



VISUEL, AUDITIF,  
KINESTHÉSIQUE

Quel est ton profil?

# Pour commencer...

- Pour apprendre, chaque personne fait appel à ses sens. Ils existent trois profils d'apprentissage principaux : le profil visuel, le profil auditif et le profil kinesthésique. Ils déterminent nos principaux canaux de mémorisation.

# Pour comprendre

- Il existe 5 canaux qui correspondent aux 5 sens : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût. Le profil visuel avec le sens de la vue, le profil auditif avec le sens de l'ouïe et le kinesthésique avec les 3 autres sens.

# Pour continuer

- Chacun possède plusieurs de ces profils en un subtil dosage qui lui est propre. Souvent nous en favorisons un : un profil dominant.
- Cependant, même si nous avons un profil dominant, cela ne veut pas dire que nos autres sens sont pas en éveil dans certaines situations.

# Au niveau statistique

- 60% des personnes ont un profil visuel. 35% sont auditifs et 5% kinesthésiques. Évidemment, ce sont des dominantes... Savoir si vous êtes visuel, auditif ou kinesthésique te permettra d'adapter tes méthodes de travail à ton profil et ainsi d'optimiser tes révisions.



# Les visuels

- Le visuel utilise une mémoire eidétique, c'est-à-dire qu'il mémorise plus facilement les images, les schémas, les photos, les personnes... Pour les études, il est conseillé de bien écrire ses cours, de faire des fiches simples et bien construites ; il ne faut pas hésiter non plus à faire des beaux schémas explicatifs.
- Mémoriser le tableau de synthèse qu'a donné le professeur est sans aucun doute une solution efficace pour la personne au profil visuel dominant.



# Le visuel

- Le visuel est souvent une personne organisée, qui planifie tout à l'avance, elle aime contrôler la situation et agir.
- Cela lui permet de garder le contrôle et de diminuer sa source de stress.
- Parfois les visuels vivent de grandes situation de stress, surtout s'il repousse à la dernière minute le travail qu'il doit accomplir. Il se sent étouffé et prisonnier.



# L'auditif

- L'auditif retient aisément les sons, les bruits... Bref, tout ce qu'il peut entendre. Pour se rappeler des choses, il les répète plusieurs fois à haute voix. Une solution évidente pour lui ? Etre attentif en cours. Pour réviser, notre conseil : lire les cours à haute voix.





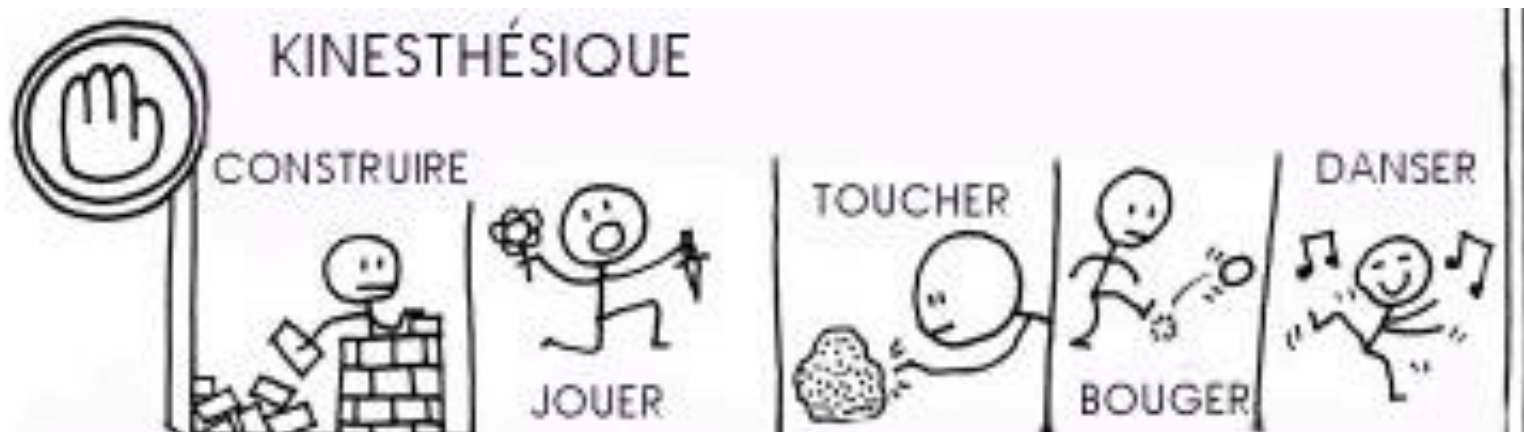
# L'auditif

- Sinon, il peut suivre des cours vidéo, c'est une alternative efficace.
- L'auditif est une personne qui réfléchit longuement avant d'agir et préfère être sûr de son coup.



# Le kinesthésique

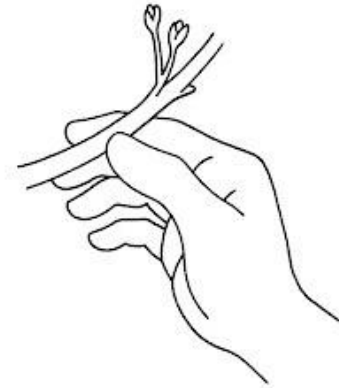
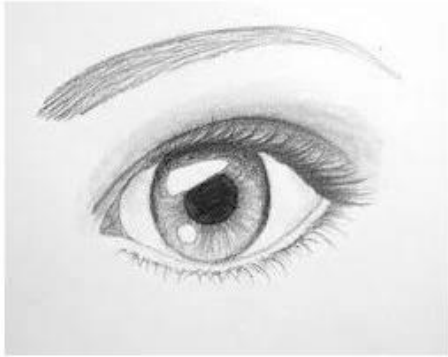
- Le kinesthésique associe souvenir, mémoire à des sensations : une odeur, une émotion, un goût, une atmosphère. Si tu es kinesthésique, pour retenir les choses, tu dois les vivre, les pratiquer, pose toi les questions : « pourquoi ci ou pourquoi ça ? » et réponds-y.



# Le kinesthésique

- Travaille dans des endroits que tu aimes avec une bonne atmosphère et évite de travailler seul. Une bonne idée : organiser des révisions avec une personne que tu apprécies.





<b>Visuel</b>	<b>Auditif</b>	<b>Kinesthésique</b>
Je vois C'est clair J'imagine que... Visiblement Objectif Montrer C'est net C'est flou Blanc de peur Vert de rage Je garde un oeil sur Il parait que... Je vais illustrer mes propos Ca creve les yeux	J'entends D'accord Ca me parle Dire Bien entendu Je m'entends très bien avec... N'écoutant que... Ca ne me dit rien C'est inouï Ca sonne bien La question que je me pose Il fait la sourde oreille Etre sur la meme longueur d onde	Je sens Bien dans ma peau Choc Le bon sens Ca prend corps Les pieds sur terre Contact Ca me touche Ca me dégoûte J éprouve du chagrin Elle a du flair Il est casse pied Solide comme un roc C est joli a croquer

# Commençons le vrai travail

- ❑ **Nous allons réaliser une série de test qui te permettront de découvrir ton profil.**
- ❑ **Il est possible que les tests te donnent des résultats identiques ou différents.**
- ❑ **Il faudra donc que tu réalise un pourcentage de ton profil dans un diagramme circulaire.**
- ❑ **Pour chacun de tes tests, inscris le pourcentage de tes réponses au niveau audio, visuel et kinesthésique sur la feuille bilan.**

# Test #1

---

- **Dans ce premier test, Réponds aux questions puis compte le nombre de a, b et c.**

# Question 1

- **1. Tu rencontres quelqu'un pour la première fois. Que retiens-tu de cette personne en premier ?**
  - a. La couleur de ses yeux et ses vêtements
  - b. Le son de sa voix et ce qu'il a dit
  - c. Le fait que tu te sentes bien avec elle

# Question 2

---

- **2. Tu préfères quelle activité :**
  - a. Lire un livre
  - b. Ecouter de la musique
  - c. Dessiner



# Question 3

- **3. Quand je te dis : penses à un poussin. Qu'est-ce qui te vient en premier à l'esprit?**
  - a. Sa couleur
  - b. Son piaillage
  - c. Sa douceur

# Question 4

---

- **4. Tu retiens plus facilement par coeur :**
  - a. Quand tu lis un texte
  - b. Quand tu entends une chanson
  - c. Les mouvements d'une danse ou d'un sport

# Question 5

- **5. Quand je te dis « les vagues de la mer » :**
  - a. Tu vois la mer bleue avec ses vagues
  - b. Tu entends le son des vagues
  - c. Tu sens la fraîcheur de l'eau sur ton corps

# Question 6

---

- **6. Que dis-tu le plus souvent :**
  - a. Je vois ce que tu veux dire
  - b. J'entends ce que tu me dis
  - c. Je sens que tu as raison

# Question 7

- **7. Imagine toi dans une fête avec plein d'amis :**
  - a. Tu vois la fête et tes amis comme dans un film
  - b. Tu entends les rires et la musique
  - c. Tu te sens immédiatement joyeux et détendu

# Question 8

- **8. Dans ta chambre, qu'est-ce qui est important pour toi?**
  - a. La décoration
  - b. Le calme
  - c. La chaleur et le confort

# Question 9

- **9. Quand on te raconte une histoire, que se passe-t-il?**
  - a. Tu imagines l'histoire comme un film
  - b. Tu aimes qu'on te la raconte avec des changements de voix
  - c. Tu ressens des émotions et tu te mets à la place du héros

# Question 10

- **10. Tu te souviens d'un séjour à la mer :**
  - a. Tu te rappelles le paysage et la couleur de ton maillot de bain
  - b. Tu te rappelles surtout ta crise de fous rires et le cri des mouettes.
  - c. Tu sens encore la chaleur du sable sous tes pieds



# Les résultats

- Si tu as plus de **a**, tu es un visuel : donc si tu apprends une leçon, tu dois surtout imaginer le film de ta leçon, ou dessiner des schémas.

# Les résultats

- Si tu as plus de **b**, tu êtes un auditif : dans ce cas, lis tes leçons à voix haute, chante-les ou fais les lire par quelqu'un.

# Les résultats

- Si tu as plus de **c**, tu es kinesthésique (goût, odorat, toucher) : tu as besoin de bouger, de dessiner, bref, de mettre ton corps en mouvement et de ressentir des émotions pour retenir tes leçons.

# Les résultats

---

- Si tu es autant auditif, visuel que kinesthésique alors c'est parfait. Tout doit être plus facile pour toi, tu peux te sentir bien pour étudier dans n'importe quelles conditions.