

Actuellement, avez-vous une préférence d'évocation mentale, visuelle, auditive, kinesthésique ? Ou pas de préférence ?

Le but de ce test est de permettre à chacun d'identifier son système de perception et de représentation principale à un instant donné, afin de mieux se connaître et être conscient des outils qu'il peut être utile de connaître pour le compléter.

Car être habitué à une grande diversité de choses permet de comprendre le maximum de situations dans sa vie ; et de se faire comprendre d'un maximum de gens différents également.

Il est enfin rappelé que la notion de « plasticité cérébrale », découverte en neurosciences, permet d'affirmer que le résultat de ce petit test est en constante évolution au cours du temps et vous indique juste ce qu'il en est à l'époque où vous passez le test. Et que si on le souhaite, on a soi-même un pouvoir sur cette évolution, en diversifiant ses habitudes.

Voici le fonctionnement de ce petit test :

Le test est composé de 45 affirmations, réparties par groupes de trois.

L'objectif est de regarder, pour chaque trio, si les trois phrases occupent la même fréquence-importance dans votre quotidien, ou si vous avez une préférence-tendance pour l'une des trois.

Pour faire ressortir cette notion de « tendance », vous donnerez un nombre de points plus important que les autres à la phrase qui correspond le plus à vos habitudes. Mais ... en respectant les règles suivantes :

« Ne pas utiliser d'autres nombres que 0, 1, 2 ou 3 pour chaque phrase. Et ... respecter un total de 3 points par trio ! »

Ce qui ne laisse donc comme possibilités de répartition des points que celles qui sont données dans l'exemple ci-dessous :

EXEMPLE

1. Quand votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas : 2
2. Vous êtes capable de suivre une conférence ardue sans aucun support visuel : 1
3. Vous êtes particulièrement sensible à la température ambiante : 0

OU

1. Quand votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas : 3
2. Vous êtes capable de suivre une conférence ardue sans aucun support visuel : 0
3. Vous êtes particulièrement sensible à la température ambiante : 0

OU

1. Quand votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas : 1
2. Vous êtes capable de suivre une conférence ardue sans aucun support visuel : 1
3. Vous êtes particulièrement sensible à la température ambiante : 1

Remarque : si aucune des trois phrases ne correspond à vos habitudes, la situation est alors classée dans la famille « aucune phrase ne ressort par rapport à l'autre » et la notation sera donc aussi : 1 + 1 + 1 (et non 0 + 0 + 0) puisque le total doit toujours être égal à 3.

Alors on commence pour de vrai ? C'est parti !

1. Quand votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas : ____
2. Vous êtes capable de suivre une conférence ardue sans aucun support visuel : ____
3. Vous êtes particulièrement sensible à la température ambiante : ____

4. Quand on vous explique la route à suivre, il vous faut un plan : ____
5. Vous pouvez suivre le rythme d'une musique en frappant des mains : ____
6. Vous êtes plutôt le genre de personne solide dans les épreuves : ____

7. Quand on vous lit une lettre, vous demandez ensuite à la voir : ____
8. Lorsque vous écoutez un air de musique, vous pouvez écouter chaque instrument séparément : ____
9. Vous aimez créer des liens étroits avec les gens et les choses : ____

10. Vous considérez que le moindre détail a son importance : ____
11. Vous posez fréquemment des questions pour mieux comprendre : ____
12. Vous appréciez les bonnes relations et la chaleur humaine : ____

13. Vous êtes attentif à l'expression du visage de vos interlocuteurs : ____
14. Vous savez repérer une fausse note dans un air de musique : ____
15. Vous vous enflamez facilement : ____

16. Vous arrivez à vous concentrer sur un travail malgré le bruit environnant : ____
17. 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, ...) : ____
18. Vous aimez vivre intensément : ____

19. Vous pouvez regarder la télévision tout en faisant autre chose (bricoler, bavarder, lire, ...) : ____
20. Vous avez tendance à parler fort : ____
21. Vous vous laissez émouvoir facilement : ____

22. Quand vous regardez la télévision, vous faites des commentaires à haute voix : ____
23. Vous ressentez le besoin de hurler pour vous libérer quand vous êtes tendu : ____
24. Il vous arrive souvent de toucher les choses ou les gens pour mieux les connaître et les apprécier : ____

25. Quand vient le printemps, vous remplissez vos yeux de toutes les nouvelles couleurs : ____
26. Vous aimez les chansons à mélodie : ____

27. Il vous est arrivé de penser qu'il est dur de s'en sortir : _____
28. Il vous suffit de regarder quelqu'un de la tête aux pieds pour vous faire une idée de sa personnalité : _____
29. Vous jouez ou auriez envie de jouer d'un instrument de musique : _____
30. Il vous arrive de vous retrouver coincé dans des situations embarrassantes : _____
31. Vous avez une bonne mémoire des lieux et des physionomies : _____
32. Vous pouvez laisser parler votre interlocuteur sans l'interrompre : _____
33. Vous sentez bien ce qu'il faut faire pour résister à la pression : _____
34. Vous gardez le contact avec vos amis par mail ou carte postale : _____
35. Quand vient le printemps, vous entendez les oiseaux chanter, les bruits de la nature qui se réveille : _____
36. Quand vous vous sentez tendu, vous vous arrangez pour décompresser : _____
37. Vous aimez faire des photos pour garder le souvenir des gens et des lieux : _____
38. Vous savez repérer les petits bruits anormaux (dans le moteur de la voiture, d'un appareil ménager, d'un instrument, ...) : _____
39. C'est en serrant la main de quelqu'un que vous vous en faites une bonne idée : _____
40. Dans la publicité, ce sont les images qui vous frappent plus que les musiques ou les mots : _____
41. Vous tenez des dialogues intérieurs avec vous-même : _____
42. Vous préférez qu'on vous tienne des propos concrets : _____
43. Vous aimez visiter les musées : _____
44. Lorsque vous devez rencontrer quelqu'un, vous imaginez auparavant ce que vous lui direz : _____
45. Vous aimez rester en contact avec vos connaissances : _____

Fin du test.

Il faut maintenant retranscrire vos réponses dans le tableau qui suit (le numéro de chaque case correspond au numéro de la phrase correspondante).

Reportez vos notes et faites le total de chaque colonne.

VISUEL	AUDITIF	KINESTHESIQUE
1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	21.
22.	23.	24.
25.	26.	27.
28.	29.	30.
31.	32.	33.
34.	35.	36.
37.	38.	39.
40.	41.	42.
43.	44.	45.
Total :	Total :	Total :

Bilan du test par total de colonne:

- de 0 à 11 points : moins représenté que ce qui était attendu statistiquement. Donc à développer.
- de 12 à 18 points : aussi représenté que ce qui était attendu statistiquement.
- de 19 à 45 points : plus représenté que ce qui était attendu statistiquement. Tendance marquée (légèrement ou fortement, selon le score).

