

Le système sensoriel, le VAKOG

Objectifs

Ce module va nous permettre de comprendre et reconnaître, nos différences dans la perception et le traitement de l'information, comment fonctionnent les systèmes de transmission des informations de notre système cognitif (perception et traitement de l'information).

Plan

Nous aborderons les points suivants :

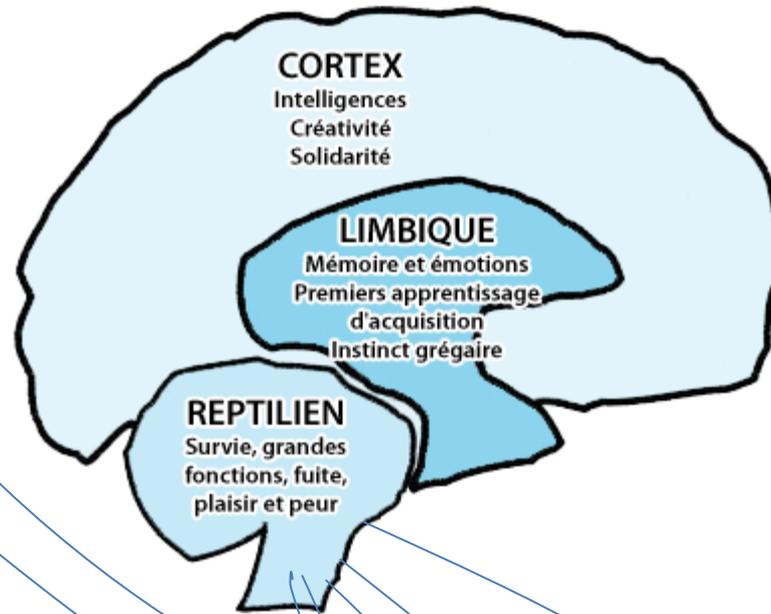
- Questionnaire d'évaluation de votre VAK
- Le système sensoriel VAKOG
- Le VAKOG extérieur
- Les prédicats
- Les applications en communication

Définition du système sensoriel

On distingue trois systèmes de représentation sensorielle qui sont les suivants :

- le visuel
- l'auditif
- le kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif

Nerfs



CORTEX
Intelligences
Créativité
Solidarité

LIMBIQUE
Mémoire et émotions
Premiers apprentissage
d'acquisition
Instinct grégaire

REPTILIEN
Survie, grandes
fonctions, fuite,
plaisir et peur

Codage de notre système cognitif

- On utilise le codage suivant pour traduire le processus de la perception :
- **V** : visuel
- **A** : auditif
- **K** : kinesthésique
- **O** : olfactif
- **G** : goût

Remarques :

- Les cinq sens, pour reprendre l'expression de A.Huxley sont "les portes de la perception". Ce sont celles que nous ouvrons pour prendre contact avec le monde.

Le sixième sens

- Perception inconsciente
- La synthèse des 5.
- Représentation mentale
- Intuition

Les différences selon les personnes

Chacun d'entre nous privilégie un canal au cours de son développement

Visuel

La capacité visuelle est essentielle pour mémoriser dans notre monde moderne et dans le système éducatif.

L'orthographe et les formules mathématiques ne peuvent être mémoriser sans ce canal.

Ce système fera qu'une personne utilisera le plus souvent des termes à référence visuelle, qui apparaîtront dans le langage.

Les termes à référence visuelle sont :

"voir, évident, éclairer, illustrer, perspective, horizon, flou, mise au point, ...

Auditif

La représentation de ce système passera par les sons, les bruits.

La personne préfère entendre et retient mieux un discours.

Les termes à référence auditive sont :

"entendre, parler, dire, écouter, dialoguer, dialoguer, musical, harmonieux, crier, hurler, ...«

Kinesthésique

On définit le système kinesthésique par la capacité à ressentir au touché et également de manière interne les sensations.

La personne préfère vivre une expérience.

Les termes à référence kinesthésique sont :

"sentir, ressentir, contact, chaleur, froid, lourd, léger, solidité, avoir les pieds sur terre, ...«

Identifier le canal dominant de l'autre

Signes non-verbaux : les indices non-verbaux sont nombreux : bien que ces éléments soient schématiques, ils participent à identifier la dominante sensorielle.

Visuel

- Posture raide
- Voix rapide et haut perchée
- Respiration haute, thoracique et rapide
- Distance conversationnelle longue

Auditif

- Posture confortable
- Voix posée et agréable
- Respiration moyenne et équilibrée
- Distance conversationnelle
intermédiaire

Kinesthésique

- Posture décontractée
- Voix lente et grave
- Respiration abdominale et lente
- Distance conversationnelle courte

Exercice sur les mouvements oculaires



yeux en haut à gauche :
voit quelque chose qui n'a
pas été vu avant.
Image construit



Yeux en haut à droite :
se souvient de quelque chose de
déjà vu.

Mémoire visuelle



Yeux au milieu, dans le vague,
regarde dans le vide avec légère
dilatation de la pupille.

Image mémorisée ou cosntruite



Yeux au milieu, à droite ou à gauche :
entend des sons extérieurs ou internes
(mémorisés ou imaginés).

Auditif



Yeux en bas à gauche :
sensations, émotions.
Kinesthésique



Yeux en bas, à droite :
dialogue interne.
Auditif

Accès visuels

Lorsque nous allons « chercher » l'information, l'activité cérébrale provoque des mouvements oculaires involontaires. Selon que cette information sera visuelle, auditive ou kinesthésique, les mouvements des yeux seront différents.

Visuel	Auditif	Kinesthésique	Dialogue interne
Yeux en haut, à droite et à gauche ou tout droit	Yeux sur les côtés, au milieu	Yeux vers le bas, spécialement à gauche	Yeux vers le bas, à droite

Exercices sur le VAKOG interne

Les prédicats et les canaux de perception

Définition

Les prédicats sont des mots qui reposent sur une base sensorielle, et aussi étonnant que cela puisse paraître, nos interlocuteurs nous disent à tout instant ce qu'ils sont en train de faire intérieurement.

Le langage reflète la pensée.

Remarques :

Certains prédicats ne sont pas précis d'un point de vue sensoriel.

C'est le cas de mots comme : comprendre, penser, se souvenir, savoir, croire, etc...

Dans ce cas, une question de précision deviendra nécessaire pour obtenir l'information.

De plus, l'observation des mouvements des yeux, complète celle des prédicats.

Cette observation, permet de savoir comment un interlocuteur organise ses processus de pensée d'instant en instant.

L'apprentissage de cette observation sera développée dans un chapitre ultérieur.

Prédicats (suite)

- Lorsque nous nous exprimons, nous sélectionnons inconsciemment un vocabulaire correspondant à notre canal dominant.
- Ainsi pour dire qu'il est d'accord avec une proposition, un visuel va dire : « je vois ce que tu veux dire », un auditif « J'entends bien », un kinesthésique : « Je sens bien cette solution ».
- L'examen des prédicats utilisés est donc un bon outil pour déterminer le canal dominant d'un sujet.

Voici quelques exemples de prédicats visuels, auditifs et kinesthésiques

Visuel	Auditif	Kinesthésique
Je vois C'est clair J'imagine que... Visiblement Objectif Montrer C'est net C'est flou Blanc de peur Vert de rage	J'entends D'accord Ca me parle Dire Bien entendu Je m'entends très bien avec... N'écoutant que... Ca ne me dit rien C'est inouï	Je sens Bien dans ma peau Choc Le bon sens Ca prend corps Les pieds sur terre Contact Ca me touche Ca me dégoûte