

# TEST : IDENTIFIER VOTRE TYPE DE MÉMOIRE





## TEST : Identifier votre type de mémoire

### Résultats des tests

| TEST | a        | b             | c             |
|------|----------|---------------|---------------|
| 1    | Auditive | Visuelle      | Kinesthésique |
| 2    | Visuelle | Kinesthésique | Auditive      |
| 3    | Visuelle | Auditive      | Kinesthésique |
| 4    | Auditive | Visuelle      | Kinesthésique |



## TEST : Identifier votre type de mémoire

### Mémoire dominante auditive

Ma mémoire enregistre, ce que j'entends. Je n'aime pas les détails mais comprendre les choses qui peuvent sembler compliquées : oui ! Pour cela, j'ai besoin que les explications soient courtes et bien résumées. J'arrive à me concentrer tellement que de temps en temps, je n'entends pas quand on m'appelle. Mon ennemi est le bruit, car lorsqu' il y en a trop d'agitations, je n'arrive plus à réfléchir.

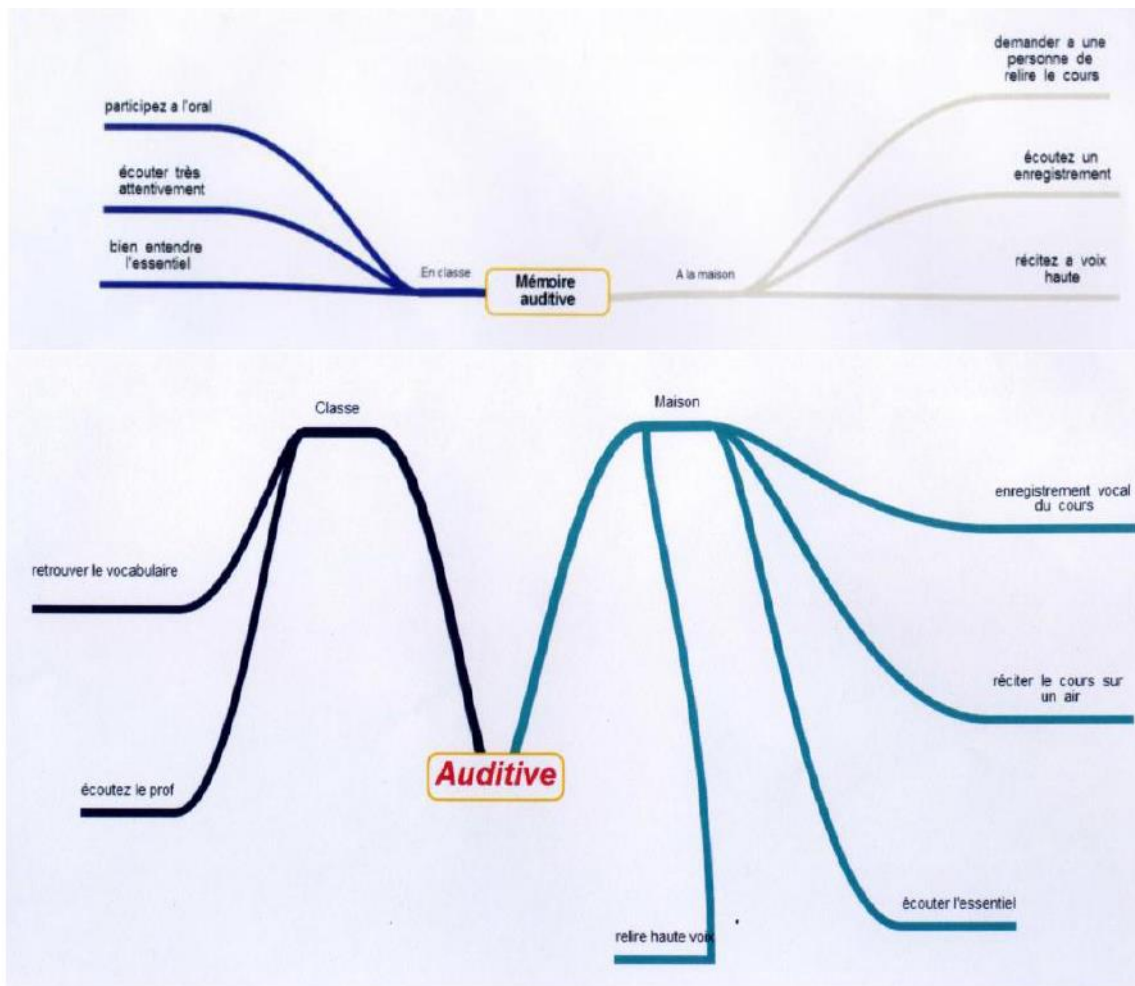
Pour travailler avec cette mémoire,

- 1) J'écoute avec attention, si besoin et si je peux je ferme les yeux. Cela permet de me concentrer uniquement sur les paroles.
- 2) Je pose des questions, cela permet de mieux comprendre et réentendre l'idée avec d'autres mots.
- 3) Je discute, échange avec d'autres. Cela permet d'échanger ses idées, de valider si on a bien compris, de réentendre l'idée encore et encore.
- 4) Je reformule mon cours avec mes propres mots et je l'explique à une personne qui n'en a jamais entendu parler.
- 5) Pour me souvenir, je me le répète souvent à voix haute ou basse, les yeux ouverts ou bandés.



# TEST : Identifier votre type de mémoire

## Mémoire dominante auditive





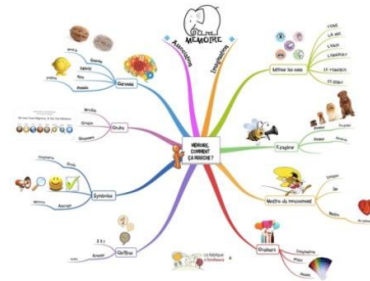
# TEST : Identifier votre type de mémoire

## Mémoire dominante visuelle

Ma mémoire enregistre ce qu'elle voit. J'aime les détails, pour cela les explications doivent être nettes et précises. J'ai besoin de schémas, d'images et de comparaison pour mieux appréhender un sujet. Mon ennemi : le bazar. Des ratures, pas de plan de cours... je n'arrive plus à retenir les informations essentielles.

Pour travailler avec cette mémoire :

- 1) Je prends des notes, j'écris les mots clés importants
- 2) Je repère le plan du cours : son squelette et je l'écris au brouillon.
- 3) Je lis d'autres sources sur le sujet, cela permet de comprendre avec d'autres mots l'idée
- 4) Je crée des *Mind Mapping* pour me représenter l'information de manière spatiale, visuelle et colorée sur une feuille.



Ex :

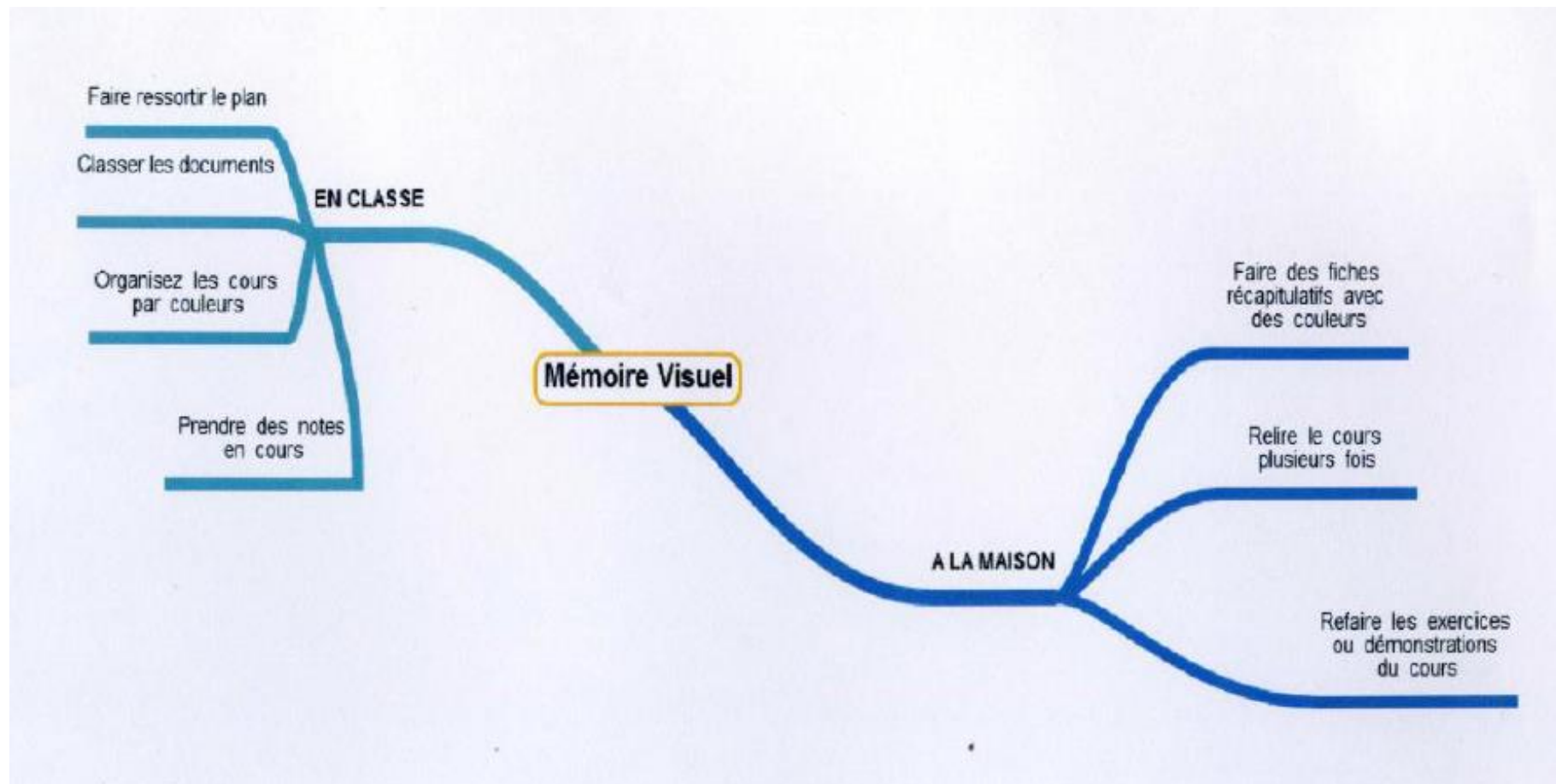
- 5) Pour me souvenir, je lis, relis et je réécris si besoin.





# TEST : Identifier votre type de mémoire

## Mémoire dominante visuelle





## TEST : Identifier votre type de mémoire

### Mémoire dominante kinesthésique

Ma mémoire enregistre ce qu'elle ressent. Je suis sensible aux émotions, aux évènements. Pour comprendre et retenir, j'ai besoin d'expérimenter par moi-même : de toucher, manipuler. Mon ennemi : le feeling que j'éprouve pour la personne qui m'explique les choses. Ce qui fait que je ne suis pas motivé et concentré de la même façon par un même sujet. Ce qui peut être positif également, car je peux apprendre et comprendre par d'autres moyens si je m'en donne les capacités.

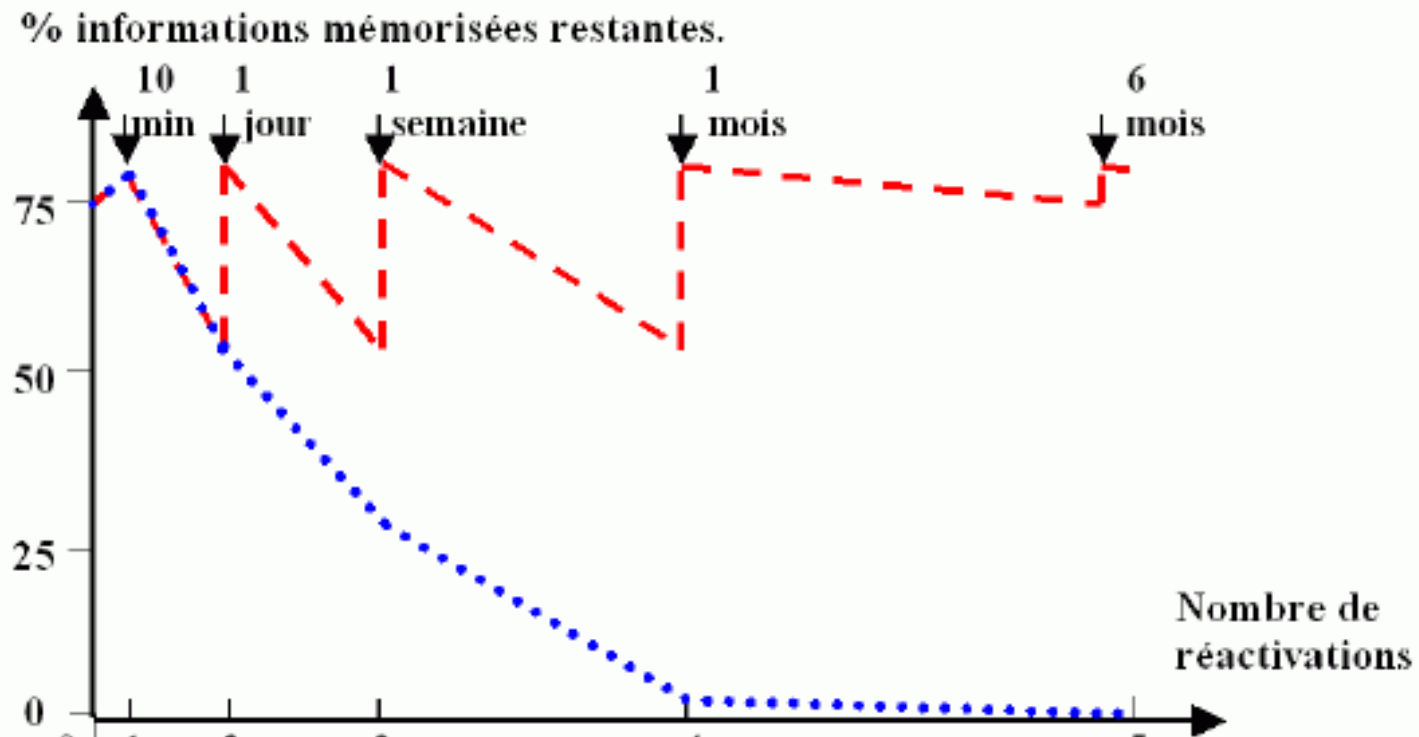
Pour travailler avec cette mémoire :

- Je trouve des liens entre ce que j'apprends et ce que j'ai vécu
- J'expérimente. Par exemple : je mets en scène avec de jouets des moments d'Histoire.
- Je cherche par d'autres moyens (film, BD, ateliers...), d'autres informations pour mieux appréhender le sujet.
- Pour me souvenir, je manipule un objet quand j'apprends. Ces mouvements répétitifs permettent de dérouler le fil de ma mémoire quand j'en aurais besoin en faisant le même geste. Attention à l'objet choisit, il doit être discret.



## TEST : Identifier votre type de mémoire

### Mémoire dominante kinesthésique



- Groupe 1: les informations sont données 1 fois sans réactualisation (courbe en pointillé)
- Groupe 2: Les informations sont données puis réactualisées 4 fois (courbe en tirets)