

PNL – Fiche 1 – Technique d'association (VAKOG + sous-modalités)

Faire fermer les yeux au coaché ou fixer un point.

Le reconnecter à son expérience K+ en le guidant : on va balayer tout le VAKOG + sous-modalités si possible :

- Tu vas repenser à ton expérience. C'est quand ?
- Il est quelle heure ?
- C'est où ?
- Vous êtes combien ?
- Qu'est-ce que tu es en train de faire ?
- Je vais te proposer de rentrer dans l'expérience et de t'y associer pleinement. Tu peux rapprocher l'image de toi, tu peux rentrer dans l'image. Tu vas retourner à ce moment là. Et tu peux observer tout ce qu'il y a à observer autour de toi, près de toi, loin de toi, balayer du regard tout ce qu'il y a autour de toi, observer s'il y a des couleurs ou si c'est en noir et blanc, si c'est sombre ou lumineux, si c'est flou ou net, si c'est figé comme une photo ou si ça bouge comme une vidéo. Et pendant que tu continues à observer, tu peux te reconnecter aux sons, aux bruits, au silence, écouter si les sons sont forts ou faibles, si le rythme est rapide ou lent, si tu entends des sons plutôt graves ou aigus. Et tout en faisant cela, tu reprends contact avec les sensations que tu ressens dans ton corps à ce moment là. La façon dont tu es installé, le rythme de ta respiration, la température extérieure. Est-ce que tu ressens du chaud, du froid, est-ce qu'il y a de l'air ou non, est-ce que c'est doux ou fort, est-ce que c'est léger ou puissant. Et peut-être que tu peux te reconnecter à ce que tu imagine ou tu te dis à ce moment. Et tu vas te reconnecter aux odeurs que tu sens à ce moment là, si elles sont fortes, douces, épicées ou sucrées, à un goût, fort, doux, sucré, salé...