

**Questionnaire pour connaître ton profil de perception sensorielle  
Visuelle / Auditif / Kinesthésique**

**BUT :** Découvrir ton profil préférentiel « Visuel / Auditif / Kinesthésique »  
et tu trouveras des trucs pour t'aider à étudier plus facilement.

[www.caphumain.com/vak](http://www.caphumain.com/vak) (questionnaire pour les élèves)

**SÉLECTIONNE UN « X » POUR L'ÉNONCÉ QUI TE CONVIENT LE MIEUX**

1. Je peux mieux me rappeler des choses que :

- A ( ) je lis
- B ( ) j'entends
- C ( ) je fais

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
- 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. Mon écriture peut être décrite comme :

- A ( ) négligée; j'écris pâle la plupart du temps
- B ( ) toujours propre
- C ( ) belle mais qui empire; je pèse habituellement fort sur le crayon

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

- A ( ) des visages mais j'oublie les noms
- B ( ) des noms mais j'oublie les visages
- C ( ) mieux de ce que j'ai fait et non ce que j'ai vu ou parlé de...

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

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

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

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

8. 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

9. Mon linge peut être décrit comme :

- A ( ) propre et soigné
- B ( ) propre mais bientôt à être fripé
- C ( ) souvent non coordonné

10. Je peux me rappeler comment épeler des mots :

- A ( ) par la façon qu'il sonne
- B ( ) en les écrivant moi-même afin de m'assurer que c'est bien
- C ( ) par la manière qu'il est écrit, donc en les regardant

11. 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

12. Lorsque je marche dans une salle ou dans une situation je préfère :

- A ( ) parler de la salle ou de la situation en regard de ses atouts et de ses défauts
- B ( ) regarder autour et prendre note dans ma tête de l'endroit de certaines choses
- C ( ) essayer des choses en leurs touchant

13. 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 parce que ces détails ne sont pas importants

14. Lorsque je suis dans une automobile :

- A ( ) j'aime écouter la radio
- B ( ) j'aime regarder à l'extérieur et voir des choses
- C ( ) je change constamment de position, je suis inconfortable

15. 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

16. 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 pouvoir organiser mes pensées
- C ( ) me mettre tout suite à la tâche afin d'essayer différentes solutions possibles

17. Durant mes temps libres, je préfère :

- A ( ) écouter la radio, des cassettes ou jouer un instrument
- B ( ) prendre part à une activité physique comme bâtir ou faire quelque chose
- C ( ) lire, regarder la télévision, aller voir un film ou une pièce de théâtre

18. En tant qu'étudiant, j'aime être récompensé avec :

- A ( ) des commentaires positifs écrits sur mes dissertations ou papiers
- B ( ) du contact physique comme une poignée de main ou autre action physique
- C ( ) des commentaires positifs verbalisés à moi ou à la classe

19. La meilleure façon pour un(e) enseignant (e) de discipliner est :

- A ( ) d'utiliser une forme acceptable de punition physique
- B ( ) de discuter avec l'élève et de le raisonner
- C ( ) d'isoler l'élève en le séparant du groupe ou de la classe

20. Lorsque j'ai des choses à faire avec une personne, je préfère :

- A ( ) parler à la personne en prenant une marche, en faisant du jogging ou autre
- B ( ) l'appeler au téléphone puisque ceci sauve du temps
- C ( ) écrire une lettre ou une note disant où se rencontrer

21. Je me tiens à date sur les nouvelles courante en :

- A ( ) lisant les journaux ou en passant quelques minutes à regarder les nouvelles
- B ( ) lisant le journal brièvement lorsque j'ai le temps
- C ( ) écoutant la radio ou les nouvelles à la télévision

22. En groupe, ...

- A ( ) j'aime écouter de la musique mais 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 silencieuse; je ne parle pas beaucoup mais je deviens impatient(e) lorsque de l'écoute passive est nécessaire

23. Lorsque je suis en colère, je vais habituellement :

- A ( ) serrer mes poings, tenir quelque chose de façon serrée ou je vais partir
- B ( ) laisser savoir aux autres tout de suite ce qui me dérange
- C ( ) boucler et donner aux autres le traitement de silence

24. J'apprends le mieux :

- A ( ) en ayant vu ou regardant des démonstrations
- B ( ) en écoutant des instructions verbales
- C ( ) en ayant l'occasion de participer activement à l'activité ou à la tâche

25. Je :

- A ( ) peux parler d'arts et j'aime la musique
- B ( ) réagit physiquement à la musique en faisant des mouvements
- C ( ) ne suis pas particulièrement intéressé en musique mais j'aime regarder de l'art

## Résultats pour les styles d'apprentissage

- 1) Reporte tes réponses A B C dans la partie questionnaire et encercle le V A K
- 2) Dans la partie « réponse » fais un crochet à la colonne de ce que tu viens d'encercler V A K
- 3) Fais le total de chaque colonne V - A - K

La réponse la plus élevée de V. A. K. détermine ton profil préférentiel.

La page suivante, tu trouveras des trucs pour t'aider à étudier plus facilement, selon ton profil préférentiel = Visuel / Auditif / Kinesthésique.

### Exemple :

- 1) Si ta réponse du numéro 1 est « C », dans la partie questionnaire tu encercles le « K ».
- 2) Ensuite, dans la partie réponse (no 1) tu fais un crochet à la 3<sup>e</sup> colonne (K).
- 3) Fais la même chose pour toutes les autres réponses.

RÉPONSE DU QUESTIONNAIRE

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
1 =	V	A	K
2 =	K	A	V
3 =	V	A	K
4 =	A	V	K
5 =	V	A	K
6 =	V	K	A
7 =	K	V	A
8 =	V	A	K
9 =	V	K	A
10 =	A	K	V
11 =	K	V	A
12 =	A	V	K
13 =	V	K	A
14 =	A	V	K
15 =	K	A	V
16 =	V	A	K
17 =	A	K	V
18 =	V	K	A
19 =	K	A	V
20 =	K	A	V
21 =	V	K	A
22 =	A	K	V
23 =	K	A	V
24 =	V	A	K
25 =	A	K	V

RÉPONSE

	<b>V</b>	<b>A</b>	<b>K</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
<b>TOTAL</b>			

Selon ton profil préférentiel V.A.K. voici des trucs pour faciliter ta façon d'apprendre.

## VISUEL

La personne au profil préférentiel **visuel** apprend mieux en utilisant ses yeux et ses oreilles ensemble.

1. Lis à voix haute, pointe du doigt chaque mot, trace les lettres, écris des mots dans les airs.
2. Utilise des graphiques, cartes ou petites notes pour étudier.
3. Quand tu prends des notes, utilise des phrases courtes, les idées principales, des dessins, des chartes, des enregistrements sur cassette, etc.
4. Étudie dans un endroit silencieux et tranquille.
5. Fais des comparaisons visuelles en trouvant des différences et/ou des similarités dans des portraits, des idées, des phrases.
6. Associe des mots clés à des concepts, un portrait à un mot, un mot à une définition. En géographie fait un casse-tête avec les endroits géographiques.
7. Fais une charte des idées principales ou de la séquence d'événements.
8. Vois dans ta tête ce que l'enseignant dit exemple : un poisson, un chat, l'ordinateur.

## AUDITIF

La personne au profil préférentiel **auditif** apprend mieux en utilisant ses yeux et ses oreilles ensemble, combiner les suggestions des « *visuels* » et ceux-ci :

1. Fais-toi une image dans ta tête de ce que tu étudies et parle de ce que tu vois.
2. Lis tes notes à voix haute.
3. Enregistre tes notes, ensuite, écoute tout en lisant tes notes.
4. Tu peux demander à quelqu'un de te lire tes notes tout en suivant tes notes.

## KINESTHÉSIQUE

La personne au profil préférentiel **kinesthésique** apprend mieux lorsqu'elle touche à ce qu'elle étudie et lorsqu'elle est impliquée dans un genre de mouvement.

1. Si tu étudies les cartes, trace la bordure des lacs, des rivières, des chemins avec tes doigts lorsque tu lis à leurs sujets. Utilise un globe et touche-le en étudiant.
2. Si tu étudies une histoire ou une pièce de théâtre, tu peux bénéficier de te lever et de tenir le rôle d'un ou de plusieurs personnages.
3. Fais des modèles et utilise les matériaux, par exemple, les équipements tels que les microscopes ou l'utilisation de vraies surfaces en mathématiques peuvent t'aider.
4. Tu bénéficieras de résumer les concepts ou les points clés de tes notes. Tu devrais écrire certains mots plusieurs fois afin que ta main, ton bras et ton épaule soient aussi habitués à ce que tu étudies.