

Nom : .....

Date : .....

**ENVOI N° 9**

**1. Synthèse de ce qui a été entendu et compris**

Chap. 8 : COMMENT DÉCOUVRIR LA STRATÉGIE D'UN INDIVIDU

<i>Quels sont les éléments physiologiques qui vous fourniront des indications sur le mode de représentation des individus ?</i>	<b>VISUEL</b>	<b>AUDITIF</b>	<b>KINESTHESIQUE</b>
<b>Signes observables</b>			
<b>Respiration</b> ◆..... ◆.....			
<b>Voix</b> ◆..... ◆.....			
◆..... ◆ <b>Expression du visage</b> ◆..... ◆ <b>de la tête</b>			

◆ **Quels sont les points-clé pour décoder de façon efficace la stratégie d'une personne ?**

.....

.....

.....

.....

◆ **Citez quatre exemples de stratégie qui ont été évoqués dans ce chapitre :**

1) ..... 2) ..... 3) ..... 4) .....

Chap. 9 : PHYSIOLOGIE : LA VOIE ROYALE VERS L'EXCELLENCE

◆ **Rappelez-vous les deux façons de changer d'état :**

1) ..... 2) .....

Quelle est la plus rapide : .....

◆ **Donnez quelques éléments de la physiologie d'un état de grande forme : quelle posture ? quel regard ? quelle respiration ? quelle expression ? Merci de récolter ces éléments dans une expérience vécue que vous revivrez avant de répondre...**

.....

.....

.....



#### 4. Entraînement personnel : décodage des stratégies.

Vous voici maintenant prêt(e) à aborder le décodage des stratégies. Bravo pour le chemin parcouru! Après avoir savouré la gratification que vous méritez, vous allez pouvoir mettre en oeuvre la puissance de vos acquis.

*Quelques conseils avant de passer à la pratique..*

Le décodage des stratégies est un point remarquable de la PNL. C'est littéralement la clé qui ouvre la serrure d'un secret : celui du fonctionnement de votre système nerveux. Cela vaut bien quelques heures d'apprentissage...

Souvenez-vous que les stratégies sont des recettes - comme on parle d'une recette de cuisine - dont la réalisation ne dure que quelques secondes. C'est dire qu'elles sont la plupart du temps inconscientes et automatiques ce qui - vous en conviendrez - est bien pratique lorsqu'elles fonctionnent...

Comment devenir un magicien ou une magicienne ?

En dilatant ces quelques secondes de votre expérience ou de celle de l'autre de façon à en percevoir les composantes cachées ce qui ne veut pas dire inaccessibles... Vous aurez donc soin de récolter patiemment les précieux ingrédients qui s'expriment en termes de VAKOG, de noter leur ordre d'apparition et les quantités (submodalités).

Afin de récolter ce que vous cherchez, assurez-vous de savoir ce que vous cherchez! Amenez votre interlocuteur à retrouver une expérience précise dans laquelle la stratégie que vous voulez décoder est mise en oeuvre. Demandez-lui de revivre cette expérience. Identifiez le déclencheur, ce qui fait démarrer l'expérience : la première chose qui doit être vue, entendue ou sentie pour mettre en route l'expérience.

Donnez-vous le temps de récolter les informations une à une. Ecrivez-les et testez-les sur vous. Vérifiez que vous retrouvez l'état de votre interlocuteur en les reproduisant. Dans le cas contraire, recherchez ce qui vous manque. Pour cela, jouez le rôle de la personne en employant son prénom, avec ses prédicats et en vous plaçant à côté d'elle. Dites à voix haute ce que vous faites en même temps que vous le faites :

“Donc, si je suis *prénom* ..., j'entends x *ou* je vois x *ou* je sens x *ou* je me dis x

et dès que j'ai vu x, j'ai senti x, j'ai entendu x ou je me suis dit x, est-ce que cela me suffit pour voir y, entendre y, me dire y ou sentir y, etc. ”

Tout en faisant cela, utilisez les submodalités pour reproduire l'expérience aussi finement que possible. Eclaircissez vos images comme le fait votre partenaire, parlez avec son ton de voix, etc.

Demandez à votre interlocuteur de vous confirmer que cela correspond bien à son expérience. Vous découvrirez que bien souvent l'autre est bien plus enclin à coopérer avec vous que vous n'auriez pu l'imaginer.

Vous remarquez que le décodage des stratégies utilise tout ce que vous avez appris jusqu'ici, en particulier : VAKOG, submodalités et accès oculaires. C'est donc une expérience de synthèse importante. C'est une occasion enrichissante de mettre ensemble tout ce que vous avez appris jusqu'ici. Quelques affirmations positives (Oui! Je peux vraiment faire cela!) avec le ton de voix adéquat et la physiologie appropriée vous aideront à franchir cette nouvelle étape avec succès.

Donc avant tout, persévérez et faites-vous confiance tout comme je vous fais confiance!

Souvenez-vous qu'une bonne stratégie d'apprentissage consiste à se montrer d'abord curieux, puis à explorer, et ensuite de découvrir, ce qui vous conduit à agir! Alors maintenant, c'est à vous!

#### 4. Entraînement personnel : décodage des stratégies (suite).

##### ◆ Stratégie de motivation

Vous allez devoir, si vous le voulez bien, réclamer le concours d'une personne de votre choix. Sa mission est simplement de se remémorer une expérience dans laquelle, elle s'est trouvée pleinement **motivée**. Arrangez-vous pour l'amener à choisir une stratégie dont la durée est courte! Ne lui demandez pas de faire le travail à votre place! C'est à vous de conduire en vous servant de tout ce que vous observez et entendez. C'est donc à vous qu'il appartient d'aider la personne à s'associer à son expérience en lui demandant de la revivre. Une façon intéressante de faire est de lui demander d'en parler au présent. Attachez-vous davantage à la structure de l'expérience (VAKOG ?, submodalités ?, accès oculaires ?) qu'à son contenu. Notez les informations que vous donne la personne au moment où elle vous les donne, quitte à revenir après sur telle ou telle étape de la séquence pour la compléter.

**Communiquez ci-dessous la stratégie que vous avez décodée en précisant son déclencheur, en faisant apparaître la séquence sensorielle, les submodalités associées, le contenu de l'expérience, et tous les éléments qui vous semblent utiles pour reproduire cette stratégie.**

##### ◆ Stratégie d'achat

Identifiez un achat important que vous avez fait et après avoir revécu l'expérience mentalement, retrouvez en termes de VAKOG, les principaux éléments qui vous ont conduit(e) à la décision d'achat.

#### 4. Entraînement personnel : décodage des stratégies (suite).

##### ❖ Stratégie d'amour

Retrouvez un moment de votre vie où vous vous êtes senti(e) totalement aimé(e).

Prenez ici conscience de la manière particulière et unique que vous avez de vous sentir aimé(e).

Partage libre à partir de vos observations.

##### ❖ Stratégie de lever

Que faites-vous pour vous mettre en état de vous lever facilement le matin ?

#### 5. Documents à conserver :

- ❖ Conditions Structurelles et Fonctionnelles des Stratégies
- ❖ Pour décoder une stratégie
- ❖ Décodage des stratégies : l'androïde
- ❖ Stratégie "COMME SI"

👉 Complétez l'écoute de la cassette par l'étude de ces documents.