

TD 1 : LE TEST V.A.K

Suis- je visuel, auditif ou kinesthésique?

Rappel :

Le concept V.A.K (Visuel, Auditif, Kinesthésique) repose sur le principe que, nous captons les informations à différents niveaux. Nous avons tous un style qui est prédominant.

- **La personne visuelle** apprend mieux en utilisant des *supports visuels* tels que les vidéos et les graphiques. Elle retient son information en la visualisant mentalement.
- **La personne auditive** apprend mieux lorsqu'elle *entend* l'information. Elle peut mieux retenir l'information lorsqu'elle provient d'une enregistreuse.
- **La personne Kinesthésique** retient mieux l'information en la manipulant directement.

Application :

Pour chacune des phrases suivantes, choisissez la lettre de la réponse qui vous décrit le mieux. Vous trouverez la manière de compiler vos résultats à la fin du questionnaire.

1. Quand j'écoute un conférencier, un professeur ou un animateur:

- a. Je préfère quand il parle rapidement, qu'il est animé. S'il parle trop lentement, cela m'énerve ou m'endort.
- b. Je préfère quand il parle d'une voix rythmée, qu'il varie son ton.
- c. Je préfère quand il parle lentement, d'une voix calme et qu'il fait des pauses. S'il parle trop vite, cela m'énerve ou m'endort.

2. Quand je fais un cours ou que j'anime une rencontre (ou si j'avais à le faire):

- a. J'utilise des marqueurs de couleurs différentes, j'écris au tableau, je montre des acétates électronique, j'illustre avec des schémas, je donne des exemples.
- b. Je parle beaucoup, je dicte un résumé, des notes.
- c. J'organise des activités, je fais participer, expérimenter, je tente de créer un climat d'échange.

3. Dans ma vie quotidienne, mes proches pourraient dire de moi:

- a. Que je suis une personne qui démontre de l'impatience.
- b. Que je suis une personne qui ne s'enflamme pas facilement.
- c. Que je suis une personne à qui on ne parle pas n'importe comment, car je pourrais me bloquer.

4. Devant l'inconnu, je suis une personne:

- a. Plutôt nerveuse.
- b. Souvent intriguée.
- c. Angoissée.

5. Lorsque je fréquente un endroit pour la première fois, mon attention est d'abord attirée:

- a. Par les couleurs (murs, meubles, tapis), l'originalité des lieux.
- b. Par les bruits, les sons ou le silence qui y règne.
- c. Par l'atmosphère de l'endroit, le confort des meubles.

6. Lorsque je travaille, un bruit inopiné (comme la sonnerie du téléphone):

- a. Me déconcentre.
- b. N'affecte pas ma concentration.
- c. Me fait sursauter.

7. Quand j'entre en communication avec quelqu'un:

- a. Je m'arrête beaucoup à l'expression de son visage.
- b. Je m'attarde d'abord au message.
- c. Je m'arrête beaucoup à l'émotion véhiculée.

8. Si j'attends une personne et qu'elle arrive en retard:

- a. Je fais des remarques à la première occasion.
- b. Je passe cet incident sous silence.
- c. Je m'arrange pour qu'elle ressente mon émotion.

9. Je préfère suivre un atelier pendant lequel:

- a. L'animateur écrit au tableau.
- b. L'animateur fait un exposé oral.
- c. L'animateur échange avec les participants et favorise le travail en petit groupe.

10. Lorsque je parle à quelqu'un:

- a. Je tiens à ce qu'il me regarde, sinon j'ai l'impression qu'il ne m'écoute pas.
- b. Son attention me suffit.
- c. J'ai besoin de le savoir près de moi.

11. Lors de la remise d'un travail ou d'un rapport:

- a. Je recherche une confirmation.
- b. Mon auto-évaluation est suffisante.
- c. La présence ou l'absence d'encouragements m'aident à continuer ou à l'inverse me découragent.

12. Devant un échec:

- a. Je suis fâché(e)s, déçu(e)s et ne me vois pas recommencer.
- b. J'analyse la situation, conclue, tourne la page et passe à autre chose.
- c. Je me sens complètement désorienté(e)s pendant plusieurs jours et envahi(e)s par la tristesse et le découragement.

13. Dans ma garde-robe, j'ai ou j'aurais:

- a. Un bon nombre de boucles d'oreilles et de foulards ou de nombreuses belles cravates, bracelets, bagues, épingles, etc.
- b. Quelques accessoires simples et de qualité.
- c. Les bijoux et accessoires me fatiguent, m'embarrassent.

14. Quand j'achète des vêtements, ma première préoccupation:

- a. Je porte mon attention sur le style, les couleurs, l'originalité.
- b. C'est la recherche du meilleur rapport qualité/prix.
- c. La texture du tissu et le confort du vêtement priment.

15. Quand j'ai un problème, je cherche d'abord:

- a. Des solutions à court terme.
- b. Des solutions à long terme.
- c. Pendant quelques instants, je suis dépassé ou je me laisse dépasser par les événements.

16. J'ai tendance à exprimer ce que je ressens:

- a. À ceux que je côtoie régulièrement.
- b. Seulement à des amis intimes.
- c. Je garde tout ça pour moi.

17. Devant un nouvel appareil, j'ai tendance:

- a. À lire le manuel d'instructions avant de m'en servir.
- b. À essayer de le faire fonctionner avant d'avoir lu le manuel d'instruction.
- c. À demander l'aide de quelqu'un.

18. Pour me détendre, j'ai tendance:

- a. À lire un bon livre, regarder la télévision.
- b. À écouter de la musique.
- c. À m'allonger dans un bain chaud.

19. Devant un bruit inusité:

- a. Je vais voir immédiatement d'où provient ce bruit.
- b. J'essaie d'en identifier la provenance sans trop m'en préoccuper.
- c. Je ressens une tension et j'envoie quelqu'un voir à ma place.

20. Quand on m'explique des notions importantes:

- a. J'aime qu'on me fasse un dessin, un schéma, un plan pour me guider.
- b. Je comprends facilement et m'impatiente quand l'animateur répète, ayant hâte qu'il passe à autre chose.
- c. J'aime prendre moi-même des notes détaillées.

Résultat :

Calculez le nombre de réponses **a)**, de réponses **b)** et de réponses **c)**.

Les réponses **a)** sont caractéristiques de la personne visuelle (V);

Les réponses **b)** sont caractéristiques de la personne auditive (A);

Les réponses **c)** sont caractéristiques de la personne kinesthésique (K).