



Communication

PNL



Auteur : C. Terrier ; <mailto:webmaster@cterrier.com> ; <http://www.cterrier.com>
 Utilisation : Reproduction libre dans un cadre non commercial

Exercices 1 : Les prédicats

1 - Identifier les prédicats employés dans les phrases suivantes

Indiquez dans la colonne de droite le prédicat utilisé :

- V = Visuel
- A = Auditif
- K = Kinesthésique
- O = Olfactif – Gustatif
- N = Neutre

Phrases	Prédicat
Je vois bien ce que tu veux dire	
Ce type est puant	
Ce que tu m'annonces m'ébranle dans mes certitudes	
Ce contrat est solide	
Votre décision sera lourde de conséquences	
Il est doux avec moi	
Cette décision nous ouvre de nouvelles perspectives	
Cette vision des choses est lumineuse	
Cette annonce va faire du bruit	
Il nous fait avaler une pilule amère	
Cette décoration est très harmonieuse	
Ce sera dur pour y arriver	
Ce sera difficile à faire	

2 – Réécrire les phrases suivantes dans un autre prédicat que celui utilisé

* Je recherche de meilleures solutions

- V :

- A :

- K :

* Je pense qu'il changera d'idée

- V :

- A :

- K :

3 - Indiquez dans les phrases suivantes les prédicats utilisés (VAKOG)

- Quand je vois ce qui se passe je trouve cela dur :
- Je me sens bien dans des vêtements clairs :
- J'ai trouvé cette décoration infecte :
- Son regard me fait fondre :
- Je vois bien ce que tu veux dire :



Communication

PNL



Auteur : C. Terrier ; <mailto:webmaster@cterrier.com> ; <http://www.cterrier.com>

Utilisation : Reproduction libre dans un cadre non commercial

Exercice 2 : Les mouvements des yeux

Dans le cadre de cet exercice vous devez concevoir des groupes de deux ou trois personnes.

Une personne doit poser des questions à un interlocuteur. Celui-ci n'est pas obligé de répondre mais doit chercher la réponse dans sa tête.

Les deux autres personnes observent les yeux et le visage de la personne questionnée, pendant qu'il recherche la réponse pour identifier ses mouvements visuels.

Faire ensuite tourner dans le groupe les observateurs et la personne interrogée.

Questions

Visuel souvenir

- Revois ton petit déjeuner de ce matin
- Revois le drapeau français
- Quel est la couleur située à gauche sur le drapeau français ?
- Quel est le dernier film que tu as vu ?

Visuel construit

- Imagine un clown habillé en noir avec un nez jaune
- Imagine une chute de neige dont les flocons seraient rouges
- Imagine une plage de sable fin avec une cabane en bois
- Imagine ta chambre décorée pour Halloween

Auditif souvenir

- Quel est la dernière chanson que tu as entendue ce matin
- Ecoute en toi ton chanteur préféré
- Quel bruit fait un moteur de Harley Davidson ?
- Souvient toi de la voix de Mylène Farmer ou Céline Dion

Auditif construit

- Quel serait le bruit d'une voiture qui plonge dans un lac après avoir cassé une barrière en bois
- Quel musique aimerais-tu diffuser lors de ton mariage
- Quel serait le cri poussé par un monstre qui te ferait le plus peur

Dialogue interne

- Qu'est-ce que tu te dis en ce qui concerne le réchauffement de la planète
- Qu'est-ce que tu te dis quand tu penses à ton frère (ou à ta sœur)
- Qu'est-ce que tu te dis quand tu penses à ton dernier repas avec ton ami(e)

Kinesthésique

- Que ressens-tu quand tu t'imagines couché sous une épaisse couette en plumes ?
- Que ressens-tu quand tu es allongé sur une plage au soleil ?
- Que ressens-tu quand tu sors un sac du congélateur ?
- Quel est le goût d'une glace au chocolat ?
- Quelle est l'odeur d'une viande qui cuit sur un grill ?

Remarque :

A l'évocation d'un souvenir auditif la personne peut y intégrer des souvenirs visuels (Céline Dion = Film Titanic)

Si les yeux effectuent un parcours, il peut être intéressant de demander à la personne à quoi elle a pensé et dans quel ordre



Communication

PNL



Auteur : C. Terrier ; <mailto:webmaster@cterrier.com> ; <http://www.cterrier.com>

Utilisation : Reproduction libre dans un cadre non commercial

Exercice 3 : Le Calibrage

- (1) Former des groupes de 4 à 5 personnes
- (2) Demander à un volontaire de se placer face aux autres membres du groupe
- (3) Le volontaire doit penser à une personne **qu'il n'apprécie pas** et repenser à des événements vécus avec cette personne. Pendant ce temps les autres membres du groupe prennent des notes et calibrent ce qu'ils pensent être significatifs dans la communication non verbale.
- (4) Le volontaire doit penser à une personne **qu'il apprécie** beaucoup et repenser à des événements vécus avec cette personne. Pendant ce temps les autres membres du groupe prennent des notes et calibrent ce qu'ils pensent être significatifs dans la communication non verbale.
- (5) Le volontaire doit penser à une personne **neutre** et repenser à des événements vécus avec cette personne. Pendant ce temps les autres membres du groupe prennent des notes et calibrent ce qu'ils pensent être significatifs dans la communication non verbale.
- (6) Faire une pause
- (7) Le volontaire doit repenser aux trois personnes précédentes dans un ordre différent et en réalisant des pauses entre chaque personne. Les autres membres du groupe doivent retrouver les personnes et leur ordre à partir de la communication non verbale et des types qu'ils ont identifiés précédemment.

Exercice 4 : La reformulation

La reformulation ne consiste pas à répéter à l'identique, ce que l'autre a dit, mais à se l'approprier pour le restituer dans son propre langage sans le transformer ou le dénaturer.

- (1) Former des groupes de 2 personnes qui doivent se placer face à face de chaque côté d'une table
- (2) Désigner un émetteur
- (3) L'émetteur doit parler pendant quelques minutes sur un thème sélectionné dans la liste proposées ci-dessous. (Il est possible de prendre d'autres thèmes).
- (4) Le récepteur écoute attentivement l'émetteur sans l'interrompre
- (5) Lorsque l'émetteur a terminé, le récepteur doit reformuler ce qu'il vient d'entendre.
- (6) Recommencer l'exercice en inversant les rôles.

Thèmes : Qu'est-ce que réussir sa vie et pourquoi ?
Qu'est-ce qui a le plus d'importance : la famille ou le travail et pourquoi ?
Ou préfères-tu passer les vacances et pourquoi ?
Etc.



Communication

PNL



Auteur : C. Terrier ; <mailto:webmaster@cterrier.com> ; <http://www.cterrier.com>

Utilisation : Reproduction libre dans un cadre non commercial

Exercice 5 : Déterminer un objectif

- (1) Sélectionner parmi les objectifs suivants un objectif qui vous convienne ou formulez un objectif que vous aimeriez atteindre.
- (2) Rédigez cet objectif dans l'espace au dessous
- (3) Passez votre objectif au crible des questions de validité d'un objectif qui sont en dessous.

Exemple d'objectifs :

- Je voudrais réussir mon examen en fin d'année
- Je voudrais ne plus être aussi timide
- Il faut que je reprenne contact avec xxxxxxx
- Je veux me faire des amis
- Je veux arriver à l'heure
- J'aimerais être moins fatigué

Formulez de façon concrète et positive votre objectif :

Contrôle de validité :

Quel est l'objectif à atteindre ?

Est-il possible de voir, d'entendre ou de ressentir le résultat de cet objectif ?

Sa réussite est-elle mesurable ?

Est-il formulé de façon positive ?

Est-il réaliste, précis, mesurable ?

Sa réalisation dépend-elle de moi et uniquement de moi ?

Est-il conciliable avec les objectifs des autres ?

Est-il conciliable avec mes autres objectifs ?



Communication

PNL



Auteur : C. Terrier ; <mailto:webmaster@cterrier.com> ; <http://www.cterrier.com>

Utilisation : Reproduction libre dans un cadre non commercial

Exercice 6 : Test de perception sensorielle

Source « La PNL » de Catherine Cudicio aux Editions d'organisation

Utilisation

Lisez la question et choisissez la réponse A, B, C ou D qui vous paraît être la plus proche de votre expérience. Quand vous aurez répondu aux quinze questions, reportez-vous à la grille d'analyse au verso de la feuille.

1) En vous éveillant le matin, que remarquez-vous surtout ?

- A - le son de votre réveil
- B - vous cherchez à discerner la lueur du jour à travers les volets
- C - vous pensez à la journée qui vous attend
- D - la sensation de chaleur sous les couvertures qu'il va falloir bientôt quitter

2) Vous vous promenez sur une plage :

- A - vous remarquez le bruit des vagues et le chant des oiseaux de mer
- B - l'odeur de l'air et la sensation de la brise chargée d'embruns
- C - vous vous dites que vous avez choisi le bon moment pour vous promener
- D - vous admirez le paysage

3) Quand vous prenez le bus :

- A - vous regardez les gens autour de vous
- B - vous vous plongez dans vos pensées
- C - vous trouvez que les bus sont mal climatisés, il y fait toujours trop chaud ou trop froid
- D - vous écoutez les conversations autour de vous

4) Au restaurant, outre la qualité de la cuisine, vous aimez :

- A - qu'il y ait une musique de fond
- B - que la salle soit bien décorée
- C - que les chaises soient confortables
- D - que le menu change souvent

5) Quand vous faites vos courses au supermarché, ce qui vous ennuie le plus, mis à part le fait d'attendre longtemps à la caisse, c'est :

- A - de constater qu'une fois de plus les prix augmentent
- B - le baratin du démonstrateur qui hurle dans un micro dans l'espoir de vous faire acheter quelque chose
- C - de ne plus trouver vos produits habituels au même endroit car l'emplacement des rayons change souvent
- D - l'absence de contact humain personnalisé : il n'y a jamais de vendeur pour vous conseiller quand vous cherchez une information précise

6) Vous êtes entré dans une église ; ce qui vous frappe c'est :

- A - l'odeur d'encens
- B - la semi-obscurité dans laquelle vous discernez la lueur des cierges et les vitraux
- C - le silence
- D - rien de particulier ne retient votre attention ; toutes les vieilles églises se ressemblent un peu, mais vous ne vous êtes pas demandé pourquoi

7) Quand il pleut l'été à la campagne :

- A - vous vous dites que c'est une journée de perdue
- B - vous appréciez l'odeur de la terre humide
- C - vous guettez l'arc-en-ciel
- D - vous écoutez tomber les gouttes

8) Vous sortez dans un lieu où l'on danse :

- A - vous trouvez que la musique fait trop ou pas assez de bruit
- B - vous cherchez à observer la disposition de la salle, les éclairages, etc.

C - vous savez tout de suite que l'ambiance est bonne

D - vous vous félicitez d'avoir réservé une table

9) Vos voisins rentrent de vacances :

- A - leurs enfants ont une mine superbe
- B - c'en est fini du silence, ils sont bien gentils ' mais qu'ils sont bruyants !
- C - cela vous fait plaisir pour eux
- D - vous pensez que bientôt ce sera votre tour

10) Vous prenez de l'essence à une station self-service :

- A - vous contrôlez attentivement les chiffres lumineux qui défilent au compteur
- B - le bruit du dispositif automatique vous renseigne quand le plein est fait
- C - cela fait du bien de prendre l'air, dommage qu'il y ait cette odeur d'essence !
- D - vous pensez à votre consommation ou à autre chose

11) Vous vous trouvez dans une fête foraine :

- A - cela fait beaucoup de bruit
- B - les couleurs des manèges et des stands sont vives, éclatantes
- C - vous vous sentez bousculé et pressé par la foule des badauds
- D - cela vous fait penser à d'autres fêtes foraines et vous les comparez

12) Vous êtes en voiture sur la route mais ce n'est pas vous qui conduisez :

- A - vous regardez le paysage
- B - vous vous occupez de mettre de la musique ou de chercher un programme radio qui vous convienne
- C - vous vous détendez
- D - vous essayez de penser à autre chose, car vous êtes tenté de critiquer le conducteur

13) Vous prenez un bain :

- A - vous appréciez la chaleur de l'eau sur votre corps
- B - vous goûtez en paix un moment de silence ou vous en profitez pour écouter de la musique
- C - vous vous dites que c'est vraiment agréable de se détendre ainsi
- D - vous rêvez en regardant la mousse

14) Vous essayez un pull dans un magasin ; celui que vous achetez :

- A - c'est le plus confortable et agréable au toucher
- B - c'est celui qui vous va le mieux quand vous vous regardez dans la glace
- C - c'est celui dont vous vous dites qu'il vous donnera satisfaction
- D - c'est celui qui, tout bien réfléchi, vous paraît le mieux adapté à l'usage que vous voulez en faire

15) Vous êtes chez des amis, et leur chat vient en miaulant se frotter à vos jambes :

- A - il a l'air si mignon que vous le prenez sur vos genoux
- B - en l'entendant miauler, vous vous demandez ce qu'il veut
- C - sa fourrure est très douce, vous le caressez
- D - vous pensez que ce chat a bien de la chance que vous soyez un ami des animaux

Résultats du test

Questions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Réponses	A	A	D	A	B	C	D	A	B	B	A	B	B	C	B
	B	D	A	B	C	B	C	B	A	A	B	A	D	B	A
	D	B	C	C	D	A	B	C	C	C	C	C	A	A	C
	C	C	B	D	A	D	A	D	D	D	D	D	C	D	D

<input type="checkbox"/>	Perception Auditive
<input type="checkbox"/>	Perception visuel
<input type="checkbox"/>	Perception kinesthésique
<input type="checkbox"/>	Dialogue intérieur

Utilisation

- Entourez d'un trait vos réponses.
 - Faites le total pour chaque ligne.
- => La ligne sur laquelle vous totalisez le plus de réponses correspond à votre mode de perception dominant.

Auditif

Vous vivez dans un univers de sons, vous appréciez ceux que vous rencontrez au son de leur voix ; quand vous parlez, vous faites attention aux mots que vous employez en cherchant ceux qui sonnent juste et qui correspondent bien à ce que vous voulez dire. Même si vous n'êtes pas musicien, vous appréciez la musique, il vous arrive souvent de fredonner. Vous n'êtes pas physionomiste, mais vous reconnaissez facilement les gens au son de leur voix, au téléphone en particulier. Vous aimez bavarder et vous savez écouter, c'est la source principale de votre intuition et de votre compréhension. Vous devez cependant demeurer vigilant car votre dialogue intérieur ne demande qu'à prendre les commandes et cela peut parfois vous entraîner très loin du réel.

Visuel

Vous avez le sens de l'observation et de l'orientation, vous êtes physionomiste. Lorsque vous apprenez quelque chose, vous avez besoin de regarder pour comprendre et retenir. Vous êtes imaginatif et créatif. Vous êtes sensible au décor qui vous entoure, ce qui peut aussi bien vous mettre parfois mal à l'aise. Vous avez tendance à vous faire une idée des autres du premier coup d'œil, ce qui ne joue pas toujours en votre faveur. Vous faites attention à votre image pour vous et pour les autres. Ceci peut aussi jouer contre vous si vous vous laissez prendre un peu trop facilement par les apparences. Vous devez essayer de tempérer votre rapidité de jugement "au premier coup d'œil" en la conformant à votre dialogue intérieur.

Kinesthésique

Vous êtes sensible aux ambiances, savez être chaleureux et mettre les autres à l'aise. Vous êtes un bon vivant, ceux que vous rencontrez vous trouvent sympathique car vous savez comprendre les autres d'instinct. Vous êtes plein de bon sens, parfois un peu "au ras des pâquerettes", et pour vous convaincre, il faut utiliser des arguments de poids, des preuves tangibles. Vous êtes fidèle en amitié et vos sentiments sont solides et stables, mais, incapable de tricher avec eux, si vous êtes déçu, c'est souvent définitif. Vous vous bloquez facilement quand vous ressentez des impressions négatives, quand cela arrive, pour en sortir, il vous faut faire appel à votre perception visuelle et auditive afin de faire le point et d'adapter votre comportement.

Dialogue Intérieur

Vous réfléchissez beaucoup, et souvent la raison l'emporte sur la passion. Souvent vous vous dites que vous auriez dû agir autrement et vous retournez les problèmes dans votre esprit jusqu'à ce que vous trouviez une solution acceptable. Dans bien des cas, vous avez l'impression de vivre au ralenti car vos perceptions sensorielles sont immédiatement traduites en mots. C'est très utile pour commenter des situations difficiles, mais cela freine considérablement votre aptitude à ressentir des moments agréables. Pour y arriver, vous devez chercher à développer votre perception visuelle, auditive et kinesthésique.

**Catherine Cudicio, La P.N.L.,
Éditions d'Organisation.**