

PNL – Fiche 4 – Les modalités et sous-modalités

Les modalités (VAKOG) sont :

- Visuel
- Auditif
- Kinesthésique
- Olfactif
- Gustatif

Nous les avons tous les 5, dont 1 à 2 préférentiels. En général, l'on est principalement soit visuel, soit auditif, soit kinesthésique. L'olfactif et le gustatif sont présents mais la plupart du temps secondaires. La personne va nous décrire les situations en fonction de son canal sensoriel / sa modalité préférentiel (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif, soit de ce que l'on appelle le VAKOG). Nous pourrions ainsi déterminer quelle est sa modalité / son canal principal. A partir de cela, on va s'adresser à elle dans son canal préférentiel : je vois que tu xxx, j'entends que tu xxx, je sens que tu xxx et explorer la modalité qui apparaît naturellement pour ensuite l'accompagner à explorer les autres modalités grâce au questionnement. La modalité dominante d'une personne nous permettra d'encore mieux l'associer.

Les sous-modalités sont la structure la plus infime de notre système de représentation. Elles sont l'équivalent sensoriel des critères. Elles nous donnent des informations sur nos représentations sensorielles en partant du principe qu'une situation n'existe pas en tant que telle, mais qu'à travers l'expérience que nous vivons par les encodages visuels, auditifs, kinesthésiques, olfactifs et gustatifs.

On peut utiliser les sous-modalités pour changer nos représentations, souvenirs, pour nous motiver, trouver une énergie, donner une autre signification à ce que nous vivons. Elles vont influencer sur nos pensées, nos émotions et ressentis et nos comportements et peuvent les modifier. Modifier les sous-modalités d'une représentation consiste à en modifier le sens, l'impact sans en changer le contenu et donc à faire évoluer le modèle du monde de la personne. A utiliser donc avec précautions.

Les sous-modalités visuelles sont :

- Couleur ou noir et blanc
- Lumineux ou sombre
- Taille de l'image (grande, moyenne, petite)
- Perspective ou non
- Localisation dans l'espace : devant ? en haut ? en bas ? derrière ? dessous ? dessus ?
- Contraste ou non
- Net ou flou
- Forme
- Encadrée ou panoramique
- Mouvement ou statique
- Image fixe ou vidéo
- Associé ou dissocié (la personne est-elle présente dans l'image et elle se voir = dissocié ou voit-elle la situation à travers ses yeux = associé)

Les sous-modalités auditives sont :

- Volume fort ou faible
- Tempo lent ou rapide
- Durée : le son est-il constant ou interrompu
- Mono ou stéréo
- Tonalité : son grave ou aigu
- Localisation : d'où provient le son ? d'en haut ? d'en bas ? de devant ? de derrière ?
- Interne ou externe : le son est-il à l'intérieur ou à l'extérieur ?
- Mélodie : le son est-il monotone ou mélodieux ?

Les sous-modalités kinesthésiques sont :

- Localisation : où se situent les sensations dans le corps ?
- Pression : la pression est-elle forte ou faible ?
- Poids : cette sensation est-elle lourde ou légère ?
- Température : sensation chaude ou froide ?
- Interne / externe : dans ou sur le corps ?
- Durée : sensation continue ou intermittente ?

Sous-modalités leader (ou critiques)

Chez chacun de nous, certaines sous-modalités ont plus d'impact que d'autres dans un même type de représentations. Elles sont donc variables d'un contexte à l'autre et d'un individu à l'autre. Chacun de nous va avoir une sous-modalité leader sur la représentation du calme, une autre sur la représentation de la motivation, une autre sur la représentation de la colère, etc.

Ce sont les sous-modalités leader. Elles structurent et contrôlent hiérarchiquement d'autres sous-modalités. Par exemple les autres sous-modalités ne pourront être modifiées si la sous-modalités leader ne l'a pas été dans un premier temps. Autre exemple : lorsque nous modifions une sous-modalité leader, les changements sont plus sensibles.

Comment utiliser les sous-modalités :

- Pour amener le coaché à se motiver :

On va identifier les sous-modalités d'une expérience du coaché dans laquelle il déclenche une action automatiquement (expérience 1 - manger du chocolat) et celles d'une expérience dans laquelle il ne déclenche pas d'action (expérience 2 - faire sa compta) :

Sous-modalité	Expérience 1 : manger du chocolat	Expérience 2 : faire sa compta
Sous-modalités visuelles		
Couleur / noir et blanc		
Lumineux / sombre		
Taille de l'image		
Localisation dans l'espace		

Perspective		
Contraste		
Net ou flou		
Forme		
Encadrée ou panoramique		
Mouvement ou statique		
Image ou vidéo		
Associé ou dissocié		
Sous-modalités auditives		
Volume		
Tempo		
Durée		
Mono ou stéréo		
Tonalité		
Localisation		
Distance		
Interne ou externe		
Sous-modalités kinesthésiques		
Localisation		
Pression		
Poids		
Température		
Mouvement		
Interne ou externe		
Durée		

On va s'intéresser aux sous-modalités qui diffèrent de l'expérience 1 à l'expérience 2. Celles qui sont présente dans l'expérience 1 et non dans l'expérience 2 sont les sous-modalités qui déclenchent une action. On va ensuite intégrer les modalités de l'expérience 1 à l'expérience 2. Pour cela, on va associer le coaché à son expérience 2 et lui faire ajouter de la lumière, du volume ou augmenter la chaleur selon les sous-modalités que l'on aura identifié comme étant nécessaires pour déclencher l'action.

- Pour changer une représentation qu'une personne a d'une expérience désagréable :

On peut changer la forme, la couleur, la taille, la passer en noir et blanc ou en couleur, la faire s'éloigner, se rapprocher, s'associer ou se dissocier et observer quels sont les changements qui ont le plus d'impact. Par exemple si quand on diminue l'image d'une représentation, les ressentis s'améliorent nettement alors que les autres changements n'apportent rien, alors on peut dire que diminuer l'image est pour cette personne sa sous-modalité leader. Il faudra parfois faire plusieurs changements.

Méthodo :

1. Proposer des changements
2. Les faire évaluer au coaché en le laissant décider quels sont les changements les plus appropriés pour lui

3. Repérer ses sous-modalités leader. Elles lui permettront de renforcer l'impact des représentations ressources.

On peut plus globalement s'en servir pour faciliter l'accès aux changements ou renforcer l'impact des représentations ressources. Exemple : si l'on évoque une situation et que l'on y ajoute de la liberté, la situation va se modifier au niveau des sous-modalités avec une variation de la clarté (chez la majeure partie des gens).