

Etes-vous visuel, auditif ou kinesthésique ?

Vous disposez d'un capital de notation de trois points pour chaque trilogie d'affirmations énoncés ci-dessous. Répartissez les trois points entre les trois affirmations selon leur conséquence dans vos comportements.

Affirmations	1, 2 ou 3
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 les moindres détails à son importance.	
11. Vous posez fréquemment des questions pour mieux comprendre.	
12. Vous appréciez les bonnes relations et la chaleur humaine.	
13. Vous êtes très 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 (tricoter, bricoler, bavarder, écrire, 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 lorsque 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 il 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 vous 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 lettre ou carte postale.	
35.	Quand vient le printemps, vous entendez les premiers oiseaux chanter, les bruits, de la nature qui se réveille.	
36.	Quand vous vous sentez tendu, vous vous arrangez pour décharger les batteries.	
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 les musiques ou les mots.	
41.	Vous tenez des dialogues intérieurs à 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.	

Tableau récapitulatif

Reportez vos points en face de chaque item correspondant puis faites le total de chaque colonne

	Visuel		Auditif		Kinesthésique
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 :	

1. Si vous obtenez un maximum de points en visuel

Vous êtes hypersensible à la façon dont on s'adresse la vous au point de ne reconnaître en premier lieu dans un message que l'expression du visage. Vous aimez les explications concrètes, nettes et précises. Le moindre détail a son importance. Vous ne raffolez pas des caresses qu'on vous donne mais vous aimez en donner. Le toucher est le prolongement de votre œil. Vous ressentez le besoin de bouger et d'agir.

Aussitôt dit, aussitôt fait.

Pour vous rien ne va assez vite. Vous aimez régler vos problèmes séance tenante. Vous aimez la fantaisie mais il faut qu'elle prenne place dans un certain cadre. Vous préférez commander plutôt qu'être commandé et vous êtes particulièrement sensible à l'opinion que votre entourage a de vous. Vous êtes sensible à l'apparence des gens et des choses.

Vous choisissez vos vêtements avec soin. Vous pouvez avoir du mal à vous concentrer.

En situation de confiance vous avez tendance à être volubile ou vous risquez de vous fermer quand votre interlocuteur ne vous plaît pas. Vous vous enthousiasmez pour le changement.

Voici ce qu'il vous reste à faire

Donnez-vous des points de repère. Prenez des notes, faites des plans par écrit.

Un agenda bien tenu peut vous être de grande utilité.

Si vous assistez à un cours ou à une conférence prenez des notes. Relisez-les, transformez-les en schéma.

Quand on vous explique quelque chose, faites-vous donner des exemples. Prenez soin de votre environnement, décorez: votre bureau pour vous y sentir à l'aise.

Lorsque vous êtes inquiet, confiez-vous à quelqu'un qui pourra vous rassurer. Arrangez-vous pour voir votre confident régulièrement à heures fixées d'avance. Demandez-lui de vous expliquer comment lui se sentirait dans une telle situation.

Il faut qu'on vous parle beaucoup pour vous aider à visualiser intérieurement mais vous devez aussi vous exprimer plus, notamment lorsque vous envisagez une action: dites à voix haute les différentes étapes par lesquelles vous passerez.

Faites comprendre à ceux qui vous entourent qu'un sourire ou un visage amical peut vous aider à vous rapprocher d'eux.

Dans vos activités de loisir choisissez l'expression visuelle, le dessin, la peinture, la décoration, toutes formes d'artisanat, la photographie. Pensez aux spectacles pour les yeux comme le cirque. Orientez-vous vers les sports de compétition.

2. Si vous obtenez un maximum de points en auditif

C'est le Contenu et non la forme d'un message qui vous importe, Vous êtes bien plus sensible aux mots qu'au ton ou 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.

C'est ainsi que vous préférez apprendre par le dialogue que par la lecture, Vous vous accordez des Idées abstraites, Vous aimez les caresses et il suffit de vous prendre dans les bras ou de vous poser la main sur l'épaule pour vous rassurer, il n'est pas toujours nécessaire de vous parler.

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, pour autant que les règlements soient respectés, peu importe la manière dont ils le sont. Vous aimez avoir une certaine liberté pour vos agissements. 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 et vous appréciez qu'on vous les reconnaisse, mais si certaines personnes ne vous apprécient pas, vous n'en faites pas un drame.

Vous pouvez vous concentrer au point de ne plus rien entendre, ni voir. Vous vous exprimez peu et préférez le dialogue intérieur.

Mais attention à l'explosion lorsque la goutte fait déborder le vase: vous pouvez alors vous exprimer avec un débit très rapide et vos paroles dépassent votre pensée.

Lors d'une conférence vous êtes très bon auditeur à condition que le sujet vous intéresse et que le conférencier soit dynamique avec une voix agréable, En ce qui concerne le changement, vous avez tendance à attendre d'en savoir plus avant de vous impliquer réellement. Mais alors vous vous en faites 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, reformulez-le à voix haute immédiatement. 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 afin de compléter vos informations. Transformez votre lecture en une recherche active. Au besoin, formez-vous aux techniques de lecture rapide,

lorsque vous avez besoin d'exprimer votre mécontentement, modérez vos propos, évitez de hausser le ton de votre voix, surtout si vous avez un visuel en face de vous, si vous êtes inquiet, demandez à quelqu'un de votre entourage de vous prendre dans ses bras et de vous réconforter. Dans vos activités de loisir, choisissez la pratique d'un instrument de musique, la danse, l'expression corporelle.....

3. Si vous obtenez un maximum de points en Kinesthésique

Vous êtes particulièrement sensible à votre vécu interlocuteur. Vous avez besoin de vous sentir en communion avec les êtres et les choses, moins que les idées, ce sont les sentiments qui vous font vibrer. Vous aimez l'harmonie des couleurs et des odeurs. Votre cœur se sent léger lorsque Votre environnement trouve une résonance en vous. Vous choisissez vos vêtements avec le souci d'être dans l'air du temps et de vous sentir à l'aise. Il y a un enfant en vous qui aime laisser éclater ses joies, ses plaisirs. Vous aimez sentir que votre interlocuteur vous comprend et partage vos sentiments. Vous êtes particulièrement émotif et vous risquez de vous renfermer sur vous-même faute d'être compris. Il vous arrive de vous isoler pour vous ressourcer.

Voici ce qu'il vous reste à faire

Exprimez vos sentiments tels que vous les ressentez0 Evitez de les refouler sous peine de créer des tensions et de rendre indisponible pour accueillir favorablement dans votre sensibilité et votre émotivité. Au besoin, rencontrez quelqu'un pour en parler lorsque vous sentez monter en vous la confusion. Vous avez besoin plus que d'autres encore de chaleur humaine. Veillez à ce que dans vos relations de travail ou de tous les jours vous ayez suffisamment de temps à passer avec chacun pour établir la complicité dont vous avez besoin. Votre mémoire dépend de votre cœur.