



# LE LEXIQUE VAKOG

Guide destiné aux communicants et à tous ceux qui veulent mieux comprendre la communication orale et écrite.

# AVANT PROPOS

Ce guide a été réalisé en complément de l'article : « [Chaque Jour, Vous Subissez le VAKOG ... Et Vous l'Utilisez Sans Le Savoir !](#) » qui explique ce que l'on retrouve derrière cet acronyme. Je vous invite dans à lire ce contenu si vous ne savez pas de quoi il va être question .

Ce lexique n'est nullement exhaustif.

En réfléchissant un peu, vous allez trouver des mots ou des expressions pour chaque item, il ne tient qu'à vous de les partager ( en m'envoyant un e-mel par exemple ? ) afin que cette liste s'agrandisse.

Vous êtes totalement libre de distribuer ce lexique à vos contacts et d'utiliser ce qui s'y trouve. Vous pouvez donc en extraire le contenu qui vous sera utile, sans aucune contrepartie, en toute responsabilité.

Bonne lecture !

Olivier JADZINSKI  
[euKlide.com](http://euKlide.com)



Voici donc une liste de termes ayant des références visuelles., qui fait que la personne à qui vous vous adressez va se représenter ce que vous lui dites, lui écrivez ...

### MOTS:

perspective, image, flash, photo, horizon, illumination, point de vue , éclaircissement, écran, brillance, graphique, illusion, voyant, clairvoyance, clarté, formes, peinture, éclair, soleil, dessin, lumière, attitude, miroir, assurance, perspective, beauté, éclat, contraste, agencement, couleurs (bleu, jaune, rouge, vert, orange, blanc, noir, rose etc.), tailles (large, haut, grand, petit, etc.), formes (triangle, rond, carré, etc.), masse, pic, pointe...

### VERBES:

voir, revoir, regarder, montrer, visualiser, surveiller, dépeindre, irradier, clarifier, assombrir, dépeindre, irradier, clarifier, assombrir, discerner, éclairer, scruter, photographier, aveugler, colorer, apercevoir, observer, entrevoir, percevoir, regarder, occulter, contempler, imaginer, se représenter, admirer, viser, cacher, épier, dévisager, reluquer, examiner, guetter, inspecter, toiser, viser, fixer, espionner, hypnotiser, lorgner...

### ADJECTIFS:

clair, limpide, lumineux, sombre, brillant, coloré, vague, flou, terne, coloré, net, transparent, foncé, volumineux, observateur...

### EXPRESSIONS:

poser le regard, broser un portrait, voir le bout du tunnel, faire un tour d'horizon, garder l'oeil, montrer du doigt, faire la lumière sur, en mettre plein la vue, voir sous son vrai jour, en voir de toutes les couleurs, sans l'ombre d'un doute, idées noires, tout un cinéma, en un clin d'oeil, c'est clair, plein les yeux, comme en plein jour, bien vu, ne pas pouvoir voir quelqu'un, montrer du doigt, avoir un teint éblouissant, voir plus loin que le bout de son nez, avoir le sens de l'observation, n'avoir d'yeux que pour, dévorer des yeux, c'est tout vu, chercher des yeux, saisir à la dérobée, viser du coin de l'œil, c'est fou, vert de peur, rouge de honte...



# AUDITIF

Dans cette représentation, la personne préfère entendre et communiquer avec elle passera donc par les sons, les bruits.

## MOTS:

bruit, mélodie, harmonie, cacophonie, tonalité, cri, accord, musique, commentaire, opinion, rythme, silence, volume, instrument, note, phrase, discours, écho, paroles, tonnerre, tintamarre, cloche, vent, fanfare, sonnerie, symphonie, bémol, onde, oreille, résonance, écouteurs, grelot, gémissements, plainte, grincements, grognement, roulement, hurlement, brouhaha, rumeur, tapage, tumulte, clameur, fracas, vacarme, chant, chuchotement, clapotis, frémissement, murmure, bourdonnement, bruissement, chuintement, clameur, ovation, panorama, scène, vision

## VERBES:

entendre, parler, dire, redire, écouter, proclamer, murmurer, hurler, résonner, abasourdir, s'écouter, taire, accorder, dialoguer, crier, siffler, sonner, amplifier, chanter, grincer, gémir, chanter, grogner, froncer, aboyer, susurrer, râler, chuchoter, jacasser, orchestrer, auditionner, téléphoner, insonoriser, entendre, marteler, bercer

## ADJECTIFS:

mélodieux, harmonieux, musical, rauque, grave, sourd, aigu, cadence, rythmé, rapide, lent, fort, faible, audible, roque, malentendant, réceptif, cristallin, affaibli, étouffé, régulier, vibrant, feutré, léger, détonant, assourdissant, perçant, percutant, strident, violent, bref, prolongé, sec, léger, métallique, plaintif, prolongé, strident

## EXPRESSIONS:

langue bien pendue, mâcher ses mots, tenir sa langue, mot pour mot, bouche cousue, prêter une oreille attentive, façon de parler, avoir son franc-parler, au diapason, à l'écoute, donner le ton, casser les oreilles, réduire au silence, comme de bien entendu, c'est entendu, tendre l'oreille, autrement dit, faire la sourde oreille, sonner les cloches, à bon entendeur, se faire l'écho de, être tout ouïe, en avoir plein les oreilles, marcher à pas feutrés, cela ne me dit rien, accorder ses violons, claquer des doigts, déchirer les tympans



# KINESTHESIE

Le système kinesthésique est défini par la capacité à ressentir au touché et également de manière interne les sensations. La personne préfère vivre une expérience.

## MOTS:

pression, charge, texture, sensation, pressentiment, choc, impact, poigne, stress, émotion, papouilles, chaleur, bisous, feu, énervement, faim, soif, contact, claque, coup, heurt, caresse, effleurement, sécheresse, moiteur, chatouillement, gifle, tact

## VERBES:

appuyer, cogner, frotter, heurter, saisir, caresser, câliner, enlacer, flatter, chatouiller, tripoter, palper, pétrir, presser, tâter, frictionner, frotter chatouiller, masser, effleurer, frôler, égratigner, érafler, écorcher, tâtonner, tâter, sentir, toucher, saisir, remuer, prendre, chercher, toucher, lécher, gesticuler, bouger, rouler, masser, taper, écraser, frapper, ressentir, décortiquer, embrasser, s'étouffer, manipuler, tétaniser, projeter, coller, agripper, serrer, éprouver, manipuler

## ADJECTIFS:

calleux, cotonneux, soyeux, satiné, velouté, poli, noueux, rugueux, doux, lisse, dur, piquant, rêche, rugueux, tiède, collant, gluant, brûlant, duveteux, frais, froid, gras, humide, lourd, mouillé, sec, souple, relaxé, concret, triste, mou, ferme, lié, tendre, solide, dur, froid, chaud, sensible, insensible, blessé, lessivé, frappant, chaleureux, lourd, complexe, superficiel

## EXPRESSIONS:

en contact, garder le contact, plein le dos, mettre la main à la pâte, avoir un bon feeling, main dans la main, être à côté de ses pompes, tirer les ficelles, amortir le choc, marcher de travers, prendre son pied, enfoncer le clou, en avoir plein le dos, saisir une occasion, avoir la main mise, avoir les pieds sur terre, bon pied bon oeil, avoir la tête sur les épaules, gros sur le cœur



# ODORAT

C'est ce qui est très souvent utilisé par les auteurs de romans : en nous rappelant une odeur, ils évoquent tout notre vécu ( cf La Madeleine de Proust )

## MOTS:

nez, odeur, sentiment, parfum, narine, senteur, effluves, relents, arômes, haleine, émanation, sinus, fragrance, bouffée, essence

## VERBES:

sentir, puer, renifler, humer, respirer, aspirer, flairer, empester, empuantir, dégager, fleurir, exhaler, embaumer, parfumer, infecter, répandre, subodorer

## ADJECTIFS:

parfumé, odorant, rance , putride, moisi, musqué

## EXPRESSIONS:

avoir du flair, sentir le roussi, mettre au parfum, je l'ai dans le nez, je ne le sens pas, avoir le nez creux, fourrer son nez quelque part, se casser le nez, à vue de nez, pointer le bout de son nez



Plus simple à utiliser qu'il n'y paraît...

### MOTS:

goût, palais, appétit, papilles, amertume, saveurs, arômes, assaisonnement, dégustation, acidité, âcreté, amertume, âpreté, bouffée, bouquet, dégustation

### VERBES:

goûter, dégoûter, saliver, dévorer, croquer, mâcher, engloutir, savourer, avaler, déguster, se délecter, se rassasier, boire, ingurgiter, siroter, bouffer

### ADJECTIFS:

amer, sucré, salé, fade, poivré, savoureux, acide, fruité, épicé, insipide, exquis, suave, fugace, musqué, délicat, délicieux, velouté, âcre, aigre, agressif, capiteux, suffocant, écœurant, pestilentiel, aromatique, (dés)agréable, doux, fétide, acerbe, acidulé, astringent, buccal, délectable, douceâtre, faisandé, gustatif, piquant, rance, relevé, succulent,

### EXPRESSIONS:

sur le bout de la langue, le sel de la vie, pour tous les goûts, ne pas être dans son assiette, à pleines dents, de bon goût, toucher le fond, être touché par une bonne intention

Comme vous l'avez sûrement remarqué, certains mots se retrouvent dans plusieurs items, ce qui est tout à fait normal selon le contexte de leur utilisation.

## VISUEL ,AUDITIF, OU KINÉSTÉSIQUE ?

Avant de donner aux autres ce qu'ils veulent, savez-vous à quoi vous êtes le plus attentif ?  
Ce petit test va vous permettre de déterminer quels sont les aspects qui sont le plus important pour vous.

**Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse,tout dépend du caractère de chacun !**





**1. Vous êtes en congé et il pleut :**

- A- Pour vous, la journée est «perdue»
- B- Vous surveillez l'apparition de l'arc-en-ciel
- C- Vous aimez l'odeur de l'air et des feuilles mouillées
- D- Vous écoutez le bruit de l'eau sur le toit

**2. Dans un grand magasin, vous êtes agacé par :**

- A- L'augmentation des prix
- B- L'absence de vendeur ou de conseillère pour vous guider
- C- Le changement de rayon des produits que vous achetez
- D- Les annonces et promotions que l'on fait au micro

**3. A la Station Essence,**

- A- Vous surveillez sur l'écran le montant à payer et la quantité de carburant
- B- Vous vous fiez au bruit du dispositif d'arrêt de la pompe,
- C- Vous profitez de cette pause pour prendre une bonne bouffée d'oxygène
- D- Vous calculez votre consommation depuis le dernier plein

**4. En voiture, lorsque vous ne conduisez pas :**

- A- Vous êtes relaxe et détendu
- C- Vous en profitez pour regarder le paysage
- D- Vous avez tendance à conduire à la place du chauffeur
- B- Vous écoutez la radio

**5. Un chat se frotte à votre jambe pour être caressé :**

- A- Vous n'aimez pas trop ce contact
- B- Vous le prenez dans vos bras sans problème
- C- Vous ne comprenez pas ce qu'il veut
- D- Vous le caressez tout doucement

**6. Dans une foire, un cirque ou une exposition :**

- A- La diversité et les couleurs des étalages vous charme
- B- Le bruit des machines et des gens vous agresse
- C- Vous vous mélangez à la foule qui se presse à un kiosque
- D- Vous vous rappelez d'autres événements semblables.

**7. Au restaurant, vous appréciez tout d'abord :**

- A- La variété et l'abondance du menu
- B- La décoration de la salle à manger
- C- L'ambiance créée par la musique
- D- Le confort des chaises

**8. Au concert,**

- A- Vous trouvez la musique trop bruyante
- B- Vous observez surtout les jeux de l'éclairage
- C- Vous sentez toute de suite s'il y a ou non de l'ambiance, ou un risque de bagarre
- D- Vous avez pris soin de réserver une table, bien sûr..\_

**9. A votre réveil, vous remarquez :**

- A- Qu'il vous faut quitter la chaleur de votre lit
- B- Vous anticipez ce que vous avez à faire aujourd'hui
- C- La lumière du jour à travers la fenêtre
- D- La sonnerie de votre réveille-matin

**10. Sur le chemin de l'école,**

- A- Vous êtes plongé dans vos pensées
- B- Vous écoutez les conversations des gens
- C- Vous observez les autres passagers
- D- Vous trouvez qu'il fait chaud ou froid

**11. A l'intérieur d'un établissement religieux, vous êtes frappé :**

- A- Par la qualité du silence
- B- Par la pénombre et la lueur des cierges et des vitraux
- C- Par l'odeur de la cire ou de l'encens
- D- Par rien de précis

**12. Fin juillet, vos voisins rentrent de vacances:**

- A- Vous êtes bien content pour eux
- B- Vous pensez au bruit, qui va recommencer
- C- Vous trouvez qu'ils ont l'air reposé
- D- Vous songez à vos prochaines vacances

**13. Sur la plage, votre attention est captée par :**

- A- Le bruissement des vagues et les cris des oiseaux
- B- La beauté du paysage et de l'environnement
- C- L'odeur de l'air et des embruns
- D- Vous analysez l'heure et l'à-propos de votre promenade

**14. Dans votre bain ou votre douche :**

- A- En paix, vous y chantez ou écoutez de la musique
- B- Vous savez exactement pourquoi cela vous détend
- C- Vous aimez la douceur de l'eau chaude sur votre peau
- D- Vous rêvassez doucement

**15. Vous achetez un vêtement :**

- A- Parce que vous voyez qu'il vous va bien dans la glace
- B- Parce qu'il vous paraît éminemment pratique
- C- Parce que sa valeur et son prix vous satisfont
- D- Parce que c'est le plus doux et le plus confortable

Question	Choix A	Choix B	Choix C	Choix D
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	2	1	3	4
4	3	2	4	1
5	4	2	1	3
6	2	1	3	4
7	4	2	1	3
8	1	2	3	4
9	3	4	2	1
10	4	1	2	3
11	1	2	3	4
12	3	1	2	4
13	1	2	3	4
14	1	4	3	2
15	2	4	1	3

Additionnez les points liés à chaque réponse donnée :

Si vous totalisez **moins de 20 points**, vous êtes **auditif** :

- Vous disposez d'un vocabulaire riche;
- Vous aimez poser des questions et argumenter par oral;
- Vous répétez les choses pour les comprendre;
- Vous retenez les consignes orales.

Si vous avez entre **21 et 35 points** : vous êtes **visuel**.

- Vos travaux sont propres/organisés;
- Vous êtes attiré par les dessins et les images;
- Vous visualisez et mentalisez facilement;
- Il vous faut des explications courtes;
- Vous comprenez quand vous écrivez les choses/vous avez un croquis;
- Vous griffonnez quand votre esprit vagabonde.

Entre **36 et 45 points** : vous êtes **kinesthésique**.

- Vous êtes performant dans les activités physiques;
- Vous aimez que « ça bouge »;
- Vous avez besoin de manipuler et de toucher pour comprendre;
- Parfois, vous êtes « l'émotif du groupe » et très « orienté intuition », créatif...
- Vous aimez ranger, organiser les pièces...

**Plus de 45 points** : vous vous fiez à votre «dialogue intérieur». Il est possible aussi que vous soyez un auditif ou un visuel qui a développé son côté complémentaire et... qui a tendance à rationaliser...