

## **Test : Suis-je plutôt visuel, auditif ou kinesthésique\* ?**

\***kinesthésie** : qui concerne la sensation de mouvement des parties du corps

### **Notre mémoire se spécialise en fonction de nos sens**

Chacun de nous utilise *les trois systèmes de perception (ouïe, vue, ressenti physique)*, mais, consciemment ou pas, privilégie l'un d'entre eux. Ce test te permettra de savoir quel type de mémoire tu as. Ainsi tu connaîtras tes points forts et tu sauras comment améliorer les autres. Ce test a été conçu par André Giordan et Jérôme Saltet, auteurs du livre *Apprendre à apprendre*, édition Librio. À toi de jouer ! Ce test de 15 questions est à destination des collégiens. Pour les primaires, il suffit de sauter les questions 2,4,5 et 11, ce qui n'est pas un problème (10 questions suffisent pour avoir un test fiable).

#### **1. Vous devez monter un jouet lego :**

- a. Vous demandez d'abord à un adulte.
- b. Vous commencez par regarder les schémas.
- c. Vous essayez tout de suite de le monter vous-même

#### **2. Vous avez un rendez-vous important, on vous explique comment venir :**

- a. Vous écoutez et répétez le trajet pour confirmation.
- b. Vous venez en repérage la veille et faites une première fois le trajet.
- c. Vous prenez des notes ou regardez le plan sur Mappy.

#### **3. Vous assistez à un cours ou votre prof vous projette un film historique sur lequel il vous interrogera.**

- a. Vous réalisez un schéma à partir des informations qui défilent à l'écran.
- b. Vous écoutez attentivement pendant le film.
- c. Vous êtes captivé par le jeu plus ou moins bon des acteurs.

#### **4. Vous êtes invité(e) chez un ami, vous tentez de vous souvenir du code d'entrée :**

- a. Vous vous redites les chiffres dans votre tête.
- b. Vous visualisez les chiffres.
- c. C'est en les tapant que vous vous en souvenez.

#### **5. Vous achetez un nouveau téléphone portable :**

- a. Vous comparez d'abord les notices techniques.
- b. Vous essayez les différents modèles pour repérer celui qui vous plait.
- c. Vous appelez le vendeur pour avoir des explications.

**6. Les Jeux Olympiques, vous vous souvenez surtout :**

- a. De l'analyse des commentateurs sportifs à l'issue des épreuves.
- b. Du cent mètres incroyable de l'athlète jamaïcain.
- c. De la joie et de l'ambiance dans le stade.

**7. Votre meilleur ami vous présente sa nouvelle copine :**

- a. Vous faites attention à ce qu'elle dit et au ton de sa voix.
- b. Vous sentez si le courant passe.
- c. Vous êtes attentif (ve) à l'expression de son visage.

**8. Votre professeur principal vous confie une nouvelle mission, vous préférez qu'il :**

- a. Vous explique de vive voix ce qu'il veut.
- b. Vous explique pourquoi il vous a choisi(e).
- c. Vous laisse par écrit ses instructions.

**9. Vous vous remémorez vos dernières vacances.**

- a. Vous vous racontez le déroulement de votre semaine.
- b. Vous vous voyez sur vos skis en pleine descente, plongeant dans la piscine nageant dans la mer.
- c. Vous revivez votre sentiment de fierté à l'arrivée de la piste noire, votre sentiment de honte au moment de votre arrivée dans l'eau à plat ventre du plongeur de trois mètres.

**10. Vous prenez votre premier cours de Tektonik ou de Hip-hop. Avant de vous lancer, vous prêtez davantage attention :**

- a. A l'enchaînement des mouvements.
- b. Aux instructions du professeur.
- c. Vous commencez à bouger pour sentir le rythme.

**11. Vous voulez utiliser le mode retouche photo sur votre téléphone portable :**

- a. Vous demandez à un ami de vous expliquer.
- b. Vous foncez sur le mode d'emploi.
- c. Vous tâtonnez en essayant de comprendre comment ça marche.

**12. Vous avez assisté à un spectacle de fin d'année à l'école. Ce qui vous a le plus marqué :**

- a. Tous les parents étaient émus.
- b. Les enfants ont très bien chanté.
- c. Vous avez trouvé les costumes superbes.

**13. Vous racontez à un ami le dernier film que vous avez vu.**

- a. Vous revoyez défiler les images fortes.
- b. Certaines répliques vous reviennent à l'esprit.
- c. Vous avez besoin de bouger pour raconter l'histoire.

**14. Lorsque vous essayez de vous rappeler quelqu'un, vous avez tendance :**

- a. A vous rappeler son nom mais à oublier son visage.
- b. A vous rappeler son visage mais à oublier son nom.
- c. A vous rappeler davantage ce que vous avez fait lors de votre rencontre.

**15. Votre grand-mère vous révèle les secrets de sa recette de mousse au chocolat :**

- a. Vous visualisez la page du cahier sur laquelle vous aviez écrit la recette.
- b. Vous vous souvenez des gestes que vous avez associés à cette recette.
- c. Vous entendez ses explications dans votre tête ou vous vous les racontez.

Pour chaque ligne du tableau, entoure la forme correspondant à ta réponse.

**Vos réponses :**

	a	b	c
1	■	◆	●
2	■	●	◆
3	◆	■	●
4	■	◆	●
5	◆	●	■
6	■	◆	●
7	■	●	◆
8	■	●	◆
9	■	◆	●
10	◆	■	●
11	■	◆	●
12	●	■	◆
13	◆	■	●
14	■	◆	●
15	◆	●	■

J'ai..... carrés. (mémoire auditive)

J'ai..... ronds (mémoire kinesthésique)

J'ai..... losanges. (mémoire visuelle)

J'ai donc une mémoire plutôt .....

Lis la page qui te concerne mais je te conseille de lire également les autres. Pourquoi ? 2 raisons.

- Ton cerveau utilise aussi les autres manières de mémoriser, que tu peux développer pour t'aider.
- Lis tous les conseils car une astuce à laquelle tu n'avais pas pensé te plaira peut-être particulièrement.

Vous avez une majorité de ronds :

## vos démarche est essentiellement kinesthésique

Vous associez fortement un ressenti à vos souvenirs, que ce soit une sensation, une ambiance, une odeur, un geste... Vous avez davantage besoin que l'auditif et le visuel de comprendre le pourquoi des choses, de saisir leur origine et de l'appliquer concrètement. C'est en touchant, en associant des émotions que vous donnez du sens aux choses. Vous préférez essayer par vous-même, quitte à faire des erreurs plutôt que d'écouter les instructions. Pour mémoriser et vous concentrer, vous avez besoin de marcher de long en large ou de mimer et le mouvement vous aide à évacuer vos émotions. Cela ne vous simplifie pas la tâche pour apprendre ! Car l'école accorde davantage de place à l'écriture et aux cours théoriques qu'aux démonstrations concrètes.

### Vos points forts

Vous êtes plutôt intuitif (ve) et créatif (ve). Vos souvenirs sont souvent précis.

### Vos points faibles

Vous mettez un peu plus de temps à comprendre les explications théoriques sans exemple concret. Et vous avez des difficultés à rester attentif pendant un long moment.

### Les conseils d'André Giordan

Illustrez vos notes d'exemples pris dans le quotidien : une recette de cuisine, par exemple, pour un cours sur les poids et les mesures, l'histoire d'une éruption volcanique connue pour les différents types de volcan, etc.

Vous devez retenir une liste de mots ? Mimez-les, associez-les à des gestes et rappelez- vous dans quelle situation vous les avez appris. Faites des découpages, des exercices manuels en lien avec ce que vous devez retenir. Récrivez vos cours, reproduisez les schémas.

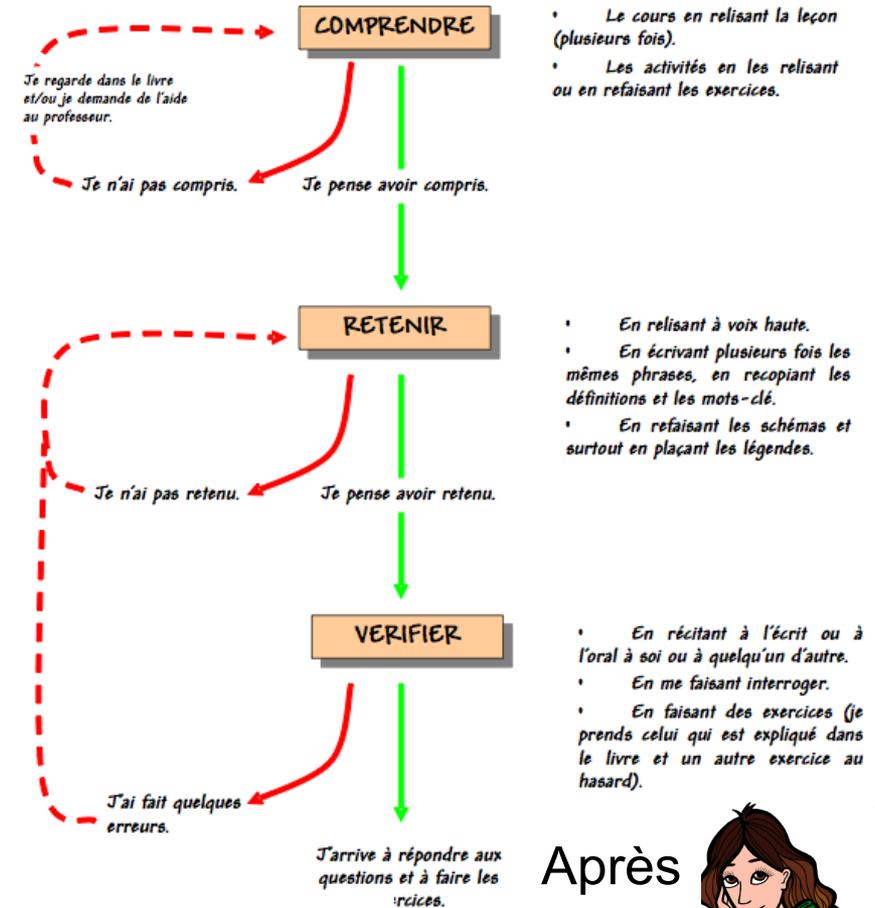


## Apprendre sa leçon sans stress

La leçon comporte les titres, les encadrés et les activités faites en classe dans un ordre chronologique (au fur et à mesure du temps). Elle peut donc se lire comme on le ferait avec un livre.

La leçon (les titres et les encadrés) est toujours à apprendre pour le cours suivant (c'est un rappel du contrat signé en début d'année...).

Pour t'aider, voici quelques étapes à suivre :



Après



**Vous avez une majorité de carrés :**

## vos démarches sont essentiellement auditives

Contrairement aux visuels, pas besoin de dessins ni de graphiques, écouter vous suffit pour comprendre et vous concentrer. Les monologues d'un enseignant, les cours magistraux vous conviennent parfaitement à condition que le sujet vous intéresse ! Ce dont vous vous souvenez d'abord : c'est de la voix de l'enseignant, d'un son, d'une musique, du récit d'une histoire. Il ne vous est pas forcément utile de prendre des notes, vous vous fiez facilement à votre mémoire. Vous êtes plutôt doué pour la communication verbale et êtes bon(ne) conteur(teuse). Pour apprendre, vous aimez vous raconter intérieurement les informations en changeant les mots ou en y mettant le ton. Lire à voix haute ou à voix basse vous aide à mieux comprendre. Vous avez besoin d'apprendre point par point dans le détail et dans l'ordre et avez plus de mal à dégager les grandes lignes de ce que vous avez appris.

### Vos points forts

Plutôt à l'aise avec les mots, vous avez des facilités à apprendre par cœur. Vous êtes souvent plus rapide que les « visuels » car vous ne perdez pas de temps à vous construire des images.

### Vos points faibles

Vous avez du mal à aller à l'essentiel et vous vous arrêtez parfois sur des détails.

### Les conseils d'André Giordan

Pour apprendre quelque chose, inventez-vous une histoire avec vos mots.

Répétez à voix haute le résumé d'un cours, d'un livre pour retrouver le fil de vos idées et le lendemain, racontez-le à un ami afin de retenir l'essentiel.

Inventez-vous une mélodie pour apprendre plus facilement les informations que vous devez mémoriser.

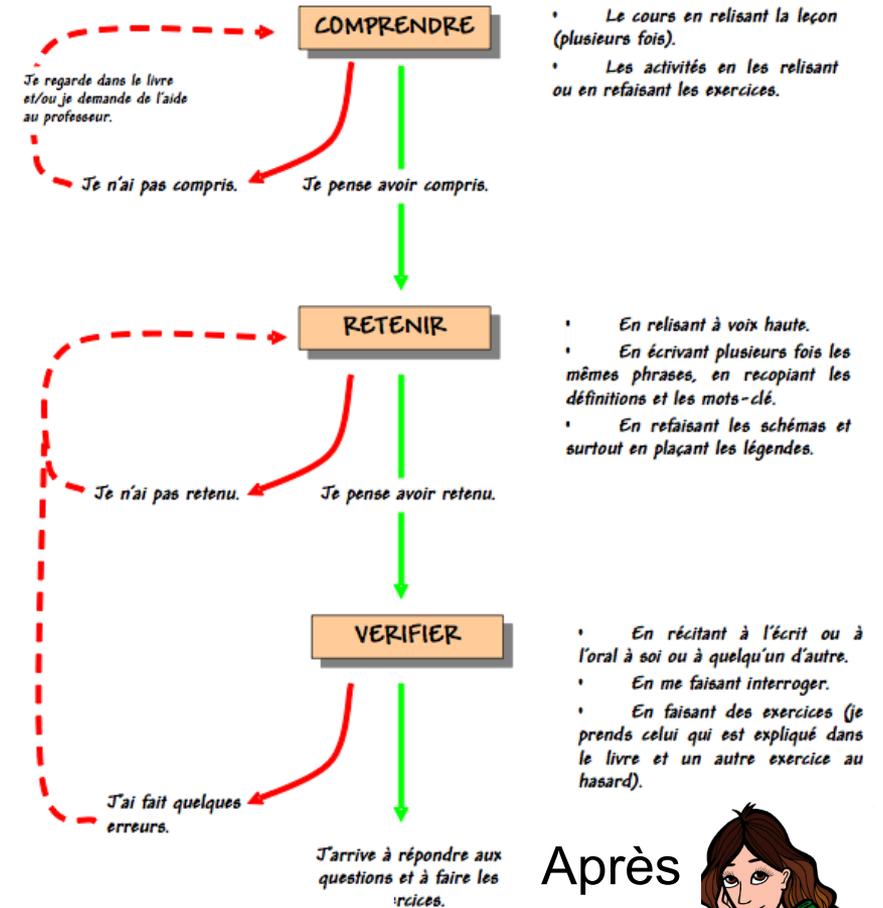


## Apprendre sa leçon sans stress

La leçon comporte les titres, les encadrés et les activités faites en classe dans un ordre chronologique (au fur et à mesure du temps). Elle peut donc se lire comme on le ferait avec un livre.

La leçon (les titres et les encadrés) est toujours à apprendre pour le cours suivant (c'est un rappel du contrat signé en début d'année...).

Pour t'aider, voici quelques étapes à suivre :



Après



Vous avez une majorité de Losanges :

## Votre démarche est essentiellement visuelle

Vous apprenez mieux à l'aide d'images et avez en général plus de difficultés à mémoriser les cours dans lequel le professeur ne fait que parler. Une photo vue dans un livre, la paillasse de la salle de SVT sur laquelle vous avez réalisé une expérience, une formule mathématique écrite au tableau, des images de lieux ou de personnes auxquelles le sujet vous a fait penser. Voilà ce dont vous vous souvenez en premier quand vous essayez de vous remémorer un cours. Vous avez besoin de partir d'exemples concrets pour retenir une information plus générale. Mais cela ne veut pas dire que vous vous rappeliez facilement les détails : vous avez plutôt tendance à comprendre un sujet dans son ensemble et à aller tout de suite à l'essentiel. Vous avez parfois du mal à mettre de l'ordre dans vos idées et pouvez être un peu brouillon. Un tableau, un graphique, un schéma, ou encore les couleurs et la présentation d'un texte vous aident à y voir plus clair et à mieux mémoriser. L'expression orale peut représenter une certaine difficulté pour vous. Lorsque vous expliquez quelque chose, il vous est souvent plus facile d'avoir recours à une feuille et à un crayon pour illustrer vos propos.

### Vos points forts

Vous allez à l'essentiel et lorsque vous devez réaliser des synthèses (=résumés) d'un cours, d'un livre, d'un film, ils sont souvent clairs et concis.

### Vos points faibles

Vous vous en tenez le plus souvent aux grandes lignes et vos propos peuvent manquer d'exemples et de détails. Ils sont souvent peu argumentés.

### Les conseils d'André Giordan

Représentez-vous systématiquement l'information avec des images. Par exemple, si vous devez apprendre les grandes dates de la Seconde Guerre mondiale, construisez une frise chronologique, avec des illustrations pour chaque période. Hiérarchisez vos notes. Utilisez des surligneurs de couleur pour faire ressortir les points essentiels et synthétisez (=résumez) les informations sous forme de tableau, de schéma, illustrez-les avec des exemples. Racontez-vous des histoires afin de mieux mémoriser les détails d'un cours. Entraînez-vous à retranscrire ce que vous voyez avec des mots et à lire à haute voix vos notes, pour les entendre. Si vous devez passer un oral (par exemple la présentation d'un exposé), imaginez-vous en situation et entraînez-vous à dire ce que vous voyez dans votre tête.

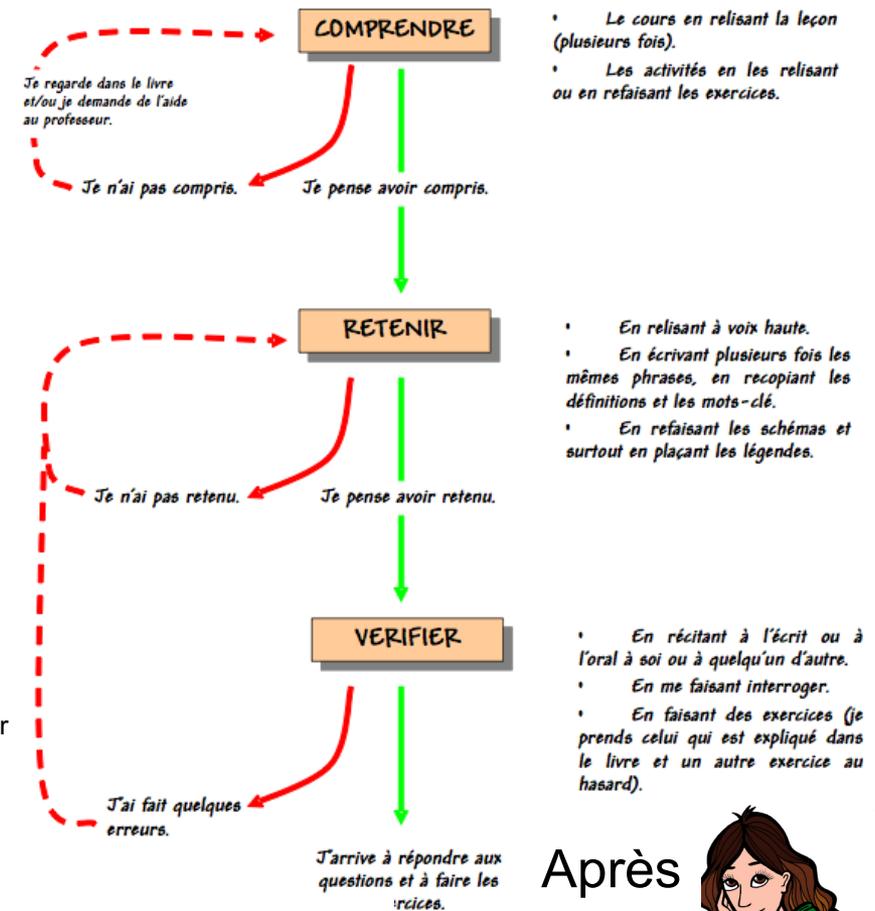


Avant

La leçon comporte les titres, les encadrés et les activités faites en classe dans un ordre chronologique (au fur et à mesure du temps). Elle peut donc se lire comme on le ferait avec un livre.

La leçon (les titres et les encadrés) est toujours à apprendre pour le cours suivant (c'est un rappel du contrat signé en début d'année...).

Pour t'aider, voici quelques étapes à suivre :



Après

