

Votre mode sensoriel dominant

Repérez votre mode sensoriel dominant

La vue, l'ouïe, le toucher et la kinesthésie (toucher, équilibre, sensations internes), l'odorat et le goût nous permettent de percevoir le monde. Mais leur utilisation est hiérarchisée et organise notre carte interne du monde.

Dans ce test, sélectionnez la première réponse qui vous vient naturellement.

1 Vous êtes en voiture à la place du passager ...

- A Vous vous occupez de la musique
- B Vous vous détendez et peut-être vous endormez
- C Vous essayez d'éviter de commenter la conduite
- D Vous regardez le paysage qui défile

2 Vous prenez de l'essence à une station service ...

- A Cela fait du bien de prendre l'air, malgré cette odeur d'essence !
- B Vous pensez à la route qui vous reste
- C Le bruit du dispositif automatique vous dira quand le plein sera fait
- D Vous contrôlez attentivement le prix affiché sur le compteur

3 Vous assistez à un concert ...

- A Vous savez tout de suite si l'ambiance est bonne ce soir
- B Vous vous félicitez d'avoir réservé votre place
- C Vous observez la disposition de la salle, les éclairages, les sorties
- D Vous goûtez la musique et les paroles que vous reprenez

4 Sur une plage, ce que vous remarquez d'abord, c'est ...

- A L'odeur iodée et la sensation des embruns sur votre peau
- B Le bruit des vagues et du vent
- C Que vous avez choisi le bon moment pour vous promener
- D Vous admirez le paysage.

5 Vous êtes chez des amis et leur chat vient se frotter à vos jambes ...

- A En l'entendant ronronner, vous aimeriez en adopter un vous aussi
- B Vous pensez qu'il a de la chance que vous soyez ami des animaux.
- C Sa fourrure est très douce et vous le caressez
- D Il a l'air si mignon que vous le prenez sur vos genoux

6 Pendant un voyage en train ...

- A Vous vous plongez dans vos pensées
- B Vous regardez autour de vous les autres voyageurs
- C Vous trouvez qu'il fait trop chaud ou trop froid
- D Vous écoutez les conversations autour de vous

7 Des amis vous invitent à dîner, vous portez votre attention ...

- A A l'agencement et la décoration de leur maison
- B A la douce chaleur qui règne chez eux
- C A la musique et aux conversations
- D A l'invitation que vous allez leur rendre

8 Vous faites les courses dans un supermarché, ce qui vous gêne, c'est :

- A Le bruit fort et saturé des publicités dans les haut-parleurs
- B L'absence de contact humain, aucun vendeur pour vous conseiller
- C De ne plus trouver vos produits à leur place, les rayons ont changé
- D De constater que les prix ont encore augmenté

9 Vous essayez un pantalon, vous achetez ...

- A Celui qui vous va le mieux dans la glace
- B Le plus confortable à porter et au toucher

- C Celui dont la vendeuse vous dit qu'il a le meilleur rapport qualité prix
- D Celui qui vous paraît le mieux adapté à votre usage

10 Après avoir visité une église, vous vous souvenez de ...

- A La sonorité du lieu, l'écho et le silence
- B L'odeur de l'encens
- C Les jeux d'ombre et de lumière entre les cierges et des vitraux
- D vous en profitez pour penser à la suite de la journée

11 Vous prenez un bain ...

- A Vous rêvez en regardant la mousse et les volutes de vapeur
- B Vous goûtez en paix un moment de silence ou écoutez de la musique
- C Vous vous dites que vous devriez vous offrir ça plus souvent
- D Vous appréciez la chaleur de l'eau et la détente de vos muscles

12 Lorsque vous vous réveillez ...

- A Vous pensez à la journée qui vous attend
- B Vous appréciez les derniers instants sous la couette.
- C Vous entendez le tic tac ou la sonnerie de votre réveil
- D Vous cherchez la lumière du matin à travers les volets

13 Quand il pleut l'été à la campagne ...

- A Vous guettez l'arc-en-ciel
- B Vous écoutez tomber les gouttes
- C Vous appréciez l'odeur de la terre humide
- D Vous vous dites que c'est une journée de perdue

14 Vous randonnez en montagne ...

- A Vous admirez le panorama tout autour de vous.
- B Vous profitez du chant des oiseaux et du silence
- C Vous vous dites que c'est réellement une journée magnifique
- D Vous sentez le parfum des bruyères et la brise sur votre visage

15 Vous flânez sur un marché ...

- A Les couleurs des échoppes sont vives, éclatantes
- B Vous vous sentez bousculé et pressé par la foule des badauds
- C Cela vous fait penser à d'autres marchés et vous les comparez
- D il y a beaucoup de bruit mais vous repérez un orgue de barbarie

Dans le tableau, cochez dans chaque colonne votre réponse, puis faites le total pour chaque ligne pour repérer votre mode dominant de perception sensorielle.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Perceptions auditives	A	C	D	B	A	D	C	A	C	A	B	C	B	B	D	
Perceptions visuelles	D	D	C	D	D	B	A	C	A	C	A	D	A	A	A	
Perceptions kinesthésiques	B	A	A	A	C	C	B	B	B	B	D	B	C	D	B	
Dialogue intérieur	C	B	B	C	B	A	D	D	D	D	C	A	D	C	C	

Interprétation des résultats

Si vous privilégiez les perceptions auditives, vous vivez dans un univers de sons, vous appréciez ceux que vous rencontrez au son de leur voix. Même si vous n'êtes pas musicien, vous appréciez la musique et 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 principalement la source 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.

Si vous privilégiez les perceptions visuelles, vous avez le sens de l'observation et de l'orientation, vous êtes physionomiste. Pour apprendre, vous avez besoin de regarder pour comprendre et retenir. Vous êtes imaginaire et créatif. Vous êtes sensible au décor qui vous entoure, ce qui peut même vous mettre mal à l'aise parfois. Vous avez tendance à vous faire une image des autres au premier coup d'œil, ce qui ne joue pas toujours en votre faveur. Vous faites attention à votre image pour vous et pour les autres. Vous devez essayer de tempérer votre rapidité de jugement au premier coup d'œil en la confrontant à votre dialogue intérieur.

Si vous privilégiez la kinesthésie, le contact, vous êtes sensible aux ambiances, vous savez être chaleureux, mettre les gens à l'aise. Vous êtes bon vivant, on vous trouve souvent sympathique car vous savez comprendre les autres d'instinct. Vous êtes plein de bon sens, parfois même au ras des pâquerettes. 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 vous en sortir, il vous faut faire appel à vos perceptions visuelles et auditives afin de faire le point et d'adapter votre comportement.

Si vous privilégiez le 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 vos perceptions visuelle, auditive et kinesthésique.

Pour aller plus loin : si vous constatez que l'un de vos sens est peu utilisé, vous pouvez faire des exercices spécifiques pour affiner vos perceptions. Par exemple, si dans le test, vous aviez peu de réponses visuelles, vous pouvez exercer ce mode sensoriel apprenant à repérer toutes les nuances de vert dans la pièce où vous vous trouvez. Les possibilités de s'exercer sont infinies, il suffit d'imaginer des situations dans lesquelles vous portez consciemment votre attention sur le sens que vous souhaitez développer.