressentez** et lorsque vous vous trouvez face à une personne inconnue, demandez-vous :

« *Est-ce que je me sens à l’aise devant cette personne ? Si ce n’est pas le cas, pourquoi ?* »

Intéressez-vous à la tenue vestimentaire – Dans les transports ou dans la rue, **portez votre attention sur les vêtements**. Par exemple, pour l’individu qui veut commettre un vol, il **doit être suffisamment à l’aise** pour pouvoir accomplir son méfait et s’enfuir :

- 1 Intéressez-vous à celui ou celle dont on peut difficilement distinguer le visage : celui-ci est camouflé soit **sous une capuche ou encore sous une casquette**. Ou rien sur la tête mais elle est **constamment baissée**.
- 2 Ajoutons à cela un **vêtement à manches longues**, utile pour cacher une arme comme un couteau. **Une des mains peut également se trouver dans la poche** où se trouve l’arme. L’autre main est libre pour attaquer. De plus, **la personne n’a aucun sac avec elle**. Pas de surcharge ! Cela permet de courir plus vite.
- 3 Après avoir observé tout cela, portez votre attention sur un détail très important : **les chaussures !** Chaussures de ville ou autre ? Pas bon pour s’enfuir. **Chaussures de tennis ? Parfait pour la dérobade !**



Guettez la façon de regarder – Observez la **personne qui semble scruter chaque voyageur** et qui se rapproche de celui ou celle qui met ce qui lui appartient en évidence (téléphone, sac à main, etc...) Vous êtes la victime potentielle ? Et bien **si vous êtes conscient(e) de votre environnement, vous remarquerez à temps le manège de l'individu**. Regardez-le bien dans les yeux à votre tour. **Il se sentira démasqué !**

Soyez attentif / attentive aux postures – Le langage non verbal est un atout précieux pour repérer les possibles mauvaises intentions de quelqu'un. **Regardez comment se tient l'individu** en question : est-il en position debout et en phase d'observation ? Debout, à l'arrière, à coté ou face à une personne assise ? Se tient-il près de la sortie alors qu'il y a de la place pour s'asseoir ? Autant d'indices non verbaux **qui peuvent révéler une menace potentielle**.

Surveillez votre zone de distance – Ces zones sont au nombre de 4 : l'espace intime – l'espace personnel – l'espace social et l'espace public. C'est ce que la plupart d'entre nous détestons dans les lieux publics : ce moment où notre espace intime, celui que nous réservons aux personnes qui nous sont très proches, est malmené par des gens qui se collent à nous par manque de place ! **Actionnez toutefois votre vigilance lorsque quelqu'un se tient trop près de vous**. Essayez de vous dégager de cette étreinte et **ramenez vos affaires devant vous et non derrière !**

En savoir plus : [Non verbal : de la proximité à la distance + Quiz](#)



© photl.com

Abonnez-vous



Une bonne observation : la clé de voûte de votre sécurité – Pour cela, **ne parasitez pas votre vigilance** en étant distrait(e) par des rêveries, via la lecture d'un livre, la rédaction d'un message ou en écoutant de la musique. **Tous vos sens doivent être actifs !** Et pour autant, **ne cherchez pas non plus le mal là où il n'est pas.** Il est inutile de classer systématiquement un individu avec une capuche sur la tête et une main dans la poche, comme étant une personne dangereuse. Seule l'analyse de plusieurs points additionnés ensemble + votre ressenti pourront laisser supposer à un danger éventuel. **Ouvrez juste l'œil ;-)**

En savoir plus : [Nous sommes tous des profilers. Maintenant, découvrez comment en devenir un bon...](#)



22
PAGES
7,50 €

Le fonctionnement psychologique des psychopathes

Le fonctionnement psychologique

Vous souhaitez en savoir plus sur le comportement psychopathe ? Ce dossier vous permet de **mieux cerner leur personnalité** mais aussi **l'origine de la psychopathie**. Que vous soyez enquêteurs, psychologues, étudiants ou simplement des particuliers intéressés par le sujet, ce dossier est fait pour vous !

Acheter 

Abonnez-vous



Cliquez ici



⇒ Blog « *Non Verbal & Criminologie* »

Cliquez ici



⇒ Conférences et formations



⇒ Conférences :
réservation en ligne



⇒ Me suivre sur
LinkedIn



⇒ Faire une
recommandation sur
LinkedIn



⇒ Me suivre sur
Twitter



⇒ Pour me faire
intervenir dans
votre entreprise,
contactez
l'agence Minds –

Alexandra
Deluzurieux

06.48.93.70.73