



Test : mon profil de canal de communication préférentiel

➤ **SÉLECTIONNE UN « X » POUR L'ÉNONCÉ QUI TE CONVIENT LE MIEUX (un seul choix possible)**

1. Je peux mieux me rappeler ce que :

- A () j'ai lu
- B () j'ai entendu
- C () j'ai fait

2. Lorsque j'ai quelque chose de nouveau à apprendre, je peux mieux le retenir :

- A () en le faisant moi-même
- B () si quelqu'un me l'explique oralement
- C () si quelqu'un me le montre

3. Lorsque que je lis :

- A () je peux me concentrer et j'apprécie les descriptions des personnages, des environs et des objets
- B () je bouge mes lèvres; j'évite les descriptions longues; je ne remarque pas les illustrations
- C () je bouge et je suis agité; j'aime les histoires quand il y a de l'action dès le début

4. Lorsque j'essaie de me rappeler de quelqu'un, j'ai tendance à me souvenir :

- A () de son visage mais j'oublie le nom
- B () de son nom mais j'oublie son visage
- C () de ce que j'ai fait avec cette personne

5. Lorsque l'enseignant me donne des directives, des consignes, je m'en souviens mieux si :

- A () c'est écrit au tableau
- B () c'est démontré par un exemple
- C () c'est verbalisé, expliqué oralement

6. Lorsque j'essaie de me concentrer, je peux être :

- A () facilement distrait
- B () distrait par des mouvements mais pas par les sons
- C () facilement distrait par les sons mais pas par des mouvements autour de moi

7. Lorsque je ne suis pas actif, je vais parfois :

- A () fixer, faire des dessins, trouver quelque chose à regarder
- B () chantonner, me parler ou parler aux autres
- C () gigoter ou trouver une raison de bouger

8. Je peux me rappeler comment épeler un mot :

- A () par la façon dont il sonne
- B () en l'écrivant moi-même
- C () par la manière dont il est écrit, comme si je le voyais

9. En travaillant en groupe :

- A () je préfère être ailleurs et plutôt passer mon temps à dessiner
- B () je prends habituellement des notes afin de tenir compte de notre travail
- C () j'aime beaucoup parler de sujets et écouter les autres points de vue



10. Lorsque j'imagine quelque chose, j'aime :
- A () penser en terme d'images et imaginer plusieurs détails
 - B () penser en images où il y a des mouvements
 - C () me parler
11. Lorsque je suis dans une voiture :
- A () j'aime écouter la radio, de la musique
 - B () j'aime regarder à l'extérieur et voir des choses
 - C () je change constamment de position, je me sens dans une position inconfortable
12. Les gens peuvent généralement deviner comment je me sens par :
- A () les mouvements de mon corps
 - B () le ton de ma voix
 - C () mon expression faciale (mimiques, regard,...)
13. Lorsque j'ai un problème à résoudre, je préfère :
- A () faire une liste de solutions possibles afin de pouvoir les voir
 - B () parler à voix haute afin de mieux organiser mes pensées
 - C () me mettre tout suite à la tâche afin d'essayer différentes solutions possibles
14. Durant mes temps libres, je préfère :
- A () écouter la radio, la musique ou jouer d' un instrument
 - B () prendre part à une activité physique ou faire quelque chose
 - C () lire, regarder la télévision, aller voir un film ou une pièce de théâtre
15. En tant qu'étudiant, j'aime être récompensé avec :
- A () des commentaires positifs écrits sur mes devoirs ou contrôles
 - B () du contact physique comme une poignée de main ou autre action physique
 - C () des commentaires positifs verbalisés à moi ou à la classe
16. En groupe, ...
- A () j'ai toujours hâte de parler. J'aime m'entendre parler ou écouter les autres parler
 - B () je fais des gestes en parlant et j'ai de la difficulté à écouter les autres parler
 - C () je suis silencieux(se); je ne parle pas beaucoup mais je deviens impatient(e) lorsque de l'écoute passive est nécessaire
17. Lorsque je suis en colère, je vais habituellement :
- A () serrer mes poings, tenir quelque chose de façon serrée ou je vais partir
 - B () dire tout de suite ce qui me dérange
 - C () me taire
18. J'apprends le mieux :
- A () en ayant vu ou en regardant des démonstrations
 - B () en écoutant des instructions verbales
 - C () en ayant l'occasion de participer activement à l'activité ou à la tâche
19. J'ai parfaitement conscience :
- A () des sons et des bruits qui m'entourent
 - B () de la sensation de mes vêtements sur ma peau (chaleur, douceur, irritation,...)
 - C () des couleurs et des formes présentes dans mon environnement



20. Lorsque je suis en désaccord avec quelqu'un, je suis le plus influencé par :

- A () sa voix
- B () la façon dont il/elle me regarde
- C () l'impression que j'ai de ses sentiments

21 . Lorsque je réfléchis :

- A () j'ai tendance à regarder vers le bas
- B () mon regard se porte vers le haut
- C () mon regard reste devant moi

22. Quand il pleut :

- A () j'aime écouter le bruit de l'eau sur le toit
- B () je surveille l'apparition d'un arc-en-ciel
- C () je hume, je sens l'odeur de l'air et des feuilles mouillées

23. Pour moi, un bon professeur :

- A () donne oralement des explications claires et détaillées
- B () fait faire des expériences aux élèves
- C () utilise toujours un complément visuel (schéma, dessin, ...) pour illustrer ce qu'il dit

24. Je me sens bien quand le dessus de mon bureau :

- A () dégage une impression chaleureuse, agréable
- B () est bien ordonné
- C () est un fouillis, car cela paraît plus actif

25. Lorsque je participe à un sport d'équipe :

- A () je joue pour m'amuser
- B () je joue pour gagner
- C () je joue pour me dépenser



➤ Indique, pour chaque question, une croix dans la colonne à droite de ta réponse dans le tableau ci-dessous (attention à l'ordre)

1	1A		1B		1C	
2	2C		2B		2A	
3	3A		3B		3C	
4	4A		4B		4C	
5	5A		5C		5B	
6	6B		6C		6A	
7	7A		7B		7C	
8	8C		8A		8B	
9	9B		9C		9A	
10	10A		10C		10B	
11	11B		11A		11C	
12	12C		12B		12A	
13	13A		13B		13C	
14	14C		14A		14B	
15	15A		15C		15B	
16	16C		16A		16B	
17	17C		17B		17A	
18	18A		18B		18C	
19	19C		19A		19B	
20	20B		20A		20C	
21	21B		21C		21A	
22	22B		22A		22C	
23	23C		23A		23B	
24	24B		24C		24A	
25	25B		25A		25C	
Total		Visuel		Auditif		Kinesthésique