

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes®



**Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble par le levier de l'approche ActionTypes®**  
*(Préférences motrices cérébrales et motivations profondes)*

*Présentation – Introduction - Perspectives*



# Qu'est ce qu'une préférence ?

Une préférence est une manière prioritaire/favorite de se coordonner au **niveau moteur et au niveau cérébral** pour s'équilibrer et interagir avec notre environnement de manière naturelle, efficace, écologique **en réponse à un contexte**

**NOS PREFERENCES SONT INCORPORÉES**  
**C'est à dire qu'elles s'expriment à travers le corps**

Aller à l'essentiel  
Agir au naturel  
10 fois plus rapide

Exemples :  
Préférences  
posturales





# Qu'est ce qu'une préférence ?

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes©



Illustration : Préférences posturales  
Symétrie/asymétries



# Qu'est ce qu'une préférence ?

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes©

## La position vers l'avant



## La position vers l'arrière

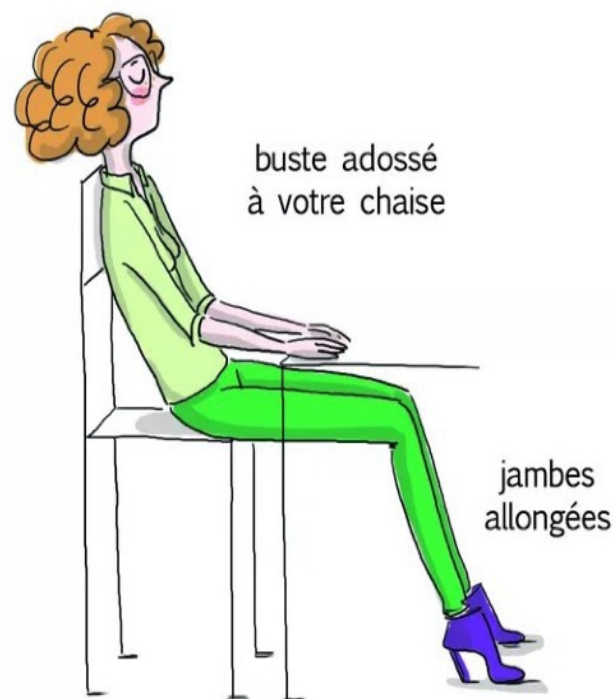


Illustration : Préférences posturales MH/MB



# Un autotest pour illustrer ?

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes®

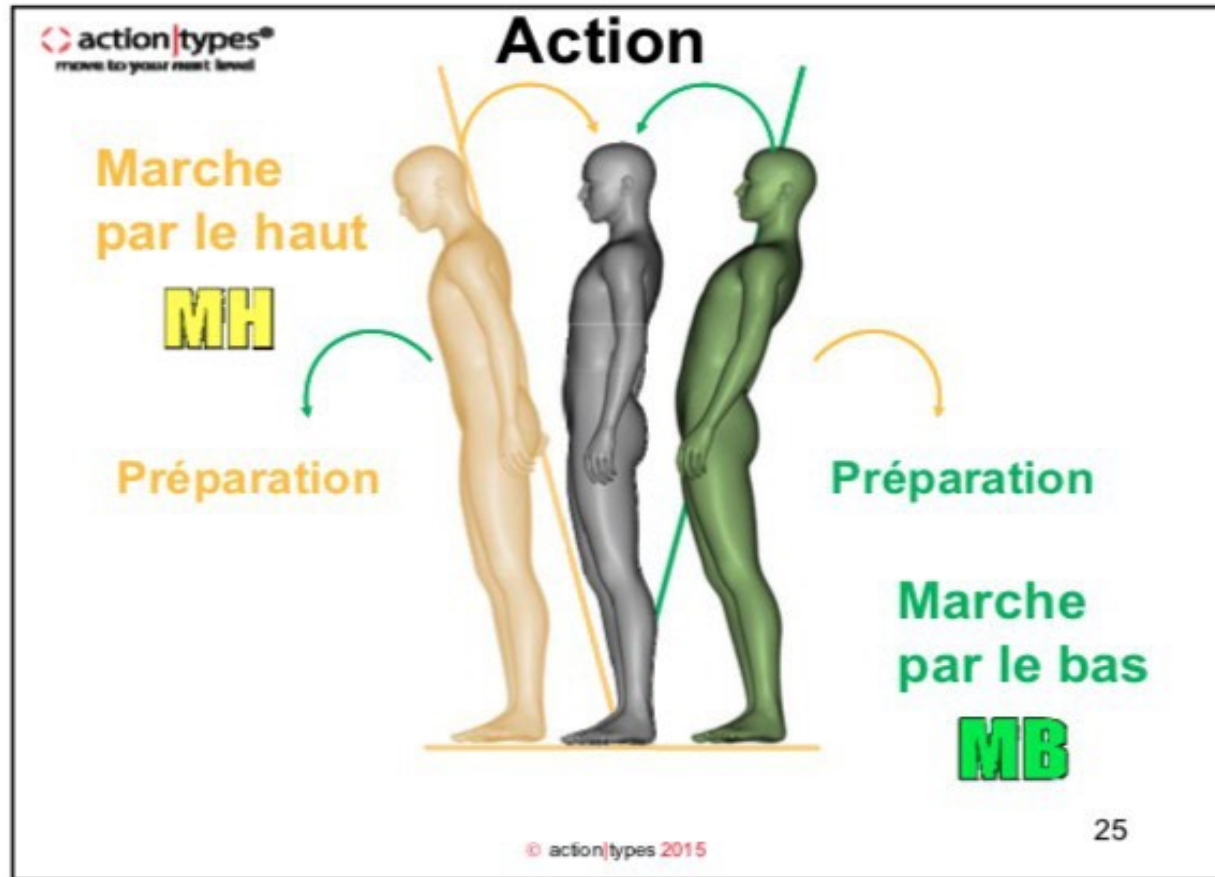


Illustration :préférence, la marche  
Autotest



# Qu'est ce qu'une préférence ?

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes©

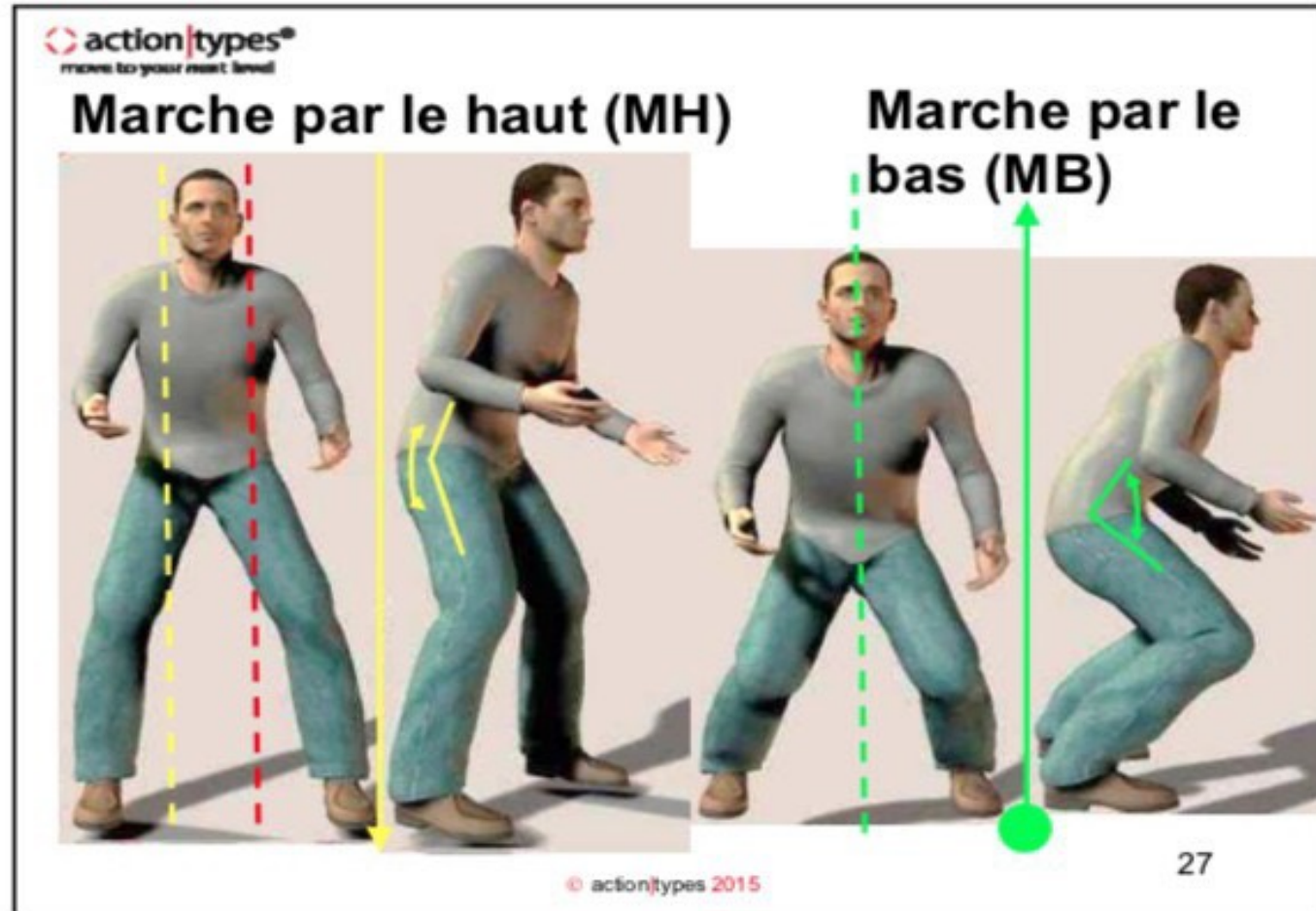


Illustration : préférences « Aérien/Terrien »



# Un autre autotest pour illustrer ?

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes©

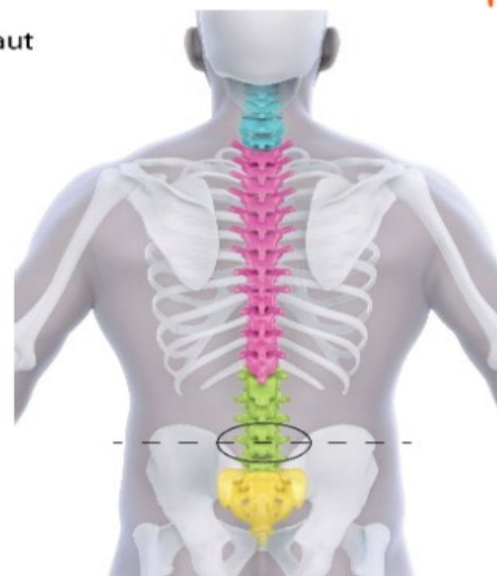
action|types®  
move to your next level

Exemple de préférence

LE POINT MOBILE



Point mobile haut  
(PMH) à D8



Point mobile bas  
(PMB) à L4-L5

Zone à masser, à libérer, à  
garder mobile...

La concentration sur cette zone  
permet de sortir de la tête quand  
on se la prend trop !!!

© action|types 2008 - 2019

Illustration : préférence, le point mobile  
Autotest

 **UPGRADE**  
For training, management & education

Powered by ActionTypes®

# Combinaison des préférences

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes©



2 orientations  
par rapport à  
la gravité

CG en **avant**  
de l'axe des  
hanches (MH)

C

CG en **arrière**  
de l'axe des  
hanches (MB)

D

2 différenciations  
par rapport à la  
gravité

Vision **centrale**  
prioritaire (HF)

Vision  
**périphérique**  
prioritaire (BF)

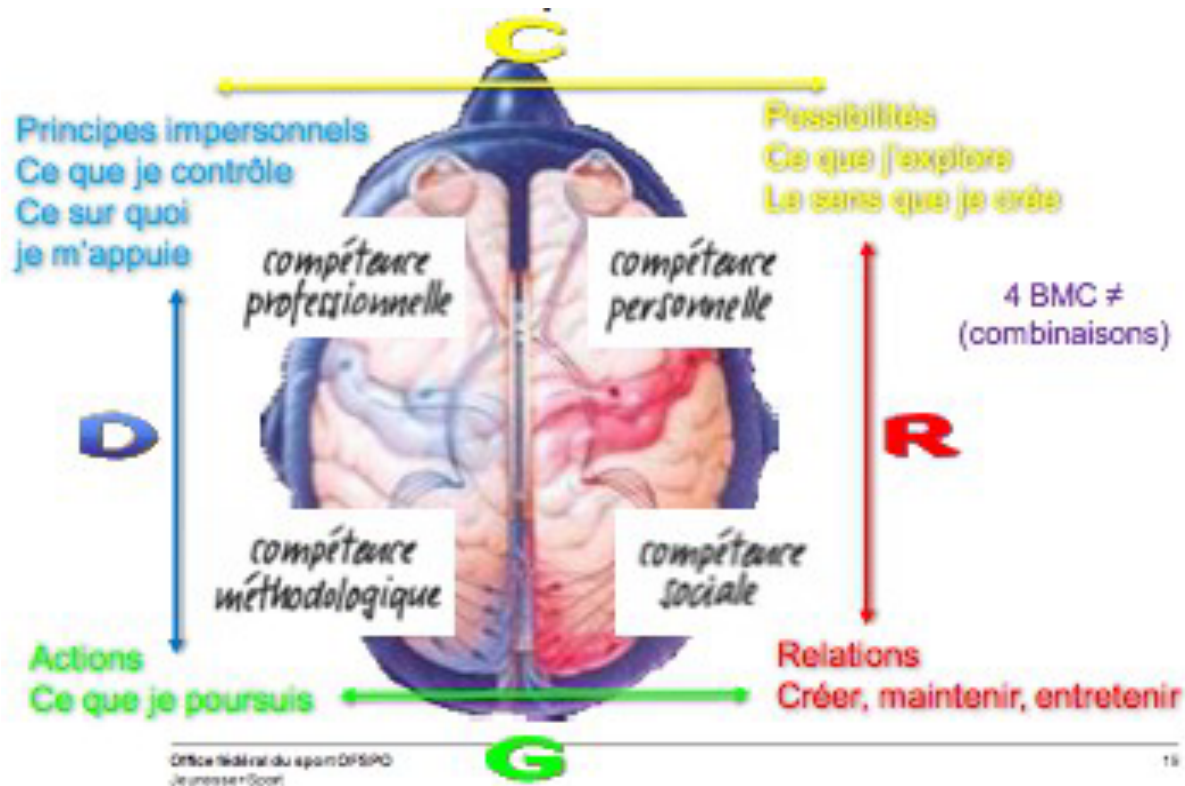
R

G

© action|types 2008 - 2019



# Neuro modèle



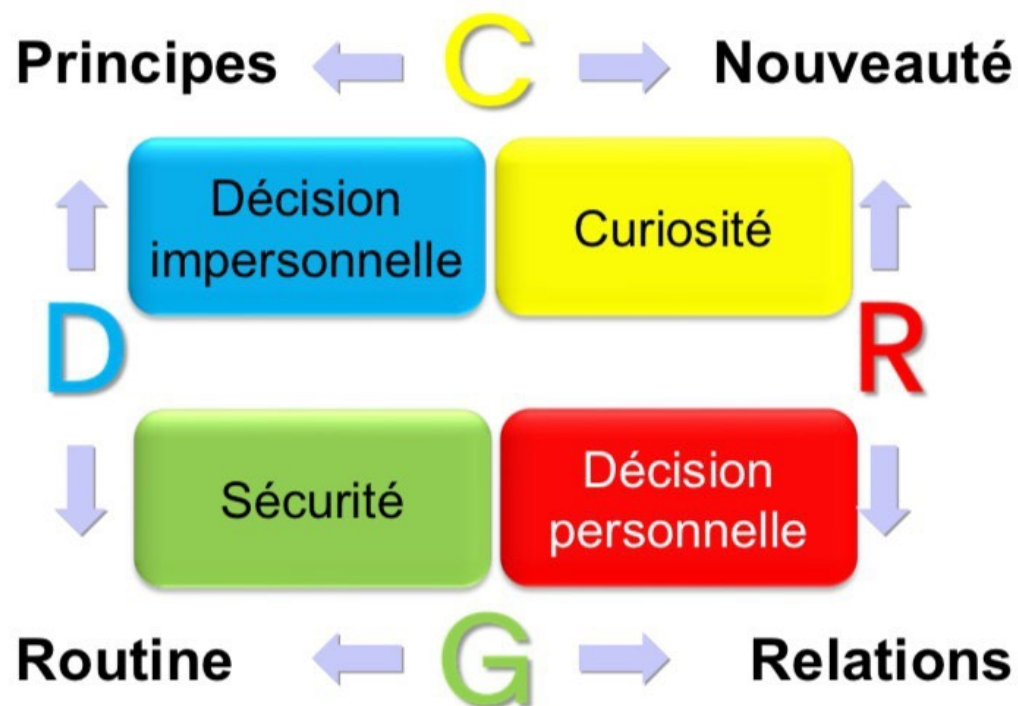
Neuro modèle

Accès préférentiel cérébral (prise info, traitement, action)  
Tous accessibles selon un ordre personnel

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes®

# Neuro modèle

action|types®  
move to your next level



Neuro modèle

© action|types 2008 - 2019

Accès préférentiel cérébral (prise info, traitement, action)

Tous accessibles selon un ordre personnel

Mieux se connaître pour mieux fonctionner ensemble  
par le levier de l'approche ActionTypes©

 **UPGRADE**  
For training, management & education

Powered by ActionTypes®