## Exercice 2 – Quels sont vos sens préférés pour communiquer ?

**Nom :**

**Prénom :**

* Entourez les phrases qui vous correspondent (Si votre réponse est oui ou plutôt oui, chaque réponse vaut 1 point)
* Si votre réponse est non ou plutôt non, mettez 0 point

### Questions

1. Il suffit que vous voyiez quelqu’un brièvement pour déjà connaître pas mal de choses de lui.
2. Après 5 minutes de conversation, vous pouvez déjà vous faire une bonne idée de quelqu’un que vous ne connaissez pas.
3. Rien qu’en serrant la main à un inconnu, vous savez déjà à qui vous avez affaire.
4. Lorsque vous avez rendez-vous avec une personne très importante, que vous ne connaissez pas, vous avez soigneusement regardé une de ses photos ou lu le dernier article qu’elle a publié.
5. Lorsque vous avez rendez-vous avec une personne très importante, que vous ne connaissez pas, vous vous répétez à l’avance tout ce que vous lui direz.
6. Lorsque vous avez rendez-vous avec une personne très importante, que vous ne connaissez pas, selon votre humeur, soit vous êtes ravi(e) de ce contact, soit au contraire, vous avez besoin de vous relaxer pour moins appréhender.
7. Le soir quand vous n’avez rien d’autre à faire, vous aimez aller au cinéma ou regarder la télévision.
8. Le soir quand vous avez un moment, vous aimez écouter de la musique.
9. Après une journée de travail, vous aimez retrouver des amis, faire du sport, ou retrouver chez vous le confort de votre fauteuil préféré.
10. Vous appréciez votre voiture surtout pour sa ligne et vous supportez mal une simple égratignure.
11. Quand vous êtes en voiture, vous repérez très vite les petits bruits anormaux du moteur ou de la suspension.
12. Vous appréciez surtout le confort de votre voiture, sa vitesse et son silence.
13. Quand vous déjeunez au restaurant, vous êtes attentif(ve) à la présentation des plats qu’on vous sert.
14. Quand vous déjeunez au restaurant, vous êtes sensible à la musique d’ambiance ou aux bruits qui y règnent.
15. Quand vous déjeunez au restaurant, ce qui compte surtout, c’est l’odeur et la saveur de ce qu’on vous sert.
16. Vous préférez que votre patron vous donne des instructions écrites plutôt qu’orales.
17. Vous préférez que votre patron vous explique ce que vous devez faire plutôt que de vous faire une note écrite ou un mail.
18. Quand votre patron vous appelle dans son bureau, vous avez besoin qu’il commence par vous mettre à l’aise.
19. Vous aimez bien observer les gens.
20. Vous parler à haute voix vous aide souvent à résoudre un problème.
21. Quand vous travaillez assis, vous avez besoin de vous lever souvent pour vous étirer ou faire quelques pas.
22. Quand vous êtes avec un interlocuteur, vous êtes très attentif(ve) à l’expression de son visage ou à son regard.
23. Vous aimez les longues conversations entre amis.
24. Quand vous écoutez de la musique rythmée, vous ne pouvez résister à marquer le rythme du pied, de la main ou de la tête.
25. Si on vous lit un texte écrit, il faut absolument ensuite qu’on vous le donne à voir pour mieux comprendre ce qui y est écrit.
26. Lorsque vous recevez une lettre, vous aimez en relire le contenu dans votre tête, à haute voix, ou en parler à quelqu’un.
27. Lorsque vous recevez une lettre, vous êtes sensible à la texture du papier, à son odeur.
28. Vous devez vous rendre dans un lieu inconnu et quelqu’un vous explique comment y aller. Vous notez scrupuleusement les indications qu’il vous donne, et si vous avez fait un petit schéma, c’est encore mieux.
29. Vous devez vous rendre dans un lieu inconnu et quelqu’un vous explique comment y aller. Vous enregistrez oralement ce qu’il vous a dit, vous lui répétez pour être sûr(e) d’avoir intégré, et en général, cela suffit.
30. Vous devez vous rendre dans un lieu inconnu et quelqu’un vous explique comment y aller. Vous l’écoutez sans l’interrompre, vous le remerciez et vous partez, en ressentant comment vous êtes confiant(e) ou non.
31. Vous arrivez à travailler facilement malgré le bruit qu’il peut y avoir autour de vous.
32. Vous êtes très irrité(e) par les cris d’enfants, les sonneries de téléphone, ou le crissement d’une craie au tableau.
33. Vous ressentez instantanément l’ambiance d’un lieu dans lequel vous arrivez.
34. Lorsque vous assistez à une conférence, pour soutenir votre attention, vous avez besoin qu’on vous projette des documents.
35. Lorsque vous assistez à une conférence, vous suivez aisément le discours ainsi que le ton et le rythme du discours, sans avoir besoin de support visuel.
36. Lorsque vous assistez à une conférence, vous êtes très sensible aux réactions de la salle et au climat qui y règne.
37. Si votre interlocuteur ne vous regarde pas, vous avez l’impression qu’il ne vous écoute pas.
38. Avec un interlocuteur, vous êtes autant sensible au ton, au rythme, au débit de sa voix qu’au contenu de son discours.
39. Avec un interlocuteur, ce qui compte surtout, c’est la chaleur des échanges ou au contraire la réserve qui est instaurée.
40. Lorsque vous regardez un film à la télévision, vous faites fréquemment des commentaires à haute voix sur les images ou les effets spéciaux.
41. Lorsque vous regardez un film à la télévision, vous pensez que l’image est surtout faite pour supporter et enrichir la qualité des dialogues et de la musique.
42. Lorsque vous regardez un film à la télévision, vous vous laissez émouvoir facilement par l’expérience que vivent les personnages.
43. Vous aimez beaucoup lire.
44. On dit que vous êtes un peu bavard(e).
45. Les yeux fermés, vous reconnaissez facilement les objets que vous touchez.
46. Vous faites très attention aux habits des personnes que vous côtoyez et vous pouvez très souvent en donner le détail ensuite.
47. Pour un même sujet, vous préférez faire un exposé plutôt qu’écrire dessus.
48. Vous caressez souvent votre chien ou votre chat.
49. Avant de partir faire vos courses, vous avez établi une liste pour être sûr(e) de ne rien oublier.
50. Vous parlez souvent à votre animal domestique.
51. Vous avez besoin d’expérimenter vous-même tout ce que vous apprenez.
52. Vous aimez visiter des expositions ou des musées.
53. Vous aimez écouter attentivement et vous vous souvenez longtemps des mots exacts.
54. Vous pensez que vous contrôlez assez mal votre poids ou que votre influence sur celui-ci est limitée.
55. Vous adorez prendre des photos.
56. Vous aimez bien les interviews à la radio.
57. Vous appréciez beaucoup une douche ou un bain. Cela vous réveille ou vous détend.
58. Pour vous, le printemps, c’est une palette de couleurs qui vous émerveille.
59. Pour vous, le printemps, c’est ce chant si particulier des oiseaux le matin.
60. Pour vous, le printemps, c’est ce renouveau qui vous anime intérieurement.
61. Pour prendre des décisions importantes, vous vous situez en fonction des choix possibles.
62. Pour prendre des décisions importantes, vous choisissez les options qui sonnent le mieux pour vous.
63. Pour prendre des décisions importantes, vous suivez votre instinct.
64. Lorsque vous assistez à une réunion ou une présentation, elle sera réussie pour vous si les points essentiels ont été affichés clairement.
65. Lorsque vous assistez à une réunion ou une présentation, elle sera réussie pour vous si un argumentaire valable a été formulé.
66. Lorsque vous assistez à une réunion ou une présentation, elle sera réussie pour vous si les vrais problèmes du sujet ont été abordés.
67. Les autres savent que vous êtes dans un bon jour parce qu’ils le voient à votre allure ou votre tenue vestimentaire.
68. Les autres savent que vous êtes dans un bon jour parce que le ton de votre voix est particulièrement enjoué.
69. Les autres savent que vous êtes dans un bon jour parce que vous partagez vos pensées et vos états d’âme.
70. Lorsque vous êtes en désaccord avec quelqu’un, vous êtes attentif à la façon dont il vous regarde.
71. Lorsque vous êtes en désaccord avec quelqu’un, vous êtes attentif à l’intonation de sa voix.
72. Lorsque vous êtes en désaccord avec quelqu’un, vous êtes attentif à la perception que vous vous faites de ses sentiments envers vous.
73. Vous avez parfaitement conscience des couleurs et formes présentes dans votre environnement.
74. Vous avez parfaitement conscience des sons et des bruits qui vous entourent.
75. Vous avez parfaitement conscience de la sensation de vos vêtements sur votre peau.
76. En entrant dans une pièce, vous remarquez toujours les couleurs, le style d’ameublement et la décoration.
77. Quand vous êtes rentré(e) dans une pièce, vous êtes sensible au niveau sonore de ce qui s’y passe.
78. En étant dans une pièce, vous remarquez volontiers les textures et la consistance des matières et des surfaces qui vous entourent.
79. Lorsque vous planifiez un travail, vous aimez voir le résultat sur papier.
80. Lorsque vous travaillez, vous préférez lire les rapports, manuels et les documents.
81. Dans votre travail, vous êtes attiré(e) par les projets pratiques.

**Nom :**

**Prénom :**

### Résultat du test – Testez vos sens

Quels sont vos sens préférés de communication ?

VAKOG

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Visuel | Auditif | Kinesthésique (KOG) |
| 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 : | 26 : | 27 : |
| 28 : | 29 : | 30 : |
| 31 : | 32 : | 33 : |
| 34 : | 35 : | 36 : |
| 37 : | 38 : | 39 : |
| 40 : | 41 : | 42 : |
| 43 : | 44 : | 45 : |
| 46 : | 47 : | 48 : |
| 49 : | 50 : | 51 : |
| 52 : | 53 : | 54 : |
| 55 :  | 56 : | 57 : |
| 58 : | 59 : | 60 : |
| 61 : | 62 : | 63 : |
| 64 : | 65 : | 66 : |
| 67 : | 68 : | 69 : |
| 70 :  | 71 :  | 72 : |
| 73 : | 74 : | 75 : |
| 76 : | 77 : | 78 : |
| 79 : | 80 : | 81 : |
| TOTAL :  | TOTAL : | TOTAL : |

Vos 2 sens préférés de communication sont :

*
*