



[Retour à l'accueil](#)

Distance thérapeutique (?)

- Voir aussi "A tu et à toi"

De quelle distance parlons-nous quand on parle de distance thérapeutique, Y a t'il une distance qu'on puisse appeler thérapeutique. Nous voulons lancer une réflexion sur ce sujet. A vous d'apporter des réponses, des notes, des questions aussi...

La distance d'après un livre de HALL (E), **La dimension cachée**, Seuil, Collection Point Essais, Paris, 1971

L'homme comme les animaux observe des distances uniformes dans les rapports qu'il entretient avec ses semblables. A quelques exceptions près, la distance de fuite et la distance critique ont été éliminées des réactions humaines. Il reste différentes distances : intime, personnelle, sociale et publique.

L'intensité de la voix donne des informations sur la distance qui sépare deux individus.
(chuchotement et cri)

Les sentiments réciproques des interlocuteurs jouent un facteur décisif dans la détermination de leur distance.

L'homme est contenu dans les limites de sa peau prolongé par une série de champ à extension variable.

- La distance intime

A cette distance, la présence de l'autre s'impose et peut devenir envahissante par son impact sur le système perceptif (vision, odeur, chaleur du corps, rythme respiratoire, odeur, souffle de son haleine, constituent les signes irréfutables d'une relation d'engagement avec un autre corps.)

Cette distance est celle de l'acte sexuel et de la lutte, celle à laquelle on reconforte et on protège. Le contact physique ou son imminence vraisemblable domine la conscience des partenaires. L'emploi des récepteurs à distance est réduit. Dans cette phase, le contact est de peau à peau.

- La distance intime de mode éloigné (distance de 15 à 40 cm) les corps sont disjoints, seules les mains peuvent se joindre. Le visage est encore déformé car proche des yeux. La voix est utilisée mais dans un registre plus étouffé (murmure). Le corps de l'autre est encore assez près pour être ressenti (chaleur, odeur,...)

L'affluence dans les transports en commun peut placer des étrangers dans des rapports de proximité qui seraient considérés comme intimes, la tactique consiste alors à ne pas bouger, à

s'écarter dès que possible et à contracter les muscles tant que le contact est imposé.

- La distance personnelle

Elle désigne la distance minimum acceptable par chaque individu. On peut l'imaginer comme une petite sphère protectrice ou bulle qu'un organisme créerait autour de lui pour s'isoler des autres.

A cette distance : 45 à 75 cm, on ne constate plus de déformation des traits de l'autre. Les contacts de peau sont moindres.

- La distance **personnelle mode lointain** (de 75 à 125 cm), L'interlocuteur est tenu à distance. Il s'agit de la limite de l'emprise physique sur autrui. Les détails de l'autre sont visibles (grain de peau, rides, couleur des yeux...) Le ton de la voix est plus élevé. Chaleur et odeur ne sont plus perceptibles.

- La distance sociale

La frontière entre le mode lointain de la distance personnelle et le mode proche de la distance sociale marque la limite du pouvoir sur autrui. Plus aucun détail intime n'est perceptible., les contacts sont devenus impossibles. Sur un mode proche (1,20m à 2,10m) on débat de sujets impersonnels.

- La distance **sociale mode lointain** (2,10m à 3,60m) on prend du recul, on toise, on jauge. La dimension des mobiliers des personnalités importantes correspond à cette distance sociale. L'attention est retenue par les yeux et la bouche de l'interlocuteur. La voix est sensiblement plus haute. Cette distance peut servir à isoler ou séparer les individus.

- La distance publique

C'est la distance située hors du cercle où l'individu est directement concerné. Cette distance de 3,60m à 7,50m peut déclencher une forme de fuite. La personne compte moins que son discours. Les gestes sont amplifiés et ralentis, la parole est articulée.

- La distance **publique mode lointain** (7,50m ou davantage) C'est celle des personnages officiels.(politiques, acteurs, etc...)

Si l'homme est entouré de "bulles " invisibles dont les dimensions sont mesurables, l'architecture apparaît alors sous un angle radicalement différent. On peut alors concevoir que les hommes soient brimés par les espaces où ils sont contraints de vivre et de travailler. (stress, irritabilité)

A.
2.8
(suite)

MATÉRIEL DU PARTICIPANT

QUESTIONNAIRE

Qu'avez-vous ressenti à chacune des distances suivantes?

Publique:

.....

.....

.....

.....

Sociale:

.....

.....

.....

.....

Personnelle:

.....

.....

.....

.....

Intime:

.....

.....

.....

.....



