

LES SOUS MODALITES

Les dimensions du Changement.

SYSTEMES DE REPRESENTATION.

L'une des caractéristiques de la P.N.L. est qu'elle s'intéresse aux expériences que nous vivons, en fonction de nos **5 systèmes de représentations** : **VAKOG**.

Par exemple, si je vous demande de vous rappeler un endroit que vous connaissez, nous pouvons analyser ce que vous avez fait pour retrouver cet endroit, en cherchant à savoir si vous avez vu une image, si vous vous êtes rappelé le nom et ensuite vu l'image, si vous avez ressenti quelque chose dans votre corps, senti l'odeur de cet endroit ou même si vous vous êtes souvenu du goût de quelque chose.

Une fois que nous sommes conscients des canaux sensoriels que nous utilisons pour « coder » chaque expérience que nous vivons et la stocker dans notre mémoire, nous commençons à réaliser que si nous changeons un paramètre, nous pouvons changer notre représentation intérieure et donc changer la façon dont nous nous sentons et nous nous comportons.

LES MODALITES sont les systèmes de représentations : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif.

LES SOUS-MODALITES sont les nombreux composants de ces 5 systèmes de représentation.

Par exemple la luminosité, la largeur du champ de vision, le contraste sont quelques-unes des nombreuses sous-modalités du canal visuel.

SOUS MODALITES

Quelques sous-modalités possibles :

VISUEL

- ✚ **Soi** *dans ou hors de l'image (associé ou dissocié).*
- ✚ **Précision** *nette, flou.*
- ✚ **Couleurs** *nuances, intensité, contraste, claires, foncées, pastels.*
- ✚ **Lumière** *brillance, éclat, éclairage extérieur, intérieur, saison, moment du jour.*
- ✚ **Taille** *taille de l'image, de l'objet central.*
- ✚ **Distance** *entre l'image et soi (si dissocié), entre l'objet central et soi, angle de vue.*
- ✚ **Mouvement** *Image fixe, mouvante, mouvement lent, rapide.*

AUDITIF

- ✚ **Volume** *nombre d'objet, mots ou sons.*
- ✚ **Cadence** *interruptions, etc...*
- ✚ **Rythme** *régulier irrégulier.*
- ✚ **Inflexions** *mots appuyés, comment ? Pause.*
- ✚ **Tonalité** *timbre, qualité, résonance, provenance de la résonance.*
- ✚ **Mouvement** *déplacement des sons tout autour.*
- ✚ **Localisation** *D'où vient le son ? Bas, haut, côté, distance.*

KINESTHESIQUE

- ✚ **Température**
- ✚ **Poids** *sensation de lourdeur, de légèreté*
- ✚ **Texture** *doux, épais, fin, etc...*
- ✚ **Vibration, Mouvement** *danse, saute, reste statique, etc... (+ ou - vite).*
- ✚ **Intensité**

Les images, sons ou ressentis peuvent également être symboles sans lien évident avec la réalité ou des représentations analogiques.
Cette liste laisse la place à votre propre créativité.

EXERCICE N°1

ÉVOQUER LES SOUS-MODALITÉS

OBJECTIF :

Découvrir que les sous modalités existent.

Apprendre à poser les questions qui vous permettront de connaître les distinctions qu'une personne fait dans son mode de codage.

Cerner les sous-modalités qui peuvent opérer une différence. Essayer les sous modalités que vous n'utilisez presque jamais.

INSTRUCTIONS :

Par deux, **A** et **B**, à tour de rôle.

Consacrez chacun 1/2 heure à l'exercice.(Pensez à créer le rapport au préalable).

A pense à un endroit où il se sent bien et s'en fait une représentation intérieure.

B, à l'aide de la liste des sous-modalités, aide **A** à enrichir sa représentation. Il facilite l'accès aux sous modalités, en en choisissant une ou deux dans chaque système de représentation, avec un langage vague et non directif..

Ensuite **B** propose à **A** d'essayer une sous-modalité en particulier, par exemple la luminosité, et d'en prendre les deux extrêmes. Testez une intense luminosité et la pénombre totale.

Ensuite vous pouvez essayer l'intensité du son ou la température de l'air. Une seule sous-modalité à la fois.

Cherchez le feedback en vous demandant : « Est-ce que mes sentiments changent en qualité ou en intensité, selon les sous-modalités essayées ? »

N.B. Cet exercice, comme tous les exercices PNL n'a de sens que si vous vous mettez réellement « en situation », avec des exemples que vous avez réellement vécus.

EXERCICE N°2

LES SOUS-MODALITÉS CONDUCTRICES

OBJECTIF :

Découvrir quelle sous-modalité est pour vous le conducteur ou celle dont découle toute une série d'autres sous-modalités.

INSTRUCTIONS :

Par deux, consacrez chacun 1/4 d'heure à l'exercice.

A se remémore une expérience agréable.

B demande à **A** de rendre cette expérience encore plus agréable.

Dés qu'il y a changement d'intensité, **B** demande à **A** de cerner quelle sous-modalité a entraîné le changement. Par exemple, quand on a ajouté de la couleur, le champ de vision s'est élargi et les sentiments se sont amplifiés. Dans cet exemple, c'est la couleur qui est le conducteur.

N.B. Soyez attentif au seuil à ne pas dépasser : Trop d'une sous modalité change la qualité d'une expérience. Par exemple, ajouter trop de lumière peut être ressenti comme une agression.

Pensez à utiliser toujours un langage ouvert quand vous guidez quelqu'un, par exemple : « Ajoute juste la quantité de lumière dont tu as besoin pour te sentir bien ».