

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 5- Autorité, posture et présence silencieuse

**Définition:** La présence silencieuse est **une capacité neuro-posturale et perceptive** permettant de **projeter une autorité lisible et stable** sans parole ni action, en régulant posture, respiration et attention afin **d'influencer la dynamique de l'espace et de l'interaction**.

**La présence silencieuse** repose sur un principe simple: avant toute parole ou action, **l'autre perçoit un état**.

Cette perception s'effectue de manière immédiate et non verbale, à travers la posture, le regard, la respiration et la cohérence globale du corps.

Lorsque ces éléments sont stables, alignés et économes, **ils produisent une autorité naturelle**, sans sur agression ni démonstration.

L'individu n'a pas besoin d'imposer, d'intimider ou de surjouer: il est perçu comme crédible parce qu'il est lisible.

À l'inverse, **toute tentative de contrôle volontaire excessif** (posture figée, regard focalisé, tension corporelle) **dégrade la présence** et génère une lecture agressive ou artificielle.

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 5- Autorité, posture et présence silencieuse

L'autorité **ne provient pas de l'intention affichée**, mais de **la cohérence fonctionnelle entre l'état interne et l'expression corporelle**.

La présence silencieuse constitue ainsi un outil de désescalade passive, particulièrement pertinent dans les phases de contact, d'observation ou de gestion d'interaction tendue, où l'action ou la parole prématurée augmenterait la charge émotionnelle.

Elle s'inscrit pleinement dans l'état opérationnel fonctionnel: elle exige une activation suffisante pour être stable, mais une régulation fine pour ne pas basculer dans la rigidité ou l'intimidation.



# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 5- Autorité, posture et présence silencieuse

#### Fiches d'entraînement

##### **1- Objectif**

Développer la capacité à:

- Projeter une autorité naturelle sans parole,
- Occuper l'espace sans sur agression,
- Maintenir une posture crédible sous contrainte,
- Favoriser la désescalade par stabilité visible.

##### **2- Principe fondamental**

Avant toute parole ou action, l'autre perçoit:

- La posture,
- Le regard,
- La respiration,
- La cohérence globale,

L'autorité efficace est calme, stable et lisible.

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 5- Autorité, posture et présence silencieuse

#### 3- Consignes générales

- Aucun jeu d'acteur,
- Aucun ordre verbal,
- Aucun geste démonstratif,
- La stabilité prime sur l'initiative.

#### 4- Exécution des exercices

##### Pendant:

- Maintenir la posture définie,
- Laisser le regard large,
- Respirer bas et lentement.

##### Après:

Observer l'effet produit:

- Sur soi,
- Sur l'autre,
- Sur la dynamique de l'espace.

# NEUROSCIENCES DU COMBAT

## Mécanismes universels

### 5- Autorité, posture et présence silencieuse

#### 5- Indicateurs de présence silencieuse

- Absence de mouvements parasites,
- Respiration régulière,
- Regard non focal,
- Modification du comportement de l'autre.

#### 6- Erreurs fréquentes

- Confondre présence et intimidation,
- Figer la posture,
- Fixer du regard,
- Vouloir "imposer" un effet.

Plus tu veux contrôler, moins tu projettes d'autorité.

**"Je n'ai pas besoin d'agir pour être perçu."**

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT

## AUTORITE ET POSTURE SILENCIEUSE

### Posture neutre stable

**Objectif:** Projeter une stabilité visible sans agressivité.

**Mise en place:** Debout, pieds ancrés, bras relâchés, respiration basse. Aucun mouvement parasite.

**Repères à observer:** Respiration calme, absence de balancement, regard large.

Zone	Posture	Regard
Centre	Stable / ouvert	Large / non focal
Périphérie	Relâché	Présent sans fixation

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT

## AUTORITE ET POSTURE SILENCIEUSE

### Occuper l'espace

**Objectif:** Exister dans l'espace sans avancer ni reculer.

**Mise en place:** Positionnement clair par rapport à une zone (mur, seuil, marquage).

**Repères à observer:** Alignement tête/buste, distance constante, absence de micro recul.

Zone	Posture	Regard
Centre	Stable / ouvert	Large / non focal
Périphérie	Relâché	Présent sans fixation

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT

## AUTORITE ET POSTURE SILENCIEUSE

### Regard non focal

**Objectif:** Maintenir crédibilité sans fixation oculaire.

**Mise en place:** Regard large englobant, pas de verrouillage sur le visage.

**Repères à observer:** Stabilité du regard, pas d'évitement ni de défi.

Zone	Posture	Regard
Centre	Stable / ouvert	Large / non focal
Périphérie	Relâché	Présent sans fixation

# FICHE D'ENTRAÎNEMENT

## AUTORITE ET POSTURE SILENCIEUSE

### Présence face à un partenaire

**Objectif:** Influencer sans agir ni parler.

**Mise en place:** Partenaire présent dans le champ.

Aucun contact, aucun ordre.

**Repères à observer:** Cohérence posture/respiration, réactions de l'autre.

Zone	Posture	Regard
Centre	Stable / ouvert	Large / non focal
Périphérie	Relâché	Présent sans fixation