

VAKOG

Ce mot surprenant est formé de la juxtaposition des initiales (on dit *acronyme*) de 5 mots désignant les **5 sens** :

Visuel

Auditif

Kinesthésique

Olfactif

Gustatif

Le terme kinesthésique désigne les sensations corporelles à commencer par le **toucher** et le **mouvement**.

De plus en plus certains auteurs ajoutent une nouvelle entrée : **P** pour **Proprioception**, qui regroupe des sous-catégories de Kinesthésique.

L'hypnose fait partie des techniques **psycho-corporelles** et il est fondamental de prendre en compte le **corps** et ses **sensations** qui vont vous permettre d'enrichir votre discours durant la séance d'hypnose.

Chacune de ces catégories possède des sous catégories qui permettent de préciser la sensation :

Visuel : Images, formes, couleurs, luminosité, paysages

Auditif : Sons, musique, intensité, rythme, accents, silences

FORMATION HYPNOANALGESIE

Kinesthésique : Mouvement, toucher, sensations du corps, contact, chaleur, poids, pression,

Olfactif : Odeurs, parfums

Gustatif : Salé, sucré, amer, acide, texture, température,

Proprioceptif : Position du corps dans l'espace, pesanteur, équilibre

Chaque personne utilise préférentiellement un ou deux de ses sens pour communiquer, on parle de **canal sensoriel prédominant**.

Il est très important de repérer ce canal et de l'utiliser en priorité pendant les séances afin d'améliorer la compréhension et l'acceptation des paroles du praticien.

Certains praticiens (**Métaphores thérapeutiques pour les enfants et l'enfant intérieur**. Joyce C. Mills & Richard J. Crowley. Satas. (2013)) recherchent aussi l'éventuel blocage d'un canal sensoriel afin de le réassocier.

Reste à savoir **comment repérer ce canal sensoriel prédominant** chez chaque patient ! Avec l'expérience vous y arriverez sans même y penser (comme débrayer quand vous passez une vitesse) mais pour commencer je vous propose quelques astuces.

Lors de la première rencontre avec le patient questionnez-le rapidement sur son **métier** et ses **loisirs préférés**.

Pour le métier a priori un pâtissier a des chances de privilégier le gustatif, une architecte le visuel mais il est très possible aussi que le second canal soit kinesthésique pour les

FORMATION HYPNOANALGESIE

deux : mains dans la pâte pour le pâtissier, dessin pour l'architecte...

Quant aux loisirs ce sont des renseignements souvent très riches mais il faut savoir les interpréter avec prudence et différencier le goût et la pratique... Un amateur de danse peut aimer les spectacles de danse (visuel), la musique (auditif) ou la pratique (kinesthésique).

Une autre astuce, que j'utilise systématiquement en formation, permet de « tester » rapidement des groupes entiers mais peut également être utilisée en individuel.

Elle consiste à proposer une expérience très simple : vous expliquez à l'auditoire que vous allez leur proposer de fermer les yeux et d'observer la **première** sensation (ne dites pas image...) qui leur viendra à l'esprit quand vous parlerez.

Dès les yeux fermés dites fortement « **poussin** » et demandez **immédiatement** d'ouvrir les yeux puis interrogez rapidement les participants sur leurs « sensations ».

La réponse dominante est généralement « *jaune* » (visuel), mais j'ai également eu comme réponse « *pépiements* » (auditif), « *douceur* » (kinesthésique), etc.

Malgré tout « *jaune* » prédomine largement et je tiens compte préférentiellement des autres réponses. Pour affiner les résultats je propose de recommencer le test et cette fois je dis « **soirée avec des amis.** »

Les réponses sont beaucoup plus variées : « *apéro* », « *musique* », « *danse* », « *repas* », etc.

FORMATION HYPNOANALGESIE

Mais une des techniques les plus utilisées consiste à étudier attentivement le **langage** des patients et nous en reparlerons bientôt.

En attendant commencez à vous entraîner avec vos proches...