

## VISUEL

### Caractéristiques

Quand le sens visuel prédomine, la personne se représente facilement des images visuelles Elle peut en construire et/ou s'en souvenir

Les clés d'accès oculaire : yeux vers le haut

- vers le haut à droite : visuel construit

- vers le haut à gauche : visuel remémoré

Une personne à dominante visuelle utilise un vocabulaire à base sensorielle orienté vers la vue : "je vois", "c'est clair", "à première vue", "vu que" ...

### Avantages

Se construit facilement des images fixes (diapo) ou en mouvement (film)

Sa mémoire fonctionne comme un appareil photo ou une caméra

Se souvient fidèlement des couleurs, des visages, des vêtements, des décors, des paysages

### Inconvénients

Si la personne privilégie trop ce mode de représentation au détriment des autres, elle aura un vocabulaire limité et du mal à se représenter les sons et les émotions, à se souvenir de ce qu'elle a entendu et/ou ressenti

### Contextes adaptés

Tout contexte où il est utile d'utiliser des images, des couleurs, des formes

La décoration intérieure

Le dessin

La peinture

La sculpture

La photo

Le maquillage

Le stylisme

Le cinéma (image)

La publicité (visuelle)

## AUDITIF

### Caractéristiques

Quand le sens auditif prédomine, la personne se représente facilement des sons, des voix

Ces sons peuvent avoir été entendus ou être imaginés, construits

Les clés d'accès oculaire : yeux à l'horizontal ou en bas à gauche

- à l'horizontal à droite : auditif construit

- à l'horizontal à gauche : auditif remémoré

- en bas à gauche : discours interne

Une personne à dominante auditive utilise un vocabulaire à base sensorielle orienté vers l'audition : "j'entends bien", "d'accord", "mélodieux" ...

### Avantages

Se représente facilement des sons et en imagine aisément

Sa mémoire fonctionne comme un magnétophone

Se souvient fidèlement de ce qu'ont dit les autres, de ce qu'elle s'est dit, des bruits, des musiques

### Inconvénients

Si la personne privilégie trop ce mode de représentation au détriment des autres, elle aura un vocabulaire limité et du mal à se représenter les images visuelles et les émotions, à se souvenir de ce qu'elle a vu et/ou de ce qu'elle a ressenti

### Contextes adaptés

Tout contexte où il est utile d'utiliser des sons, des dialogues, des textes

Le théâtre (les mots)

L'écriture (y compris publicitaire)

Le cinéma (son, dialogues)

L'écoute (attention aux mots)

Repérer les critères (idem)

Raconter des histoires

Faire des compte-rendus

## KINESTHESIQUE

### Caractéristiques

Quand le sens kinesthésique prédomine, la personne se représente facilement des sensations

Ces sensations peuvent avoir été vécues ou être imaginées

Les clés d'accès oculaire :

- yeux en bas à droite

Une personne à dominante kinesthésique utilise un vocabulaire à base sensorielle orienté vers les sensations, les goûts, les odeurs : "je le sens bien", "lourd", "chaud", "doux", "contact", "acide" ...

### Avantages

Facilement en contact avec ses émotions, ses sensations

Sa mémoire est un réservoir de sensations, de goûts, d'odeurs

Retrouve les souvenirs par ces canaux : sentir, toucher, goûter

Se souvient fidèlement de ses émotions et de celles exprimées par les autres, des odeurs, des parfums, de ce qu'elle a bu, mangé

### Inconvénients

Si la personne privilégie trop ce mode de représentation au détriment des autres, elle aura un vocabulaire limité et du mal à se représenter les sons et les images visuelles, à se souvenir de ce qu'elle a entendu et/ou vu

### Contextes adaptés

Tout contexte où il est utile d'éprouver, de retrouver des émotions, des sensations, des goûts, des odeurs

Le théâtre (les émotions)

Le cinéma (idem)

Toute création artistique

Les relations intimes

La sculpture

La cuisine

La création de parfums

La thérapie (en tant que patient)



## GLOBAL

### Caractéristiques

Raisonne et communique en découpant la réalité en grandes unités  
Décrit des ensembles  
Veut aller à l'essentiel  
Utilise les expressions : "en gros", "globalement", "voilà", "point", "bref", "à la louche" ...

### Avantages

La vue d'ensemble  
Prend facilement du recul pour considérer l'ensemble des données d'une situation  
Le gain de temps  
Sait aller à l'essentiel

### Inconvénients

S'intéresse aux grandes lignes mais ne "suit" pas toujours dans la réalisation ("détails")  
Peut manquer de nuances  
Peut limiter la communication au "stricte nécessaire", rester schématique voire sommaire  
Frustrer les personnes plus spécifiques en ne donnant pas assez de détails  
Mémoire imprécise  
Difficulté à développer ses idées  
Tendance à généraliser

### Adapté au contexte

La planification d'ensemble (grandes lignes)  
La conception de projets  
La réflexion (les grandes idées)  
Toute situation où il est utile d'être bref, de résumer, de dire les choses en gros  
L'animation de réunion par la capacité à prendre du recul, ne laisse pas le groupe se noyer dans les détails  
Les métiers de conception  
L'architecture

### Non adapté au contexte

L'atteinte d'objectif (projet plutôt qu'objectif précis)  
Tout contexte où il est utile de nuancer, de repérer et de retenir les détails, d'en tenir compte  
L'observation précise  
L'action dans les détails  
L'écrit (du mal à développer)  
La prise de parole  
Raconter des histoires

## SPECIFIQUE

### Caractéristiques

S'intéresse aux détails  
Eprouve le besoin d'en donner et d'en recevoir  
Raconte les histoires par le menu  
Tendance à entrer directement dans le détail d'une action, sans l'envisager dans son ensemble  
Expressions : précisément, spécifiquement, exactement, en particulier, figurer ...

### Avantages

La précision, la minutie  
Repère et mémorise facilement les détails  
Pense à en donner à ses interlocuteurs  
Cible facilement des objectifs précis  
Mémoire précise

### Inconvénients

Ne comprend pas, ne mémorise pas ou a du mal à décider s'il ne reçoit pas assez de détails  
Participe à la difficulté de synthétiser  
La perte de temps (trop long)  
Peut noyer ses interlocuteurs sous un flot de détails  
Si excès, perfectionniste jusqu'au "pinaillage"  
Difficulté à prendre du recul, à considérer l'ensemble des éléments d'une situation

### Adapté au contexte

Toute situation demandant de la précision  
L'observation précise  
La réflexion et l'action dans les détails  
La planification dans le détail  
Le repérage d'erreurs  
L'atteinte d'objectifs précis  
La vie au quotidien  
L'écrit  
La prise de parole  
Les métiers de réalisation

### Non adapté au contexte

Toute situation où il faut prendre du recul, commencer par considérer l'ensemble  
La planification dans les grandes lignes  
La conception de projets  
L'écrit (phrases trop longues)  
Le diagnostic  
Les choix stratégiques  
Faire vite



# CONCRET

## Caractéristiques

S'intéresse aux aspects concrets d'une situation, aux faits, à la réalité des choses, aux cas particuliers

Utilise un langage concret, à base sensorielle

Verbes : "vérifier", "faire"

Mémorise les faits, la réalité concrète

Besoin de faire pour comprendre

Appelle "un chat un chat"

## Avantages

Réaliste

Précis

Pratique

Donne facilement des exemples

Décrit facilement

Utilise des images

A l'aise dans le quotidien, dans la réalisation

## Inconvénients

Peut avoir du mal à conceptualiser et à comprendre les concepts

Difficulté à établir un diagnostic, à faire des choix stratégiques

Difficulté à lire (comprendre) les auteurs qui ont une expression abstraite, à suivre des cours dont les intervenants fonctionnent dans l'abstraction

## Adapté au contexte

L'observation

La réalisation et le suivi de projets

La vérification

Le quotidien

La communication en général

L'écrit professionnel

La prise de parole

Raconter des histoires

Les métiers où l'action prime sur la réflexion

## Non adapté au contexte

Tout contexte dans lequel il faut quitter le réel, le tangible pour s'élever au niveau des idées

La conception de projets

La philosophie

Le débat d'idées (si associé à "Polaire")

# ABSTRAIT

## Caractéristiques

S'intéresse moins à la réalité qu'à l'idée qu'il s'en fait

A du mal à se représenter le monde sensible

Utilise beaucoup de mots abstraits

Verbes : "concevoir", "penser"

Mémorise les idées, les concepts

Besoin de comprendre avant de faire

Aime "refaire le monde"

Appelle un chat "un félin"

## Avantages

A l'aise dans les idées, les notions,

Conçoit et manipule aisément des concepts

Etablit des relations entre les choses, les idées

Conçoit facilement des projets

S'isole facilement mentalement

## Inconvénients

Mal à l'aise dans la réalisation concrète

Une manière de communiquer qui génère interprétations et malentendus

Difficulté à communiquer, à se faire comprendre

"Plus il explique, moins on comprend"

Peut s'isoler dans son monde d'idées et/ou se couper des autres par sa difficulté à communiquer

Parfois irréaliste

Imprécis

## Adapté au contexte

La réflexion

La conception de projets

Le débat d'idées (refaire le monde)

Le diagnostic

Les choix stratégiques

Les métiers où la réflexion prime sur l'action

La philosophie

## Non adapté au contexte

La réalisation concrète et le suivi

La communication en général

L'écrit professionnel

La prise de parole

Raconter des histoires

Le quotidien



# SIMULTANE

## Caractéristiques

Mode de raisonnement **non linéaire** : il n'y a pas de **lien** d'une idée à l'autre, d'une information à l'autre

Raisonne par **juxtaposition des idées** : " il y a ça, ça, ça et ça" (liste type "commissions")

Se représente et présente les informations sur un même plan, vertical ou horizontal, sous forme de liste ou de tableau synoptique

Les éléments d'information peuvent être intervertis sans que cela change le sens du propos

Fait des regroupements, crée des catégories

Ne pense pas à hiérarchiser ni à donner ses préférences ni ses priorités, à indiquer ce qui est important ou urgent

## Avantages

Pensée rapide (regroupe et organise rapidement)

Généralement perçu comme clair

Capacité à regrouper en grandes catégories, rubriques, grandes lignes, points principaux

Participe à l'esprit de synthèse

Plutôt ordonné (regroupe les choses qui vont ensemble, les rassemble)

## Inconvénients

Difficulté à hiérarchiser, à établir (donc à dire) ses priorités (degré d'importance, d'urgence ...)

Ne respecte pas toujours son "plan" (annoncé sous la forme "je vais traiter de ça, ça, et ça")

La communication peut devenir laconique, surtout si associé à "global" et/ou "critère"

Rend le choix difficile (pas de priorité)

## Adapté au contexte

Tout contexte où il est utile de regrouper rapidement des informations, des idées

Concevoir des catégories ("mettre dans des cases")

Le rangement

La présentation rapide d'un projet ou d'un produit, suivie de réponses à des questions

L'écriture sous forme de plan-liste

Le pré-classement sous forme de listings, de cases

## Non adapté au contexte

Tout contexte où il est important de hiérarchiser des idées, des informations, des actions

Tout contexte demandant d'établir des relations entre des éléments et de les expliciter logiquement

La présentation finale d'écrits professionnels

Les prises de parole structurées

La conception et le respect de plan hiérarchisés

La prise de décision (difficulté à choisir)

# POLAIRE

## Caractéristiques

Mode de raisonnement **non linéaire** : il n'y a pas de **lien** d'une idée à l'autre, d'une information à l'autre

Raisonne par **opposition d'idées** : "ou ... ou, soit ... soit", "oui mais", "par contre", "en revanche" ...

Associé à "Différence", la 2ème proposition est systématiquement le contraire de la première

Aime discuter, argumenter et contre-argumenter, les débats d'idées

Limite sa pensée à un raisonnement binaire ("tiers exclus"), n'envisage pas d'autres possibilités

Tend à tout structurer en plans ou phrases en 2 parties, raisonne "noir ou blanc", "bien ou mal" → TAC TAC

Associé à "**Nécessité**" : croyance dans "le beurre ou l'argent du beurre" (entre les 2 il faut choisir)

Associé à "**Différence**" : une chose ou son contraire

Associé à "**Intensité**" : tout ou rien

## Avantages

Réactif

Créatif par opposition de mots, d'idées, d'images ("rebondit" d'une idée sur l'autre)

Trouve facilement des contre-exemples, a l'esprit de répartie, le sens de l'humour

Sait se faire "l'avocat du diable", n'hésite pas à provoquer pour faire avancer une réflexion, une discussion. → oui, mais ... mais que soit de deux

→ ou, mais ... mais que soit de deux

## Inconvénients

Limite sa créativité et son raisonnement par son habitude de tout ramener à 2 possibilités

Ses "mais" trop fréquents peuvent déconcerter

Manque du sens des nuances

Se prive de solutions intermédiaires ou alternatives

Associé à "Critère" peut être perçu comme agressif, "l'opposant de service"

## Adapté au contexte

Toute situation où il est utile d'avoir une grande réactivité, de provoquer pour faire avancer, de donner

des contre-exemples, de sortir du cadre, de faire des recadrages, de brasser des idées, d'utiliser l'humour.

Les jeux de mots, les réponses du "tac au tac"

La créativité en général

## Non adapté au contexte

Toute discussion consensuelle et/ou demandant des nuances, de l'ouverture (comportement radical)

Tout échange dans un contexte conflictuel ou qui peut le devenir

Les fins de réunions (au moment de la décision)

Tout contexte où il est utile de hiérarchiser

La synthèse (à l'aise dans thèse/anti-thèse)

L'anticipation par multi scénarios (limite à 2 scenari)

↳ peut passer pour une pose agressive



# SEQUENTIEL

## Caractéristiques

Mode de raisonnement **linéaire** : il y a un **lien** d'une idée à l'autre, d'une information à l'autre

Ce lien se fait par **enchaînements logiques** : "premièrement, deuxièmement, troisièmement" ou "d'abord, ensuite, enfin ..."

Procède étape par étape, classe les informations par ordre chronologique ou/et par ordre d'importance (intérêt, urgence, priorités et hiérarchies de toutes sortes)

L'ordre dans lequel les éléments d'information sont présentés ne peut pas être interverti : cela changerait le sens du propos.

## Avantages

Logique, selon l'acception courante du terme

Hiérarchisé donc généralement perçu comme clair

Produit facilement des plans logiques

Pense à annoncer ce plan, fait des sommaires

Suit le plan annoncé

Pense à mettre des titres, à souligner

*→ aide à la prise de décision en guidant le*

## Inconvénients

Trop accentué, ce mode peut devenir rigide

"Séquentiel" peut être un frein à la créativité par incapacité à sortir du cadre, des "rails"

Privilégier l'enchaînement des étapes peut faire oublier le contenu (l'énoncé)

Trop de niveaux et de sous-parties nuit à la compréhension, notamment à l'écrit

*ex : à transcrire en dictée*

## Adapté au contexte

Tout contexte où le raisonnement étape par étape est à privilégier

L'écriture professionnelle

L'animation de réunion, la prise de parole (suit l'ordre du jour, le plan annoncé, sait toujours où il en est et guide les autres)

La planification

## Non adapté au contexte

Tout contexte de réflexion par production d'idées "en vrac", sans censure

Les séances de créativité

Tout contexte demandant beaucoup de souplesse et d'adaptation

Les présentations rapides

*↳ Type ! par cadre pour donner des directives (commencées par ça, puis ...)  
Sont hiérarchisées, gère les priorités*

# ASSOCIATIF

## Caractéristiques

Mode de raisonnement **linéaire** : il y a un **lien** d'une idée à l'autre, d'une information à l'autre

Ce lien se fait par **analogies** : "ça me fait penser à, c'est comme ..."

Procède par associations d'idées, sans ordre logique, "saute du coq à l'âne"

Joue avec les idées, les mots, les sons, les images

Sort facilement du sujet

Peut perdre le fil de sa pensée

S'il fait et/ou annonce un plan, ne le suit pas

A des difficultés à classer les idées pour réfléchir comme pour communiquer

Donne les informations "en vrac", "en tas"

## Avantages

Très créatif (par les associations qui lui viennent spontanément)

Grande facilité à trouver des idées, des exemples

Composante de l'humour, de la poésie

Facilité à raconter des histoires (drôles notamment)

Utilise des métaphores pour expliquer (c'est comme)

## Inconvénients

Pensée "labyrinthique" : les autres peuvent se perdre dans le dédale de ses idées

Si le comportement est extrême, devient brouillon

Difficulté à regrouper, classer, hiérarchiser les idées qu'il a produit si facilement

"Associatif est une composante des phrases trop longues et mal structurées

A du mal à construire et à suivre un plan "logique"

Utilise à l'excès les mots de liaison

## Adapté au contexte

Tout contexte de créativité, de production et d'échanges d'idées

L'humour, les jeux de mots, le conte

Tout contexte où il est utile d'établir des rapprochements, correspondances et/ou analogies

Les réunions interactives,

La conversation de salon

## Non adapté au contexte

Tout contexte demandant de l'organisation et de la rigueur

La planification

L'écriture professionnelle

Les réunions structurées

Les situations de prise de parole où le public intervient, pose des questions (risque de se laisser entraîner, de perdre le fil)

*↳ fonctionnement / absence de  
le x : associatif auditif sera excellent pour de  
cours de mots humoristiques  
↳ sûr labyrinthique (peut perdre de leur idée de ranger)*



# Comment on se comporte dans un contexte d'ACTION ?

## ACTIF

### Caractéristiques

**L'action spontanée** : la personne a un mouvement spontané vers l'action

Aime agir rapidement

Agit d'abord et réfléchit en cours d'action voire après

L'action prime sur la réflexion

Nuances :

• **Pro-actif** : initie l'action

• **Réactif** : réagit rapidement aux stimuli extérieurs

Prend facilement des initiatives

Phrases courtes, sujet "je"

J'agis sur l'extérieur

Verbes d'action

Expression directe, claire

**Aller prendre (le "guerrier")**

### Avantages

Initiatives rapides

N'attend pas les autres pour agir

Ayant pris l'initiative, est très engagé dans ce qu'il fait

Passe facilement à l'action sans trop se poser de questions

### Inconvénients

Tendance à foncer sans avoir toutes les informations

A l'extrême, "fonce dans le brouillard"

Impulsif, côté "buldozer"

Tendance à parler sans réfléchir

Ton sec, voire brusque

Communication minimum

Combiné à "critère" et "global" c'est la non communication : "on fait ça, voilà"

### Adapté au contexte

Tout contexte dans lequel il faut prendre des initiatives et/ou des décisions rapides, passer rapidement à l'action, l'urgence

Le management (en tant que leader)

Le commercial

Le commerce

L'écriture professionnelle (phrases courtes, style direct)

### Non adapté au contexte

La préparation réfléchie d'un projet, d'un travail

La réflexion passive

La relation d'aide

La collaboration (secondar)

La résolution de problèmes

**L'Actif non évolué** : l'impulsivité, l'hyperactivité

**L'Actif évolué** : dynamique, entreprenant

## PASSIF

### Caractéristiques

**L'action mûrie** : la personne attend que la situation soit mûre pour agir

Aime réfléchir

Réfléchit longuement avant d'agir

La réflexion prime sur l'action

Nuances :

• **Réceptif** : reçoit et traite les stimuli mais ne réagit pas immédiatement

• **Vraiment passif** : en attente

Préfère que l'action soit initiée par d'autres

Phrases longues, tournures passives

L'extérieur agit sur moi

Parle au sujet de l'action

Expression compliquée, difficile à comprendre

**Attirer** : "l'aimant"

### Avantages

Ne passe à l'action que si il a toutes les informations, ne prend pas de risques

Réfléchit avant et pendant l'action

Sait peser le pour et le contre, envisager tous les aspects d'une situation

Accepte le lâcher-prise : "les choses vont m'arriver"

### Inconvénients

Difficultés à agir seul, à prendre des initiatives

Comportement extrême : à force de trop réfléchir peut être incapable d'agir

Peut donner l'impression de ne pas maîtriser sa vie

### Adapté au contexte

Tout contexte dans lequel il y a des risques à entrer trop vite dans l'action

La préparation réfléchie d'un projet, d'un travail

La réflexion passive

La relation d'aide

La collaboration (secondar)

L'écriture littéraire

La résolution de problèmes

### Non adapté au contexte

Tout contexte dans lequel il faut réagir et agir dans l'urgence

La position de leader

Le commercial

Le commerce

Les lettres de motivation (impression de passivité)

**Le Passif non évolué** : la passivité, la soumission

**Le Passif évolué** : le lâcher-prise, la confiance

As sans PNL du terme, des exemples -  
passif : l'entreprise m'a embauché  
actif : j'ai choisi de