



Sandrine Loix

Coach pour adolescents et jeunes adultes

☎ 0477 300 527

✉ sandrinel.metamo@gmail.com

www.yesicancoaching.be



SUIS-JE VISUEL – AUDITIF – KINESTHESIQUE ?

Choisis la ou les proposition(s) qui te ressemble(nt) le plus	a	b	c
1. Si je te dis "cascade", que se passe-t-il ? a. Tu vois l'image d'une cascade b. Tu entends le bruit de la cascade c. Tu te vois en train de te promener auprès d'une cascade			
2. Tu racontes à un ami le dernier film que tu as vu : a. Tu revois les images fortes b. Certaines répliques te reviennent à l'esprit c. Tu as besoin de bouger pour raconter l'histoire			
3. On te confie une mission, tu préfères qu'on : a. Te laisse les instructions par écrit b. T'explique de vive voix ce qu'il faut faire c. Te montre comment il faut faire			
4. Pour calculer $17 + 8$: a. Tu vois l'opération dans ta tête b. Tu comptes sur les doigts c. Tu comptes à voix haute			
5. En classe, tu comprends mieux : a. A partir d'une image, d'un dessin, d'un schéma b. Quand tu entends une explication c. Quand tu peux toucher, manipuler			



Choisis la ou les proposition(s) qui te ressemble(nt) le plus	a	b	c
6. Pour retenir l'orthographe d'un mot : a. Tu le vois dans ta tête b. Tu l'épelles c. Tu l'écris			
7. Quand tu as vu le clip d'une chanson, tu retiens mieux a. La musique b. les paroles c. Les danses et leurs gestes			
8. Que dis-tu le plus souvent : a. Je vois ce que tu veux dire b. J'entends ce que tu me dis c. Je sens que tu as raison			
9. Dans ta chambre, qu'est-ce qui est important pour toi ? a. La décoration b. Le calme c. La chaleur et le confort			
10. Imagine-toi dans une fête avec plein d'amis : a. Tu vois la fête et tes amis comme dans un film b. Tu entends les rires et la musique c. Tu te sens immédiatement joyeux et détendu			
Calcule le nombre de A – B - C	a	b	c

Pour améliorer tes apprentissages, regardes vite ton résultat



Résultats

- Si tu as plus de **A**, tu es un **visuel** :

Lorsque tu apprends une leçon, tu imagines le film de ta leçon, ou tu dessines des schémas.

Le visuel utilise une mémoire photographique, c'est-à-dire qu'il mémorise plus facilement les images, les schémas, les photos, les personnes...

Pour les études, il est conseillé de bien écrire tes cours, de faire des fiches simples et bien construites. Il ne faut pas hésiter non plus à faire des beaux schémas explicatifs (mindmap, sketchnote). Tu peux également mémoriser le tableau de synthèse qu'a donné le professeur.

Tu peux également utiliser des couleurs pour mettre en évidence les mots importants.

- **Si tu as plus de B, tu es un auditif :**
Tu lis tes leçons plutôt à voix haute ou tu préfères les faire lire par quelqu'un. Tu utilises parfois le chant.
L'auditif retient aisément les sons, les bruits... Bref, tout ce qu'il peut entendre. Pour se rappeler des choses, il les répète plusieurs fois à haute voix.
Une solution évidente pour toi ? Être attentif en cours. Pour réviser, notre conseil : lis tes cours à haute voix. Tu peux aussi suivre des cours via des vidéos sur internet, c'est une alternative efficace.
Tu peux aussi expliquer ton cours à quelqu'un (parents, amis,...)

- **Si tu as plus de C, tu es kinesthésique** (goût, odorat, toucher) :
Tu as besoin de bouger, de dessiner, bref, de mettre ton corps en mouvement et de ressentir des émotions pour retenir tes leçons.
Le kinesthésique associe souvenir, mémoire à des sensations : une odeur, une émotion, un goût, une atmosphère.
Si tu es kinesthésique, pour retenir les choses, tu dois les vivre, les pratiquer. Tu peux marcher dans ta chambre, voir quelque chose dans les mains. Tu peux aussi faire des expériences.
Travaille dans des endroits que tu aimes avec une bonne atmosphère et évite de travailler seul. Une bonne idée : organiser des révisions avec une personne que tu apprécies

Si tu es autant **auditif, visuel que kinesthésique** alors c'est parfait. Tout doit être plus facile pour toi, tu peux te sentir bien pour étudier dans n'importe quelles conditions.

Je suis plutôt : visuel – auditif – kinesthésique

