

# Quel est votre profil de mémoire ?



Visuel ? Auditif ? Kinesthésique ?

- Votre mémoire fait appel à vos 5 sens. Pour déterminer les sens privilégiés de votre mémoire, donnez des points aux phrases suivantes.
- Donnez 0 point si la phrase ne vous correspond pas
- Donnez 1 point si la phrase vous correspond un peu
- Donnez 2 points si la phrase vous correspond complètement

	Points
Quand votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas	
Quand on vous explique la route à suivre, il vous faut un plan	
Quand on vous lit une lettre, vous demandez ensuite à la voir	
Vous considérez que le moindre détail a son importance	
Vous êtes très attentif à l'expression du visage de vos interlocuteurs	
Vous arrivez à vous concentrer sur un travail malgré le bruit environnant	
Il vous suffit de regarder quelqu'un de la tête aux pieds pour vous faire une idée de sa personnalité	
Vous avez une bonne mémoire des lieux et des physionomies	
Vous aimez faire des photos pour garder le souvenir des gens et des lieux	
Dans la publicité, ce sont les images qui vous frappent, plus que les musiques ou les mots	
Sous-total	

Vous savez repérer les petits bruits anormaux (dans le moteur d'une voiture, d'un appareil ménager, d'un instrument...)	
Vous vous parlez à vous-même (à voix haute ou dans votre tête)	
Vous pouvez laisser parler votre interlocuteur sans l'interrompre	
Vous jouez ou auriez envie de jouer d'un instrument de musique	
Vous savez repérer une fausse note dans un air de musique	
Vous posez fréquemment des questions pour mieux comprendre	
Vous pouvez suivre le rythme d'une musique en frappant des mains	
Vous êtes capable de suivre un cours difficile simplement en écoutant	
Lorsque vous écoutez un air de musique, vous pouvez entendre chaque instrument séparément	
Vous êtes irrité par les cris ou les bruits stridents (la sonnerie d'un réveil, le chahut des enfants, le crissement de la craie sur le tableau...)	
Sous-total	
Vous préférez que l'on vous parle de choses concrètes	
C'est en serrant la main de quelqu'un que vous vous en faites une bonne idée	
Il vous arrive de vous retrouver coincé dans des situations embarrassantes	
Vous vous enflamez facilement	
Vous appréciez les bonnes relations et la chaleur humaine	
Vous êtes particulièrement sensible à la température ambiante	
Vous êtes plutôt le genre de personne solide dans les épreuves de la vie	
Vous aimez créer des liens étroits avec les gens, et les choses	
Vous aimez vivre intensément	
Vous sentez bien ce qu'il faut faire pour résister à la pression	
Sous-total	

## • Evaluation

Additionnez les points donnés aux questions et reportez les sous-totaux correspondant aux trois "natures dominantes"

<b>Visuel</b> <b>sous-total 1 :</b>	<b>Auditif</b> <b>sous-total 2 :</b>	<b>Kinesthésique</b> <b>sous-total 3 :</b>
--	---	---

## • Commentaires

### Maximum de points en visuel

Vous êtes hypersensible à la façon dont on s'adresse à vous, au point de ne reconnaître en premier lieu, dans un message, que l'expression du visage. Vous avez à votre disposition une mémoire photographique formidable. Développez-la ! Vous vous souvenez des visages, des lieux, de vos pages de cours, vous les revoyez dans votre tête.

*-Voici ce qu'il vous reste à faire*

Donnez-vous des points de repère. Prenez des notes avec de la couleur, faites des plans par écrit. Un agenda bien tenu peut vous être d'une grande utilité. Quand on vous explique quelque chose, faites-vous donner des schémas. Nourrissez-vous de belles choses. Entraînez-vous à visualiser les yeux fermés.

### Maximum de points en auditif

C'est le contenu et non la forme d'un message qui vous importe. Vous êtes sensible aux mots, au ton et à l'intensité de la voix. D'ailleurs, il vous est parfois difficile de soutenir le regard de votre interlocuteur sans être perturbé.

Vous aimez qu'on vous donne des explications courtes mais bien synthétisées. Trop de détails vous impatientent.

Vous préférez apprendre par le dialogue plus que par la lecture.

Vous avez besoin de bien nourrir votre réflexion avant d'agir et vous préférez avoir du temps devant vous. Vous êtes la personne des décisions à long terme.

Vous aimez avoir une certaine liberté pour agir. Vous acceptez de bonne grâce d'être commandé, sans pour autant être un "suiveur".

Vous êtes toujours déçu par l'échec, mais vous acceptez de recommencer la tâche

manquée, même beaucoup plus tard, et vous vous renseignez pour éviter les mêmes

erreurs. Vous cherchez les réussites à long terme.

Vous pouvez vous concentrer au point de ne plus rien entendre, ni voir. Vous êtes animé par un dialogue intérieur. Il vous arrive de parler tout seul.

En ce qui concerne le changement, vous avez tendance à attendre d'en savoir plus avant

de vous impliquer réellement. Vous vous en faites alors facilement le moteur.

*Voici ce qu'il vous reste à faire*

Lorsque vous n'avez pas compris ce qu'on vous a montré ou expliqué, posez des questions pour clarifier les points qui ne vous parlent pas suffisamment.

Si le monde silencieux de la lecture vous rebute, abordez d'abord un sujet à l'oral : rencontrez ceux qui savent et demandez-leur qu'ils vous expliquent. Vous entrerez ensuite plus facilement dans un livre.

Lorsque vous avez besoin d'exprimer votre mécontentement, modérez vos propos, surtout si vous avez un visuel en face de vous.

## **Maximum de points en kinesthésique**

Vous êtes particulièrement sensible à votre vécu intérieur. Vous avez besoin de vous sentir en communication avec les êtres et les choses.

Moins que les idées, ce sont les sentiments qui vous font vibrer. Pour apprendre, vous avez besoin de bien aimer l'enseignant.

Vous détestez vous adapter aux changements.

Vous aimez l'harmonie des couleurs et des odeurs. Vous aimez sentir que votre interlocuteur vous comprend et partage vos sentiments. Vous êtes particulièrement émotif.

*Voici ce qu'il vous reste à faire*

Apprenez avec de la pratique. Vous avez besoin de faire les choses pour les maîtriser. Demandez des exemples concrets.

Votre corps a besoin de bouger ! Ecoutez-le, n'essayez pas de le « domestiquer » cela vous coûtera toute votre énergie sans résultats intéressants. Apprenez debout, ou en marchant.

Exprimez vos sentiments tels que vous les ressentez. Évitez de les refouler sous peine de créer des tensions et de vous rendre indisponible pour accueillir les informations qu'on vous transmet. Apprenez à vous affirmer dans votre sensibilité et votre émotivité.

Vous avez besoin, plus que d'autres, de chaleur humaine.

Faites vous confiance, écoutez votre ressenti. Foncez quand vous vous dites « je le sens bien ». Stoppez tout, si vous sentez que ça ne fonctionne pas.