



L'influence du système sensoriel sur notre représentation du monde

François Couppey

L'organisation de notre système sensoriel influence notre perception de la réalité. Lorsque vous comprenez quelque chose, vous le faites selon votre propre schéma interne. Observez ce processus chez vos interlocuteurs : Pour exprimer qu'il vous comprend, untel dira *je vois* ce que tu veux dire, un autre dira *ça sonne juste à mon oreille* quand un troisième affirmera qu'il *saisit* ce que vous voulez dire.

Les verbes, les qualificatifs vous renseignent sur l'expérience interne de votre partenaire, sur le sens qu'il privilégie inconsciemment dans sa perception de la situation. Vous pouvez alors en déduire que le même sens sera privilégié dans l'apparition de ses pensées. En employant un vocabulaire sensoriel en concordance avec le mode dominant de votre interlocuteur, vous augmenterez l'impact de votre communication. Vous l'influencez à un niveau infra conscient.

Apprendre à mieux communiquer, c'est d'abord augmenter ses capacités sensorielles. Et l'un des bénéfiques secondaires de l'augmentation de notre attention, c'est de diminuer notre propension à juger, or le jugement est toujours un piège de la communication. Enfin, vous constaterez rapidement que plus vous portez votre attention à votre partenaire, moins vous serez sujet au trac. Ce qui peut s'avérer utile.

*Plus vous portez votre attention sur votre interlocuteur,
moins vous avez besoin de vous défendre*

Détermination du sens dominant

Test individuel et interprétation des résultats (cf feuille jointe)

Complément d'information : respiration, débit et hauteur de voix, influence sur la douleur, sur les émotions.

Apprivoiser le système VAKOG

Exercice en groupe : identifier le sens impliqué dans ces expressions

...

Repérer votre proxémie et celle de votre partenaire

Dans la vie courante, certaines situations peuvent être perturbées par le fait que la proxémie respective des interlocuteurs est différente. L'un aura besoin d'être très près, à moins de trente centimètres, pour échanger quand l'autre pourra avoir besoin d'au moins quatre-vingts centimètres de distance pour se sentir en sécurité. La proxémie dépend de nombreux facteurs qui ne sont pas encore tous connus.

Petit exercice à deux pour déterminer votre proxémie : faites face à votre partenaire, debout, à une dizaine de mètres l'un de l'autre. Ne parlez pas, avancez doucement l'un vers l'autre. À une certaine distance, propre à chaque personne, vous ressentirez un message interne d'alerte qui pourrait se traduire en mots par : Attention, à partir de là, mon interlocuteur entre dans ma sphère d'intimité.

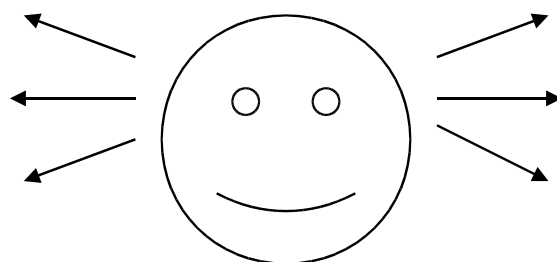
Les mouvements involontaires de l'œil.

Pourquoi observer les yeux. Exercice à deux face à face. Les mains devant à plat les unes dessus les autres, paumes face à face.
1 : regarder les mains. 2 : regarder les yeux.

Présentation des directions des mouvements involontaires de l'œil et de leur signification en termes de représentation sensorielle interne.
(Analogie avec REM sommeil, veille paradoxale)

Présentation des directions des mouvements involontaires de l'œil et de leur signification en termes de représentation sensorielle interne.
(Analogie avec REM sommeil paradoxal°)

Les micro mouvement involontaires de l'œil renseignent l'observateur attentif sur la substance sensorielle de la pensée chez son interlocuteur. Ce schéma est valable pour neuf personnes sur dix. Pour les personnes réellement gauchères, inverser les codes à gauche avec ceux de droite.



Exercice par deux ou trois : lors d'une interview, repérer les clés d'accès visuelles (cf feuille jointe)

Perceptions sensorielles et représentation interne

Exercice : test de l'orange juteuse : Asseyez vous confortablement ...
(induction hypnotique de groupe)

Un petit exercice : reliez les neuf points entre eux
par quatre segments de droite, sans lever le crayon.

