**Utilisation** : Lisez la question et choisissez la réponse A, B, C ou D qui vous paraît être la plus proche de votre expérience. Quand vous aurez répondu aux quinze questions, reportez-vous à la grille d'analyse au verso de la feuille.

**1.** **En vous éveillant le matin, que remarquez-vous surtout ?**

A - le son de votre réveil

B - vous cherchez à discerner la lueur du jour à travers les volets

C - vous pensez à la journée qui vous attend

D - la sensation de chaleur sous les couvertures qu'il va falloir bientôt quitter

**2.** **Vous vous promenez sur une plage :**

A - vous remarquez le bruit des vagues et le chant des oiseaux de mer

B - l'odeur de l'air et la sensation de la brise chargée d'embruns

C - vous vous dites que vous avez choisi le bon moment pour vous promener

D - vous admirez le paysage

**3.** **Quand vous prenez le bus :**

A - vous regardez les gens autour de vous

B - vous vous plongez dans vos pensées

C - vous trouvez que les bus sont mal climatisés, il y fait toujours trop chaud ou trop froid

D - vous écoutez les conversations autour de vous

**4.** **Au restaurant, outre la qualité de la cuisine, vous aimez :**

A - qu'il y ait une musique de fond

B - que la salle soit bien décorée

C - que les chaises soient confortables

D - que le menu change souvent

**5.  Quand vous faites vos courses au supermarché, ce qui vous ennuie le plus, mis à part le fait d'attendre longtemps à la caisse, c'est :**

A - de constater qu'une fois de plus les prix augmentent

B - le baratin du démonstrateur qui hurle dans un micro dans l'espoir de vous faire acheter quelque chose

C - de ne plus trouver vos produits habituels au même endroit car l'emplacement des rayons qchange souvent

D - l'absence de contact humain personnalisé : il n'y a .jamais de vendeur pour vous conseiller quand vous cherchez une information précise

**6.  Vous êtes entré dans une église ; ce qui vous frappe c'est :**

A - l'odeur d'encens

B - la semi-obscurité dans laquelle vous discernez la lueur des cierges et les vitraux

C - le silence

D - rien de particulier ne retient votre attention ; toutes les vieilles églises se ressemblent un peu, mais vous ne vous êtes pas demandé pourquoi

**7.  Quand il pleut l'été à la campagne :**

A - vous vous dites que c'est une journée de perdue

B - vous appréciez l'odeur de la terre humide

C - vous guettez l'arc-en-ciel

D - vous écoutez tomber les gouttes

**8.** **Vous sortez dans un lieu où l'on danse :**

A - vous trouvez que la musique fait trop ou pas assez de bruit

B - vous cherchez à observer la disposition de la salle, les éclairages, etc.

C - vous savez tout de suite que l'ambiance est bonne

D - vous vous félicitez d'avoir réservé une table

**9.** **Vos voisins rentrent de vacances :**

A - leurs enfants ont une mine superbe

B - c'en est fini du silence, ils sont bien gentils ' mais qu'ils sont bruyants !

C - cela vous fait plaisir pour eux

D - vous pensez que bientôt ce sera votre tour

**10. Vous prenez de l'essence à une station self-service :**

A - vous contrôlez attentivement les chiffres lumineux qui défilent au compteur

B - le bruit du dispositif automatique vous renseigne quand le plein est fait

C - cela fait du bien de prendre l'air, dommage qu'il y ait cette odeur d'essence !

D - vous pensez à votre consommation ou à autre chose 

**11. Vous vous trouvez dans une fête foraine :**

A - cela fait beaucoup de bruit

B - les couleurs des manèges et des stands sont vives, éclatantes

C - vous vous sentez bousculé et pressé par la foule des badauds

D - cela vous fait penser à d'autres fêtes foraines et vous les comparez

**12.** **Vous êtes en voiture sur la route mais ce n'est pas vous qui conduisez :**

A - vous regardez le paysage

B - vous vous occupez de mettre de la musique ou de chercher un programme radio qui vous convienne

C - vous vous détendez

D - vous essayez de penser à autre chose, car vous êtes tenté de critiquer le conducteur

**13.** **Vous prenez un bain :**

A - vous appréciez la chaleur de l'eau sur votre corps

B - vous goûtez en paix un moment de silence ou vous en profitez pour écouter de la musique

C - vous vous dites que c'est vraiment agréable de se détendre ainsi

D - vous rêvez en regardant la mousse

**14.** **Vous essayez un pull dans un magasin ; celui que vous achetez :**

A - c'est le plus confortable et agréable au toucher

B - c'est celui qui vous va le mieux quand vous vous regardez dans la glace

C - c'est celui dont vous vous dites qu'il vous donnera satisfaction

D - c'est celui qui, tout bien réfléchi, vous paraît le mieux adapté à l'usage que vous voulez en faire

**15.** **Vous êtes chez des amis, et leur chat vient en miaulant se frotter à vos jambes :**

A - il a l'air si mignon que vous le prenez sur vos genoux

B - en l'entendant miauler, vous vous demandez ce qu'il veut

C - sa fourrure est très douce, vous le caressez

D - vous pensez que ce chat a de la chance que vous soyez un ami des animaux.

**Utilisation**

- Entourez d'un trait vos réponses dans le tableau ci-dessous.

- Faites le total pour chaque ligne.

=> La ligne sur laquelle vous totalisez le plus de réponses correspond à votre mode de perception dominant.

**Résultats du test**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| questions | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | total |
| réponses | **A** | **A** | **D** | **A** | **B** | **C** | **D** | **A** | **B** | **B** | **A** | **B** | **B** | **C** | **B** |  |
|  | **B** | **D** | **A** | **B** | **C** | **B** | **C** | **B** | **A** | **A** | **B** | **A** | **D** | **B** | **A** |  |
|  | **D** | **B** | **C** | **C** | **D** | **A** | **B** | **C** | **C** | **C** | **C** | **C** | **A** | **A** | **C** |  |
|  | **C** | **C** | **B** | **D** | **A** | **D** | **A** | **D** | **D** | **D** | **D** | **D** | **C** | **D** | **D** |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Perception auditive** |
|  | **Perception visuelle** |
|  | **Perception kinesthésique** |
|  | **Dialogue intérieur** |

***Auditif*** Vous vivez dans un univers de sons, vous appréciez ceux que vous rencontrez au son de leur voix ; quand vous parlez, vous faites attention aux mots que vous employez en cherchant ceux qui sonnent juste et qui correspondent bien à ce que vous voulez dire. Même si vous n'êtes pas musicien, vous appréciez la musique, il vous arrive souvent de fredonner. Vous n'êtes pas physionomiste, mais vous reconnaissez facilement les gens au son de leur voix, au téléphone en particulier. Vous aimez bavarder et vous savez écouter, c'est la source principale de votre intuition et de votre compréhension. Vous devez cependant demeurer vigilant car votre dialogue intérieur ne demande qu'à prendre les commandes et cela peut parfois vous entraîner très loin du réel.

***Visuel*** Vous avez le sens de l'observation et de l'orientation, vous êtes physionomiste. Lorsque vous apprenez quelque chose, vous avez besoin de regarder pour comprendre et retenir. Vous êtes imaginatif et créatif. Vous êtes sensible au décor qui vous entoure, ce qui peut aussi bien vous mettre parfois mal à l'aise. Vous avez tendance à vous faire une idée des autres du premier coup d'oeil, ce qui ne joue pas toujours en votre faveur. Vous faites attention à votre image pour vous et pour les autres. Ceci peut aussi jouer contre vous si vous vous laissez prendre un peu trop facilement par les apparences. Vous devez essayer de tempérer votre rapidité de jugement "au premier coup d'oeil" en la conformant à votre dialogue intérieur.

***Kinesthésique*** Vous êtes sensible aux ambiances, savez être chaleureux et mettre les autres à l'aise. Vous êtes un bon vivant, ceux que vous rencontrez vous trouvent sympathique car vous savez comprendre les autres d'instinct. Vous êtes plein de bon sens, parfois un peu "au ras des pâquerettes", et pour vous convaincre, il faut utiliser des arguments de poids, des preuves tangibles. Vous êtes fidèle en amitié et vos sentiments sont solides et stables, mais, incapable de tricher avec eux, si vous êtes déçu, c'est souvent définitif. Vous vous bloquez facilement quand vous ressentez des impressions négatives, quand cela arrive, pour en sortir, il vous faut faire appel à votre perception visuelle et auditive afin de faire le point et d'adapter votre comportement.

***Dialogue Intérieur*** Vous réfléchissez beaucoup, et souvent la raison l'emporte sur la passion. Souvent vous vous dites que vous auriez dû agir autrement et vous retournez les problèmes dans votre esprit jusqu'à ce que vous trouviez une solution acceptable. Dans bien des cas, vous avez l'impression de vivre au ralenti car vos perceptions sensorielles sont immédiatement traduites en mots. C'est très utile pour commenter des situations difficiles, mais cela freine considérablement votre aptitude à ressentir des moments agréables. Pour y arriver, vous devez chercher à développer votre perception visuelle, auditive et kinesthésique.