

## CAP : APPRENDRE A CONNAITRE SON TYPE DE MEMOIRE

A propos d'une personne avec laquelle il est fâché,

- l'un dira : « je ne peux pas le voir en peinture »
- l'autre : « Je ne m'entends pas avec lui »
- un autre : « Je ne peux pas le sentir »

Pourquoi ces formulations différentes pour exprimer le même sentiment ?

Parce que votre façon de parler dépend de la façon dont vous avez appris ! Votre type de mémoire a donc des effets sur votre façon de vous exprimer mais aussi sur la façon dont on apprend le mieux... Voyons voir quel est votre type de mémoire .....

Pour cela, répondez à chaque affirmation en mettant une croix dans la case oui ou non, puis totalisez le nombre croix par colonne.

	Oui			Non
1 - Vous vous préoccupez beaucoup de votre aspect extérieur	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
2 - Vous aimez assister à des concerts		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
3 - On vous accuse parfois de trop parler		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
4 - Vous aimez vivre dehors			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - En écoutant de la musique vous ne pouvez vous empêcher de battre la mesure			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Vous préférez demander votre chemin à quelqu'un pour vous repérer dans une ville inconnue		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
7 - Vous avez besoin d'un plan pour vous repérer dans une ville inconnue	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
8 - Vous aimez que votre chambre soit impeccable	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
9 - Vous aimez lire des livres et des magazines	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
10 - Vous aimez faire de l'exercice physique			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - Il vous arrive souvent de vous parler à vous-même		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
12 - Vous aimez écouter des interviews à la radio		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
13 - Vous aimez caresser des animaux			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 - Vous préférez recevoir des consignes de travail écrites plutôt qu'orales	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
15 - Vous préféreriez faire une conférence plutôt qu'écrire un article		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
16 - Quand vous faites de la cuisine, vous suivez de près la recette	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
17 - Dans la journée, vous avez souvent besoin de vous lever de votre chaise			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 - Vous aimez travailler de vos mains, construire des choses			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - Vous gardez souvent une trace écrite de ce que vous faites	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
20 - Vous devinez beaucoup de la personne en entendant sa voix		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
21 - Vous attachez beaucoup d'importance à la façon dont quelqu'un vous serre la main			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 - Vous préférez pratiquer un sport plutôt que de le regarder à la télévision			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 - Vous préférez écouter les nouvelles à la radio plutôt que de les lire dans un journal		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
24 - Vous admirez souvent les photos utilisées en publicité	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
25 - Lorsque vous devez dormir ailleurs que chez vous, vous êtes très sensible aux bruits nouveaux		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
26 - En fermant les yeux, vous reconnaissez facilement les objets au toucher			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 - Vous aimez avoir un fond musical pour travailler		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
28 - Vous êtes plus sensible aux images du clip vidéo qu'à la musique qui l'accompagne	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
29 - C'est souvent le contact du tissu sur la peau qui vous décide à choisir un vêtement			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 - Vous attachez beaucoup d'importance à la décoration de votre chambre.	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL</b>	<b>V =</b>	<b>A =</b>	<b>K =</b>	

## Analyse des résultats :

Un maximum de « V » : vous avez une mémoire plutôt visuelle

Un maximum de « A » : Vous avez une mémoire plutôt auditive

Un maximum de « k » : Vous avez une mémoire plutôt kinesthésique

## Explications :

### **Les visuels :**

Ils sont sensibles aux détails des couleurs, des formes.

Ils remarquent l'ordre ou le désordre autour d'eux.

Ils se perdent rarement.

Ils préfèrent les graphiques, les schémas pour comprendre, les livres, les brochures, les revues pour s'informer.

Ils ont une voix plutôt aiguë et saçcadée liée à une respiration par le haut du thorax. Ils sont mal à l'aise si on leur demande de regarder droit dans les yeux.

Leurs expressions types : "on verra, il faut voir", "faisons le point", "faisons un tour d'horizon"...

Des mots types : voir, image, spectacle, illustrer, délimiter...

### **Les auditifs :**

Ils écoutent un disque pour se changer les idées.

Ils ont généralement une voix mélodieuse, au rythme agréable, liée à une respiration par le milieu du thorax.

Ils se parlent souvent intérieurement.

Ils ont parfois du mal à choisir.

Ils préfèrent écouter, discuter plutôt qu'écrire ou lire.

Leurs expressions types : "cela me dit quelque chose", "c'est ainsi que je l'entends", "je ne peux m'entendre avec lui"...

Leurs mots types : bruit, entendre, mettre l'accent, déclie...

### **Les kinesthésiques :**

Dans toutes les situations, ils ne restent pas indifférents et se manifestent.

Dans leur conversation, ils restent très ouverts aux autres, à l'écoute.

Ils adorent ou détestent.

Ils sentent les problèmes, ils aiment chercher les solutions.

Ils ont une voix plutôt grave liée à une respiration abdominale.

Ils ont tendance à regarder vers le bas à droite.

Leurs expressions types : "allez-y", "faut que ça bouge", "ne pas lâcher pied", "mettre le doigt sur"...

Leurs mots types : choc, toucher, tâtonner, contact, projeter...

## **Alors quelle est la dominante de votre mémoire ?**

(A entourer en gras)

<b>VISUELLE</b>	<b>AUDITIVE</b>	<b>KINESTHESIQUE</b>	<b>PAS DE DOMINANTE</b>
-----------------	-----------------	----------------------	-------------------------

Savoir ceci peut être un plus pour mieux se sentir à l'aise face aux apprentissages, face aux révisions, face à la vie quotidienne,... A chaque type de mémoire correspond des pratiques, des méthodes de travail plus efficaces que d'autres.

Bien sûr, on est jamais un « visuel total », ni un « auditif total », mais on peut faciliter son apprentissage en privilégiant les méthodes de travail les plus adaptées à son propre type de mémoire.....

**1 - Si vous avez le maximum dans la colonne V, votre profil est à dominante VISUELLE.**

Reportez-vous au paragraphe précédent : "Les Visuels".

**Votre méthode de travail :**

Vous comprenez mieux grâce à des schémas, des images.

Vous retenez mieux lorsque vous avez vu des explications écrites au tableau, dans des livres.

Vous avez besoin de détailler les cours.

Vous avez besoin de prendre des notes claires.

Votre mémoire s'appuie sur des images mentales que vous "repasser" dans votre tête.

**Quelques conseils :**

Relisez vos notes, faites des fiches écrites, des schémas, des plans, des graphiques.

Recherchez souvent des exemples pour illustrer.

Lorsque vous avez beaucoup de choses à faire, faites un plan de travail.

**2 - Si vous avez le maximum dans la colonne A, votre profil est à dominante AUDITIVE.**

Reportez-vous au paragraphe précédent "Les Auditifs".

**Votre méthode de travail :**

Vous avez besoin d'entendre, de vous entendre, de réciter à haute voix.

Vous retenez mieux lorsque les explications sont courtes, bien synthétisées. Vous allez à l'essentiel, aux idées principales.

Vous êtes plus à l'aise dans les cours où l'on peut parler, s'exprimer.

Votre mémoire s'appuie sur les idées générales, abstraites sans trop de détails.

**Quelques conseils :**

Relisez vos notes en vous posant des questions ou en discutant avec d'autres personnes.

Reformulez en idées générales et expliquez à haute voix pour vous-même ou quelqu'un d'autre.

**3 - Si vous avez le maximum dans la colonne K, votre profil est à dominante KINESTHESIQUE.**

Reportez-vous au paragraphe précédent : "Les Kinesthésiques".

**Votre méthode de travail :**

Vous avez besoin de ressentir, de vivre intérieurement en émotions pour comprendre.

Vous êtes plus à l'aise dans les situations où vous pouvez expérimenter.

Vous "sentez" souvent intuitivement les solutions sans pouvoir toujours les expliquer.

Vous retenez mieux si vous avez réellement participé aux cours en posant des questions.

L'ambiance de classe, la relation avec le professeur ont beaucoup d'importance.

**Quelques conseils :**

Relisez vos notes en les rapprochant le plus possible d'exemples concrets, de situations vécues ou qui vous sont connues par ailleurs.

Reformulez souvent en utilisant votre langage, vos propres mots.

Participez le plus possible aux cours.

**Vous vous êtes peut être découvert un profil dominant. Servez-vous en pour apprendre plus efficacement mais essayez aussi de développer les autres profils !**