

## QUEL EST VOTRE TYPE DE MEMOIRE DOMINANT ?

Voici un petit test utile pour toutes les matières et qui vous permettra de mieux connaître le type de mémoire associé au mode d'apprentissage qui vous convient le mieux. Comme tout test, il est imparfait, mais doit donner lieu à une réflexion.

Voici donc une liste d'affirmations. Il s'agit de cocher la case blanche correspondante si vous vous reconnaissez dans une affirmation (il n'y a ni mauvaise, ni bonne réponse !). En fin de test, il suffit alors de compter le nombre de croix dans chaque colonne et de consulter le guide à la page suivante.

Je retiens mieux une leçon quand je la réécris au brouillon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'apprends mieux si je peux poser toutes les questions qui me viennent à l'esprit à une tierce personne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens mieux le cours si je relie les idées, les notions, les exemples à un souvenir, une image, une	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je me souviens du cours, j'entends la voix du professeur ou ma voix dans ma tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'apprends, le bruit me gêne car je ne m'entends plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans un manuel de cours, je regarde d'abord les schémas et les graphiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis capable d'être très concentré pendant que je travaille. Dans ces cas, si on me pose une question extérieure, il m'arrive de ne pas la comprendre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement déconcentré par ce qui se passe autour de moi (bavardages, bruit, agitation...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est important pour moi de travailler dans un endroit où je me sens bien, dans une sorte de cocon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'apprends, je me répète le cours à voix haute comme si je le lisais à quelqu'un	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour mieux apprendre, j'ai besoin d'un cours écrit clair et net	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C'est plus facile pour moi d'apprendre si quelqu'un me pose des questions sur le cours	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pendant que j'apprends mes leçons, j'aime avoir un fond de musique mais assez vite je ne l'entends plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si quelqu'un est près de moi quand j'apprends mon cours, ça me stimule ou ça me donne du courage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans un exercice, je veux savoir exactement ce qu'on attend de moi avant de répondre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si j'ai un mauvais résultat, ça me décourage un peu ou complètement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si j'ai beaucoup de choses à faire, je veux tout faire en même temps et j'ai du mal à tout apprendre comme il le faudrait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avant de répondre à une question, j'essaie de me souvenir de tous les « trucs » vus en cours qui pourraient m'aider (règles, théorèmes, exemples, exercices...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'apprends pas mon cours de la même façon si j'aime bien ou je n'aime pas mon professeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une bonne mémoire mais j'ai du mal à me souvenir des informations au moment où j'en aurais besoin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je retiens les grandes idées d'un cours mais pas les détails	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je lis un texte, je le lis en silence, dans ma tête	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des choses apprises à l'école primaire, je me souviens mieux des chansons	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je lis un texte, je le lis en chuchotant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je travaille après les cours, j'aime bien refaire les mêmes petits gestes, avoir les mêmes habitudes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Des choses apprises à l'école primaire, je me souviens mieux des illustrations de mes poésies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin, pour apprendre mes cours, de refaire des exercices, d'écrire en l'apprenant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je me souviens de quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps, je revois tout de suite son	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour retrouver un élément de cours, je me refais une image de la page sur lequel il est écrit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me souviens plus des choses que j'ai apprises ailleurs qu'à l'école, en présence de parents, grands-parents, amis...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Nombre de cases cochées par colonne</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Bilan du test

On a rarement qu'un seul type de mémoire activable. Ce test permet de repérer votre type principal de mémoire et d'également exploiter les méthodes qui correspondent à un deuxième type de mémoire dominant.

### Majorité de réponses dans la première colonne : mémoire à dominante visuelle

Votre mémoire enregistre ce que vous voyez. Vous vous rappelez facilement ce qui est écrit sur un tableau, les illustrations, les photos, les schémas. Vous avez facilement en tête une « image » de votre feuille de cours. Vous apprenez mieux quand vous avez eu des explications nettes et précises pendant le cours, quand on a utilisé des comparaisons et des images pour faire comprendre des notions. Les détails sont importants pour vous. Vous aimez comprendre comment les choses fonctionnent et les images vous aident en cela.

#### **Ce qui peut vous aider :**

- Repérez le plan et les mots-clés du cours (les mettre en évidence) ;
- Écrivez les mots nouveaux au brouillon ;
- Examinez bien tous les schémas, graphiques, courbes du cours ; produisez-en vous-même ;
- Essayez de résumer votre cours sous forme d'images, de croquis, de cartes mentales (mots-clés ou notions reliés entre eux), surtout s'il s'agit de notions compliquées.

### Majorité de réponses dans la seconde colonne : mémoire à dominante auditive

Votre mémoire enregistre ce que vous entendez. Vous allez souvent à l'essentiel sans vous perdre dans les détails. Vous apprenez mieux si les explications sont courtes et bien résumées. Trop de détails vous impatientent : avant de mémoriser, vous avez besoin de trier les idées principales.

Des idées compliquées ne vous font pas peur, au contraire, vous trouvez cela intéressant. Vous arrivez à vous concentrer au point de ne plus faire attention à ce qui se passe autour de vous. Par contre, trop d'agitation et de bruit autour de vous vous empêchent d'entendre votre « petite voix intérieure ».

#### **Ce qui peut vous aider :**

- Vos cours vous paraîtront plus clairs si vous posez des questions à des personnes qui en savent plus que vous ;
- Vous apprenez facilement en discutant avec des camarades ;
- Pour mémoriser, expliquez ce que vous avez retenu à voix haute à vous-même ou à une tierce personne et faites-le avec vos mots à vous (expliquer, ce n'est pas réciter par cœur).

### Majorité de réponses dans la première colonne : mémoire à dominante kinesthésique

Priorité à ce que vous ressentez. Vous êtes sensible aux émotions, aux événements, aux ambiances. Vous avez besoin de toucher, de faire vous-même des expériences pour bien comprendre et retenir.

Vous sentez d'instinct les réponses aux problèmes mais vous ne connaissez pas toujours le « pourquoi ». Selon le professeur, vous n'êtes pas motivé ou concentré de la même façon.

#### **Ce qui peut vous aider :**

- Faites en sorte que le cours devienne votre cours très personnel, en le réécrivant, en refaisant les exercices noir sur blanc, en expérimentant, en faisant beaucoup de fiches ;
- Essayez de trouver des rapports entre les notions du cours et des expériences que vous avez vécues ou connues, des souvenirs personnels, des images sensibles ;
- Faites des associations d'idées et posez-vous la question : « à quoi ça me fait penser ? ».