



## Préambule

Ces fiches ont été réalisées comme supports pour des formations en entreprise et des week-ends individuels :

Se connaître et améliorer sa communication  
Collaborer et travailler en équipes

Nous vous les proposons gratuitement,  
pour un usage personnel.

Si vous souhaitez les utiliser à des fins commerciales,  
ou comme supports professionnels,  
merci de respecter deux conditions :

- préciser vos sources (auteur et liens sur les bas de pages)
- faire un don à l'association : [www.onevoice-ear.org](http://www.onevoice-ear.org)

Cordialement  
Françoise Wybrecht



## Sommaire :

- Calibration visuelle : VAK
- Le modèle de communication
- Le méta-modèle
- La ligne de temps
- Le modèle S.C.O.R.E - PNL
- Le modèle Walt Disney - PNL

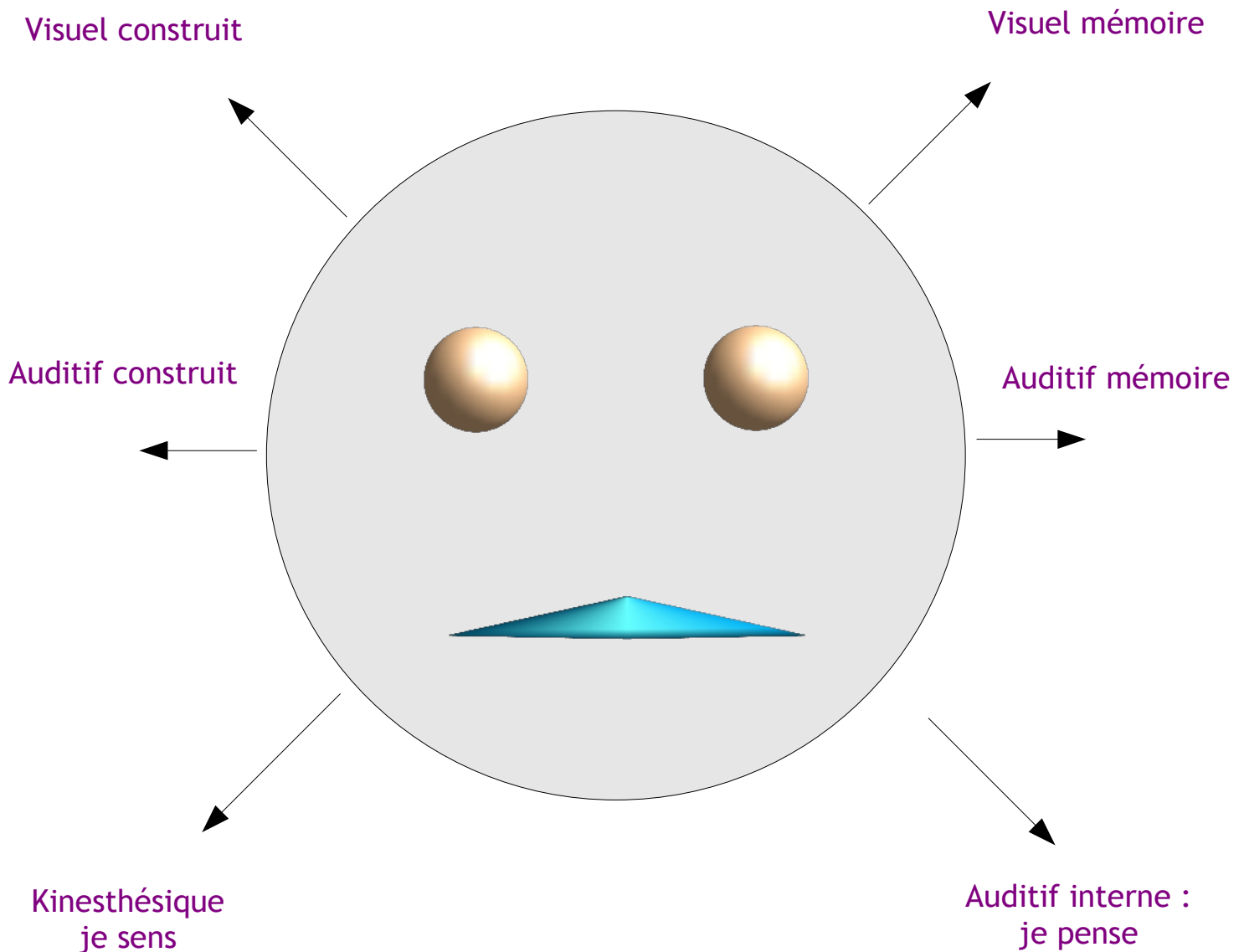


## Calibration visuelle : VAK

Remarque :

les canaux sensoriels VAKOG = visuel, auditif, kinesthésique, olfactif et gustatif

Calibrer = observer et recueillir des informations





## Accès oculaires

### Exercice d'entraînement

**Visuel mémoire :**

souvenez-vous de votre premier logement  
comment étiez-vous habillé hier ?  
Rappelez-vous une scène du dernier film que vous avez vu

**Visuel construit :**

Imaginez-vous de dos  
Imaginez-vous en Mickey  
Déplacez des meubles chez vous

**Auditif mémoire :**

Pensez à la voix d'un de vos amis  
rappelez-vous la dernière musique que vous avez écoutée  
quelle est la porte de votre logement qui fait le plus de bruit

**Auditif construit :**

Qu'est-ce que cela donnerait si je vous parlais chinois

**Auditif interne :**

Qu'est-ce que vous vous dites en vous couchant le soir ?

**Kinesthésique :**

Que ressentez-vous quand vous prenez une douche froide ?

Durée : 10 mn par personne



## Calibration linguistique

### Visuel :

Je vois  
mon point de vue  
avoir l'oeil sur  
en parallèle  
mettre en lumière

Imaginer  
briller  
clair -lumineux



### Auditif :

j'entends  
cela sonne comme  
être sourd à  
prêter l'oreille  
à l'unisson

harmonie  
déclarer  
entente



### Kinesthésique :

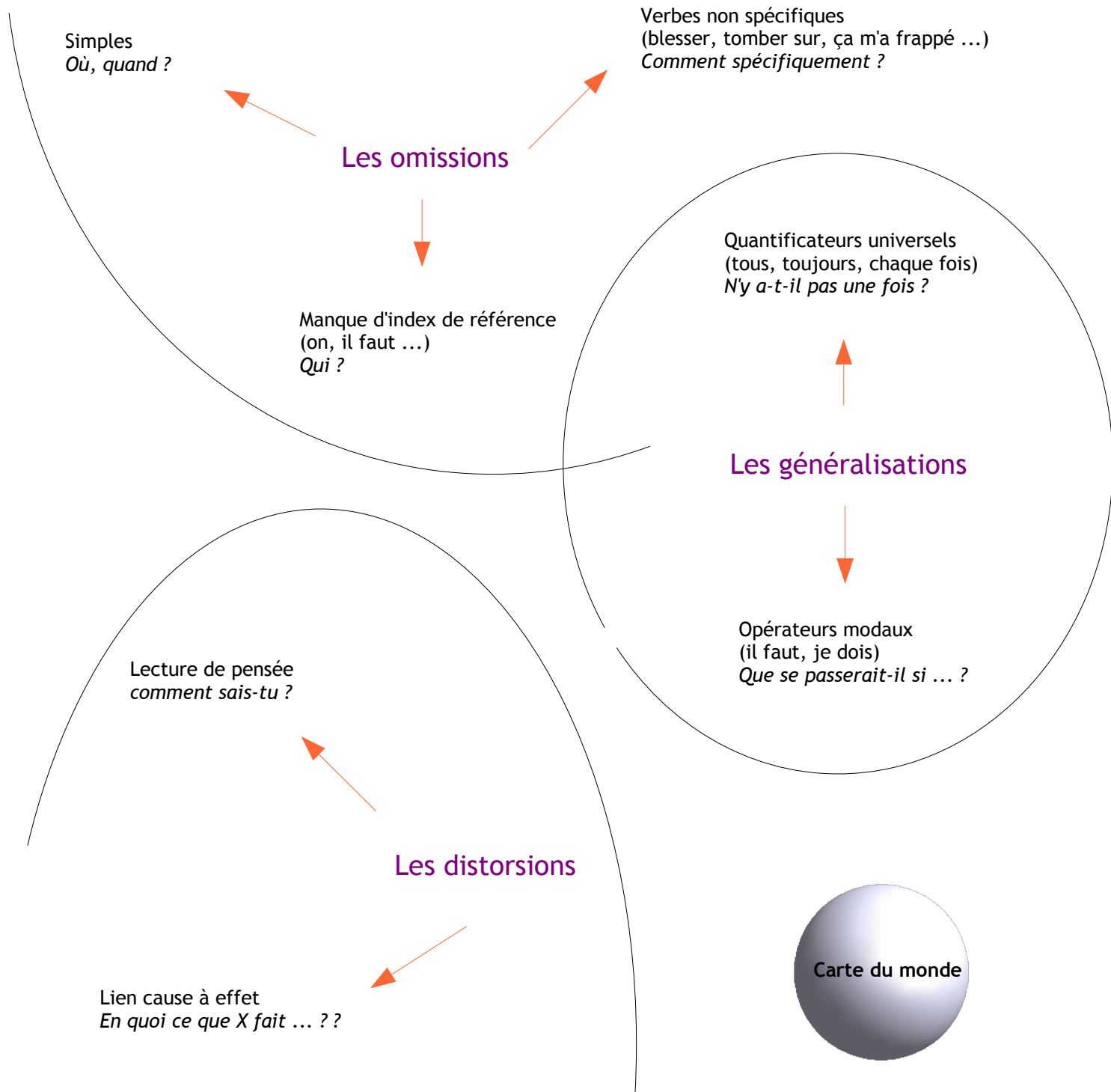
je sens bien  
insensible  
mouvement  
faire passer une idée  
toucher

contact  
chaleureux  
pression





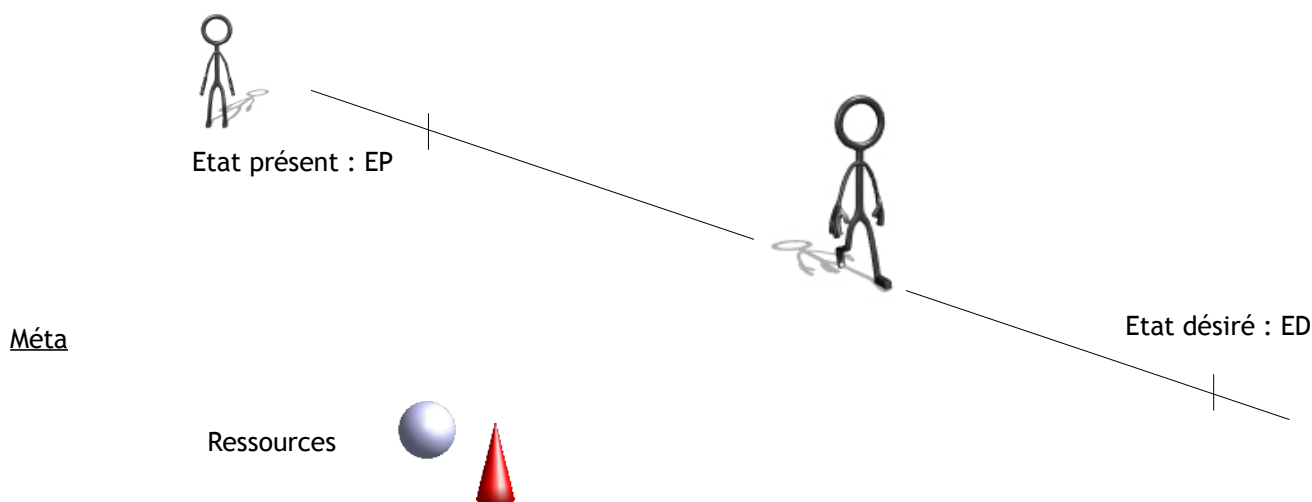
## Le métamodèle





## La ligne de temps

Vous ne pouvez résoudre un problème dans le même état que vous l'avez créé.  
Einstein



1. En méta : A décrit son état présent et son état désiré, relativement à un comportement ou à un projet.

2. B guide A dans l'état désiré

3. A ouvre les yeux et se tourne vers l'état présent. Quel est le ressenti ? Quelles sont les ressources et les moyens nécessaires à l'état présent ?

4. Ancrage de la ressource

5. B guide A dans l'état présent et ancre la ressource

6. A avance de l'état présent à l'état désiré, guidé par B

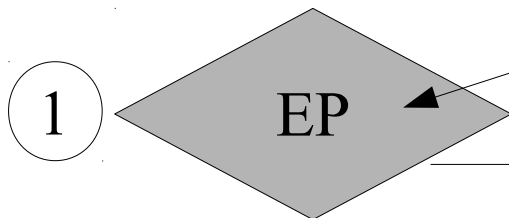
Remarque : éventuellement répéter les points 4 à 6



## Méthode EP-ED de la PNL

Formaliser le contexte (le cadre, les limites)

Quel est le problème  
ou espace problème ?



Méta-Position : recul



Ancrage de ressource

3

Position associée

2

Quel est l'état désiré  
ou espace solution ?

ED

Vérification écologique : projection future  
test et réajustement si nécessaire

Des exemples d'outils : méta-modèle, recadrages, opérateurs modaux ...  
Des exemples d'ancrage : positif, 6 pas, comme si, changement d'histoire ...

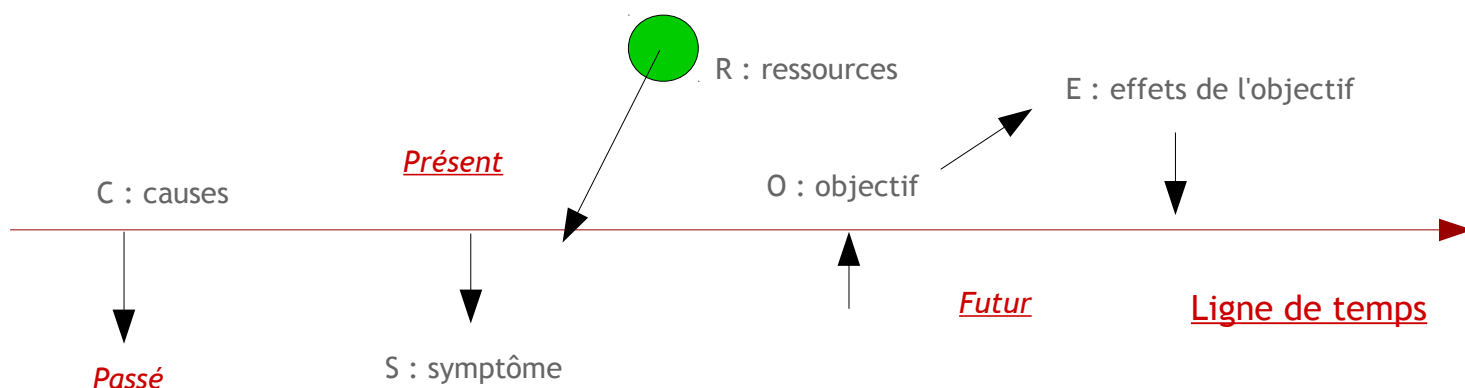
Françoise Wybrecht – Coaching et Formations  
[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) – [www.cfccl.com](http://www.cfccl.com)

Tél : 0041 32 435 71 75



## Le modèle S.C.O.R.E.

**Méta-position (neutre) : formaliser le contexte (le cadre, les limites)**



### S : symptôme

Cela peut-être un symptôme physique (douleur, sensation)  
ou l'expression du problème (partie immergée de l'iceberg)

### C : causes

Dans l'approche systémique, il n'y a pas une cause à un problème.

Ceci étant, on peut identifier un point d'origine (ancrage) = point entre avant (rien) et après (problème)  
ou un point déclencheur ou encore la source (essence) du problème.

### O : objectif

Que veut-on obtenir comme résultat (positif, testable, contextualisé ...)?

### R : ressources

Qu'est-ce qui facilite le parcours du présent à l'objectif ?

Ou qu'est-ce qui peut réduire l'écart entre EP et ED ?

### E : effets de l'objectif

L'objectif est une étape d'un objectif plus vaste

ou l'objectif est lié aux valeurs et motivations

=> permet de vérifier le choix judicieux de l'objectif

### Applications :

L'exploration peut se faire au niveau méta (réfléchir) ou associé(e) à la ligne de temps = sentir et agir.

On peut aller explorer un espace et revenir en méta - mais aussi aller de l'objectif au présent (ou inverse).

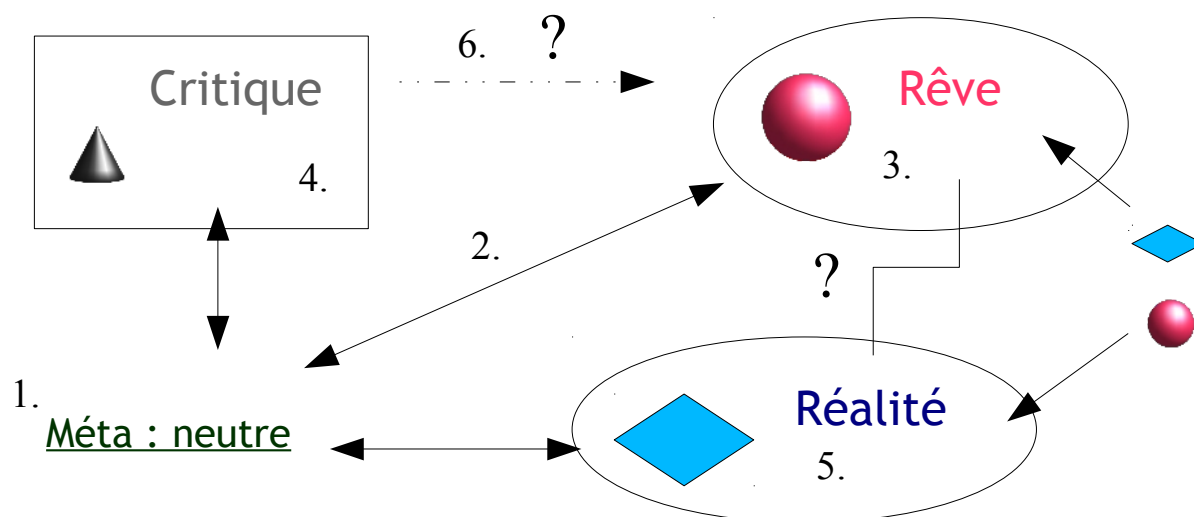
Françoise Wybrecht – Coaching et Formations

[www.allo-coach.com](http://www.allo-coach.com) – [www.cfccl.com](http://www.cfccl.com)

Tél : 0041 32 435 71 75



## Le modèle Walt Disney



1. En méta : A identifie un état désiré (désiré) et un état présent
2. Ancrage spatial :  
espace rêve - espace réalité - espace critique  
B fait 3 ancrages relatifs à chacun des espaces et états internes
3. B demande à A de se placer dans son rêve, de le décrire et de l'optimiser.
4. Etat séparateur dans l'espace critique.
5. B demande à A de se placer dans la réalité et de la décrire.
6. B accompagne A dans l'espace critique et lui demande son avis :  
Question : comment mettre davantage de rêve dans la réalité ?
7. A retourne dans la réalité et ajuste selon ses idées
8. B accompagne A dans l'espace critique et lui demande son avis :  
Question : comment mettre davantage de réalité dans le rêve ?
9. A retourne dans le rêve et ajuste selon ses idées

Recommencer les étapes 6 à 9 jusqu'à ce que le parcours entre réalité et rêve prenne forme et devienne évident.