

**J'utilise mon sens prédominant :
visuel ou auditif ?**

Je reçois des informations par mes différents sens. J'utilise principalement la vue mais aussi l'ouïe. Pour savoir si je suis visuel ou auditif, j'effectue le test suivant.

En fonction de ce qui est le plus fréquent pour moi, je note « a » ou « b » dans la colonne, en fonction de mes préférences.	Mes réponses
1- Pour apprendre une leçon d'histoire : a- je la répète à voix haute ou à voix basse, b- je l'écris au brouillon.	
2- Pour retrouver une règle de grammaire : a- je me souviens des paroles prononcées, b- je me souviens de la page du cahier où elle figure.	
3- Quand je pense à un parent ou à un enseignant : a- je me souviens en priorité de sa voix, b- je me souviens en priorité de son visage.	
4- Dans un livre de cours : a- je lis d'abord le texte, b- je regarde d'abord les schémas ou les graphiques.	
5- Quand je recherche dans mon livre une page à partir de la table des matières : a- je prononce le numéro de la page à voix basse, b- je regarde les numéros de page sans les prononcer.	
6- Dans mes loisirs : a- j'aime de préférence la musique, b- j'aime plutôt le cinéma.	
7- Pour retrouver de mémoire ce que j'ai sur mon bureau : a- je pense à ce que j'ai fait récemment avec ces objets, b- je vois d'abord dans ma tête les objets posés sur ce bureau.	
8- Pour retrouver une explication : a- je repense à ce que le professeur a dit dans son explication, b- je revois son explication écrite au tableau ou sur mon cahier.	
9- Je parle avec les autres : a- facilement, b- avec réserve.	
10- Pour apprendre, le bruit : a- est un handicap car je ne m'entends plus réciter, b- ne me pose pas de problème.	
11- Je préfère les explications : a- orales, b- sous forme de schémas.	
12- Pour un calcul simple : a- je le fais facilement de tête, b- je l'écris.	
13- Pour retenir un numéro de téléphone : a- je le répète, b- je l'écris.	
14- Lorsque je me trouve dans un bâtiment nouveau : a- je me repère difficilement, b- je me repère facilement.	

J'effectue le total des « a » et le total des « b ».

Si les « a » dominent, j'ai une préférence auditive, visuelle si les « b » dominent.

**J'utilise mon sens prédominant :
visuel ou auditif ?**

Pour les visuels	Pour les auditifs
<p>1- Si je suis plus visuel qu'auditif, ma mémoire enregistre ce qu'elle voit. Je dois utiliser la vue au maximum, aussi bien en cours que lorsque j'apprends :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je repère immédiatement ce qui est important dans la leçon. - je souligne en couleur ce plan et ces mots-clés. - j'écris au brouillon les mots nouveaux. <p>2- J'associe des informations à des lieux pour les retenir.</p> <p><i>Exemple : j'imagine le trajet de ma chambre à mon lycée en différentes étapes : 1^{ère} étape la porte de ma chambre, 2^{ème} étape la porte de ma maison, 3^{ème} étape les premiers feux...</i></p> <p>J'associe à chaque étape un élément à retenir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - à la porte de ma chambre, je dépose visuellement le premier élément de ce que je dois retenir, par exemple un premier nom, - à la deuxième étape, la porte de ma maison, j'associe un autre élément, par exemple, un autre nom ... et ainsi de suite. <p>Pour me souvenir de la liste complète des éléments, je parcours mentalement le trajet dans l'ordre et je récupère à chaque étape l'élément que j'ai déposé.</p>	<p>1- Si je suis auditif, j'ai intérêt à lire à voix haute ou à voix basse ce que j'apprends. Ma mémoire enregistre mes paroles prononcées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour les sciences, je décris oralement les phénomènes, - pour l'orthographe, j'épelle les mots à haute voix, - en langue, je prononce intérieurement les textes etc. <p>2- Comme pour les visuels, je peux associer des éléments à retenir non pas à des lieux mais à des dates. J'ai en effet une bonne mémoire des dates. J'utilise pour cela les dates importantes de ma propre vie.</p> <p>3- J'écoute attentivement ce que dit mon professeur, je le retiendrai facilement.</p>
Pour tous	
<p>1- Ma mémoire enregistre aussi les mouvements que j'effectue, je dois écrire ce que j'apprends. Je retiens ainsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le vocabulaire difficile en français ou en langue, - les noms propres, - les dates, - les formules mathématiques ou chimiques, - les figures, - les cartes etc. <p>2- Dans tous les cas, j'ai intérêt à utiliser toutes les entrées, tous mes sens :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je repère visuellement les éléments à mémoriser au tableau, sur mes livres, mes cahiers etc. - je les prononce, - je les réécris. 	