

## LE VAKOG : CANAUX SENSORIELS

On s'entend généralement pour dire que le message, pour qu'il soit compris, doit être présenté différemment selon que notre interlocuteur est surtout visuel auditif ou kinesthésique.

**La personne visuelle** donne la priorité à ce qu'elle voit, elle est d'abord sensible à l'expression du visage, puis au message verbal. **C'est ce qui fait qu'elle a besoin d'être regardée lorsqu'elle parle sans quoi elle n'a pas l'impression d'être écoutée.** *Regarde-moi quand je te parle!* dira-t-elle parfois en touchant son interlocuteur pour attirer son attention. Elle comprend mieux si on lui fait un dessin, un schéma, si on lui présente une image, une diapositive. Si vous devez la rencontrer dans un nouvel endroit, elle vous demandera probablement de lui tracer l'itinéraire à suivre. Elle est d'ailleurs plus planifiée, organisée. Elle aime agir, contrôler les situations.

**La personne kinesthésique** est pour sa part très sensible à l'émotion véhiculée par le ton et l'intensité de la voix, sensible également à l'atmosphère qui règne autour d'elle. C'est ce qui se dégage du message qui est important pour elle. Elle aime que les gens soient proches et, généralement, vous allez la perdre si vous parlez trop rapidement. Il n'est pas rare de la voir écrire pour comprendre mieux le message qui lui est présenté. Elle aime prendre son temps, procéder à son rythme (que la personne visuelle trouve évidemment beaucoup trop lent), prendre sa décision à son heure à elle.

**La personne auditive** : le message verbal va passer indépendamment de l'expression du visage. Il lui suffit d'écouter pour comprendre et elle s'attarde davantage au contenu. Dans les groupes, c'est celle qui demande qu'on abrège, qu'on synthétise, qu'on en vienne aux faits, qu'on cesse d'expliquer. Elle a déjà tout compris depuis un moment, alors pourquoi tant ajouter de détails. Vous devez vous rencontrer dans un nouvel endroit? Une simple explication verbale lui suffit, elle n'a pas besoin de plan. Elle hésite souvent longtemps avant d'agir, préférant réfléchir et avoir tous les outils en main

# LES MOTS V.A.K

## Visuel (V)

voir  
regarder  
considérer  
apparaître  
montrer  
se faire jour  
révéler  
envisager  
éclairer  
clignoter

éclaircir  
fumeux  
pointer  
brumeux  
nébuleux  
pétillant  
clair comme de l'eau  
polariser  
imaginer  
image  
aspect  
vue  
regards  
perspective  
observer  
clair  
point de vue

## Auditif (A)

entendre  
écouter  
résonner  
jouer  
harmoniser  
accorder  
être tout ouïe  
étouffer  
sourd  
dissonance

déphasé  
sous-entendu  
inouï  
criard  
discordant  
sons  
mentionner  
crier  
d'accord-désaccord  
plein les oreilles  
sonner les cloches  
à voix haute  
vocal  
articuler  
dire  
plein  
doux  
rude  
s'animer

## Kinesthésique (K)

sentir  
toucher  
saisir  
s'emparer de  
échapper à  
s'emboîter  
accrocher  
contacter  
jeter  
tourner autour  
du pot  
dur  
pétrifié  
embobiner  
coup de main  
ferme  
pression  
agripper  
mouvement  
flux  
souligner  
chaud  
froid  
engourdi  
tenir  
émouvant

## Non spécifique \*

penser  
décider  
motiver  
comprendre  
planifier  
savoir  
considérer  
conseiller  
délivrer

développer  
délibérer  
créer  
s'arranger  
reproduire  
anticiper  
indiquer  
administrer  
activer  
préparer  
percevoir  
insensible  
concevoir  
avoir conscience

\* Ne réfère à aucun mode de représentation

# LES EXPRESSIONS V.A.K

## Tableau 2 : Expressions V - A - K

### VISUELLES (V)

- Je vois la vie en rose.
- Il rit jaune.
- J'ai eu une peur bleue.
- Il voit rouge.
- En voir de toutes les couleurs.
- Il est entré dans une colère noire.
- À première vue, cela a l'air intéressant.
- C'est une idée brillante.
- Peux-tu m'éclairer sur...
- Avoir l'oeil ouvert.
- Peux-tu lui faire voir le bon sens !

### AUDITIVES (A)

- J'ai eu un autre son de cloche.
- Il fait la sourde oreille.
- Ça lui entre par une oreille et ça ressort par l'autre.
- Nous sommes sur la même longueur d'ondes.
- Ça sonne bien.
- Ça ne me dit rien.
- Il a tendu l'oreille.
- Je ne peux lui faire entendre raison !
- Qu'est-ce que tu dirais si...

### KINESTHÉSIQUES (K)

- En avoir plein le dos.
- En avoir gros sur le coeur.
- Avoir les pieds sur terre.
- Avoir une tête sur les épaules.
- Prendre les choses à coeur.
- Avoir la main sur le coeur.
- J'ai un bon "feeling".
- Ça me passe par-dessus la tête.
- Porter le monde sur ses épaules.
- J'arrive pas à lui faire saisir ce que je vis.