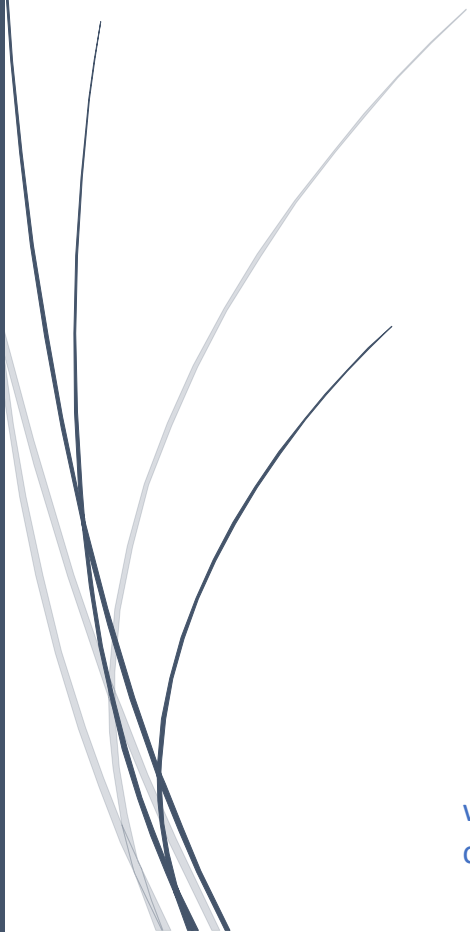




TESTEZ VOTRE PERCEPTION SENSORIELLE



« La sensation d'être heureux ou malheureux dépend rarement de notre état dans l'absolu, mais de notre perception de la situation, de notre capacité à nous satisfaire de ce que nous avons. »

Dalai Lama

Test de perception sensorielle PNL (Programmation Neuro Linguistique)

Les perceptions sensorielles sont nos 5 sens : visuel, auditif, kinesthésique (toucher), olfactif et gustatif (VAKOG en PNL). Selon les individus, les sens ne sont pas développés de façon identique. Certains sont plus sensibles à ce qu'ils voient, d'autres à ce qu'ils touchent, et d'autres enfin à ce qu'ils sentent ou gouttent.

Tous les sens sont présents chez une personne, mais il y en a toujours un qui est dominant.

Prenons par exemple une personne qui souhaite faire un exercice de visualisation et se décourage, faute de résultat. Elle se dit : « Ça ne marche pas ! » Et si tout simplement, cet exercice n'était pas adapté à son profil... auditif.

Ce test vous permettra d'identifier les exercices correspondants à votre profil sensoriel pour un plus grand résultat.

Dans un premier temps, prenez...le temps de compléter consciencieusement et honnêtement le questionnaire ci-dessous. Nous le répétons, soyez sincère avec vous-même et ne vous mentez pas !!! Parce qu'en limite mentir à un tiers cela peut avoir un sens, mais se mentir à soi-même ce serait un comble, et vous vous connaissez tellement bien que vous ne serez pas dupes ! Et bien sûr, vous reviendrez nous voir en disant que nos exercices ne vous apportent rien... Et pour cause !

Vous n'êtes ici ni dans un entretien d'embauche, ni dans un entretien annuel d'évaluation, ni dans un bilan de compétences !!! Soyez tel que vous êtes, et écoutez vos émotions.

Lisez la question et choisissez la réponse A, B, C ou D qui vous paraît être la plus proche de votre expérience. Quand vous aurez répondu aux quinze questions, reportez-vous à aux résultats dans le corrigé ci-dessous.

Alors, à vos crayons !

1) En vous éveillant le matin, que remarquez-vous surtout ?

A- le son de votre réveil

B- vous cherchez à discerner la lueur du jour à travers les volets

C- vous pensez à la journée qui vous attend

D- la sensation de chaleur sous les couvertures qu'il va falloir bientôt quitter

2) Vous vous promenez sur une plage :

A- vous remarquez le bruit des vagues et le chant des oiseaux de mer

B- l'odeur de l'air et la sensation de la brise chargée d'embruns

C- vous vous dites que vous avez choisi le bon moment pour vous promener

D- vous admirez le paysage

3) Quand vous prenez le bus :

A- vous regardez les gens autour de vous

B- vous vous plongez dans vos pensées

C- vous trouvez que les bus sont mal climatisés, il y fait trop chaud ou trop froid

D- vous écoutez les conversations autour de vous

4) Au restaurant, outre la qualité de la cuisine, vous aimez :

- A- qu'il y ait une musique de fond
- B- que la salle soit bien décorée
- C- que les chaises soient confortables
- D- que le menu change souvent

5) Quand vous faites vos courses au supermarché, ce qui vous ennuie le plus, mis à part le fait d'attendre longtemps à la caisse, c'est :

- A- de constater qu'une fois de plus les prix augmentent
- B- le baratin du démonstrateur qui hurle dans un micro dans l'espoir de vous faire acheter quelque chose
- C- de ne plus trouver vos produits habituels au même endroit car l'emplacement des rayons change souvent
- D- l'absence de contact humain personnalisé : il n'y a jamais de vendeur pour vous conseiller quand vous cherchez une information précise

6) Vous êtes entré dans une église ; ce qui vous frappe, c'est :

- A- l'odeur d'encens
- B- la semi-obscurité dans laquelle vous discernez la lueur des cierges et les vitraux
- C- le silence
- D- rien de particulier ne retient votre attention ; toutes les vieilles églises se ressemblent un peu, mais vous ne vous êtes pas demandé pourquoi.

7) Quand il pleut l'été à la campagne :

- A- vous vous dites que c'est une journée perdue
- B- vous appréciez l'odeur de la terre humide

- C- vous guettez l'arc-en-ciel
- D- vous écoutez tomber les gouttes

8) Vous sortez dans un lieu où l'on danse ou un spectacle :

- A- vous trouvez que la musique fait trop ou pas assez de bruit
- B- vous cherchez à observer la disposition de la salle, des éclairages...
- C- vous savez tout de suite que l'ambiance est bonne
- D- vous vous félicitez d'avoir réservé une table

9) Vos voisins rentrent de vacances :

- A- leurs enfants ont une mine superbe
- B- c'est la fin du silence, ils sont bien gentils mais qu'ils sont bruyants !
- C- cela vous fait plaisir pour eux
- D- vous pensez que bientôt ce sera votre tour

10) Vous prenez de l'essence à une station self-service :

- A- vous contrôlez attentivement les chiffres lumineux qui défilent au compteur
- B- le bruit du dispositif automatique vous renseigne quand le plein est fait
- C- cela fait du bien de prendre l'air, dommage qu'il y ait cette odeur d'essence
- D- vous pensez à votre consommation ou à autre chose

11) Vous vous trouvez dans une fête foraine :

- A- cela fait beaucoup de bruit
- B- les couleurs des manèges et des stands sont vives, éclatantes
- C- vous vous sentez bousculé et pressé par la foule des badauds
- D- cela vous fait penser à d'autres fêtes foraines et vous les comparez

12) Vous êtes en voiture sur la route et ce n'est pas vous qui conduisez :

A- vous regardez le paysage

B- vous vous occupez de mettre de la musique ou de chercher un programme radio qui vous convienne

C- vous vous détendez

D- vous essayez de penser à autre chose car vous êtes tenté de critiquer le conducteur

13) Vous prenez un bain :

A- vous appréciez la chaleur de l'eau sur votre peau

B- vous goûtez en paix à un moment de silence ou vous en profitez pour écouter de la musique

C- vous vous dites que c'est vraiment agréable de se détendre ainsi

D- vous rêvez en regardant la mousse

14) Vous essayez un pull dans un magasin ; celui que vous achetez :

A- c'est le plus confortable et le plus agréable au toucher

B- c'est celui qui vous va le mieux quand vous vous regardez dans la glace

C- c'est celui dont vous vous dites qu'il vous donnera satisfaction

D- c'est celui qui, tout bien réfléchi, vous paraît le plus adapté à l'usage que vous voulez en faire

15) Vous êtes chez des amis, leur chat vient en miaulant se frotter à vos jambes :

A- il a l'air si mignon que vous le prenez sur les genoux

B- en l'entendant miauler, vous vous demandez ce qu'il veut

C- sa fourrure est très douce, vous le caressez

D- vous pensez que ce chat a bien de la chance que vous soyez un ami des animaux

Attribuez un point à chaque A, deux points à chaque B, trois points à chaque C et quatre à chaque D.

Faites la somme de vos points.

Il est possible que vous soyez un auditif ou un visuel qui a développé son côté complémentaire et qui a tendance à rationaliser.

Résultat du test

- ✓ Si vous totalisez moins de 20 points vous êtes auditif
- ✓ Si vous avez entre 21 et 35 points, vous êtes visuel
- ✓ Entre 36 et 45 points, vous êtes kinesthésique
- ✓ Plus de 45 points, vous vous fiez à votre dialogue intérieur.

AUDITIF

Vous vivez dans un univers de sons, vous appréciez ceux que vous rencontrez au son de leur voix ; quand vous parlez, vous faites attention aux mots que vous employez en cherchant ceux qui sonnent juste et qui correspondent bien à ce que vous voulez dire. Même si vous n'êtes pas musicien, vous appréciez la musique. 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 la source principale 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.

VISUEL

Vous avez le sens de l'observation et de l'orientation.

Vous êtes physionomiste ? Lorsque vous apprenez quelque chose, vous avez besoin de regarder pour comprendre et retenir. Vous êtes imaginatif et créatif. Vous êtes sensible au décor qui vous entoure, ce qui peut vous mettre parfois mal à l'aise. Vous avez tendance à vous faire une idée des autres en un simple coup d'œil. Vous faites attention à votre image pour vous et pour les autres. Vous devez tenter de tempérer votre rapidité de jugement en le conformant à votre dialogue intérieur.

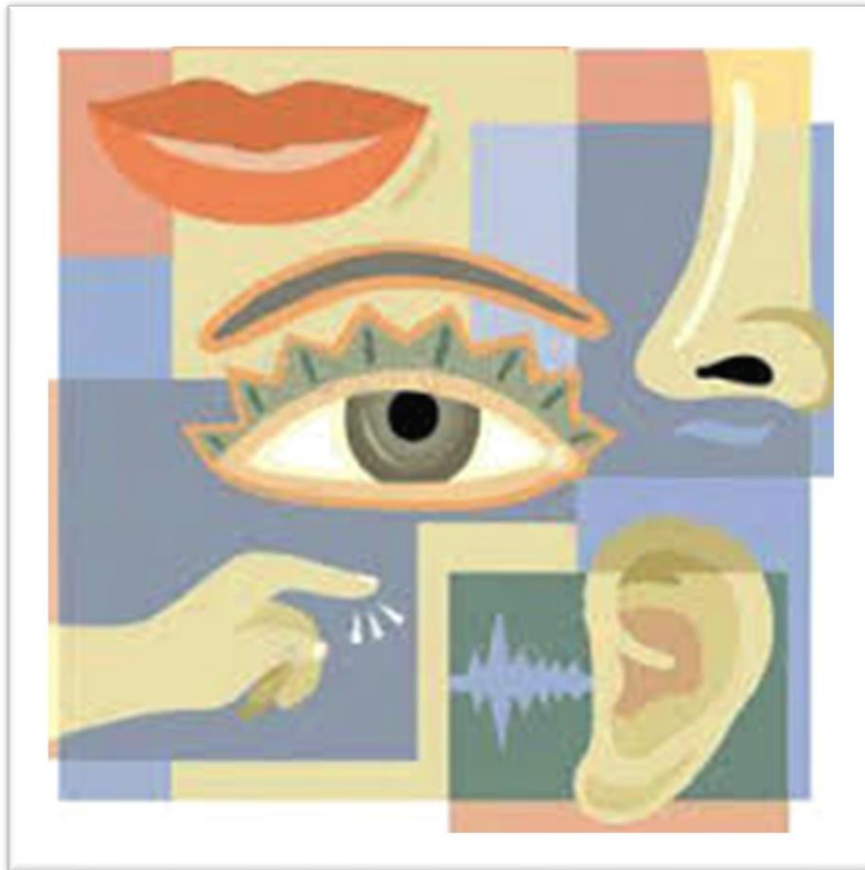
KINESTHESIQUE

Vous êtes sensible aux ambiances, savez être chaleureux et mettre les autres à l'aise. Vous êtes un bon vivant, ceux que vous rencontrez vous trouvent sympathique car vous savez comprendre les autres d'instinct. Vous êtes plein de bon sens et 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 incapables 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 en sortir, il vous faut faire appel à votre perception visuelle et auditive afin de faire le point et d'adapter votre comportement.

DIALOGUE INTERIEUR

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 votre perception visuelle, auditive, kinesthésique.



Toucher, sentir, entendre, voir, goûter... nous le faisons le plus souvent sans nous en rendre compte. Mais si on se met à manipuler différents objets les yeux fermés, tout change : l'attention portée est plus vive, des sensations naissent, le temps s'arrête... Et laisse la place au présent du « ici et maintenant ».