

Outil PNL 2 : Représentation sensorielle

Perception : le VAKO

Pour penser, notre cerveau se sert des informations que nous prenons avec nos organes des sens.

Je peux : Voir V (isuel)
 Entendre A (uditif)
 Ressentir K (inesthésique)
 Sentir O (lfactif et gustatif)

Les individus diffèrent dans leur façon de penser, certains utilisent davantage le registre visuel, d'autre le registre auditif etc...

Le registre dominant de chacun n'est que son mode de représentation privilégié, personne n'est totalement visuel, auditif, kinesthésique ou olfactif mais un mélange des 4 avec un registre dominant.

Retrouvez nous
gratuitement sur
www.qualinnov.eu

Les prédicats

Une façon de détecter la dominante sensorielle d'une personne et de l'écouter parler, en étant particulièrement attentif aux mots à base sensorielle. « Le langage reflète la pensée » : les mots choisis par l'interlocuteur est le reflet des processus internes qu'il utilise.

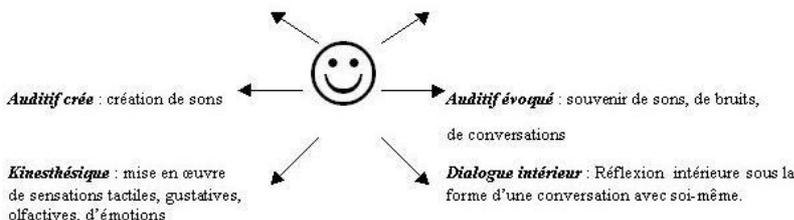
	VISUEL	AUDITIF	KINESTHESIQUE
Sens utilisé	vue	ouïe	toucher, goût, odorat
Exemples de mots et expressions employés	Voir, évidemment, clair, illustrer, perspectives, à première vue...	Entendre, bien entendu, s'entendre, à dire vrai, enregistrer...	Sentir, ressentir, contact, éprouver, lourd, léger, solidité...
Comportement	Posture plutôt raide, respiration rapide, gestes dirigés vers le haut, voix aiguë, élocution rapide.	Posture plutôt décontractée, tête inclinée en situation d'écoute, respiration ample, voix bien timbrée et expressive.	Posture très décontractée, grande mobilité, respiration ample et profonde, gestes qui miment les mots.
Traits de personnalité	Imaginatif et créatif, sensible au décor qui l'entoure, tendance à se faire une idée de l'autre au 1 ^{er} coup d'œil.	Sensible au son de la voix, peu physionomiste, aime bavarder et écouter, doté de charme.	Bon vivant, sensible aux ambiances, doté de bon sens, met à l'aise autant qu'il aime être à l'aise, fidèle.

L'indicateur visuel

Ce sont les mouvements involontaires des yeux dont l'observation permet de constater le processus de la pensée de l'autre :

Visuel crée : création d'images

Visuel évoqué : souvenir d'images



L'indicateur vocal

Le débit de la voix fournit des éléments très utiles :

Voix visuelles : débit rapide, saccadé, voix haut perché

Voix kinesthésiques : débit lent, pause fréquentes et longues, voix grave

Voix auditives : débit moyen, changements de tonalités fréquents, pauses de durée variables.

Les autres indicateurs

La respiration, la gestuelle, la posture

Visuel : posture un peu raide, gestes dirigés vers le haut, respiration superficielle et rapide

Auditif : posture décontractée, position d'écoute « téléphone »

Kinesthésique : posture très décontractée, gestes qui miment les mots, respiration profonde, ample