

Exercices sur les sous modalités :

1 er exercice

1 rappelez-vous un moment où une personne qui vous impressionne vous a crié dessus (figure d'autorité, père, enseignant, patron...)

Comment vous sentez-vous ?

2 Maintenant, imaginez la même situation mais la personne qui vous crie dessus (elle utilise les mêmes mots et à la même expression) a soudain la voix de Donald Duck

Notez la différence dans votre ressenti.

2^{ème} exercice

Imaginez-vous sur la plage, le soleil brille, le vent est tiède et une foule bruyante est autour de vous.

1 Coupez le son, la foule est toujours là, mais il n'y a plus aucun bruit

2 Faites passer l'image en noir et blanc

Quelles différences notez-vous dans votre perception ?

Ne quittez pas la scène sans remettre la couleur et le son et encore une fois, prenez conscience de la différence de sensations.

