

## Déterminez votre canal sensoriel prioritaire d'acquisition d'information (TEST).

Nous possédons 5 canaux de perception (VAKOG). Pour acquérir de l'information, selon le sujet où la situation, les individus ont tendance tout naturellement à privilégier l'utilisation d'un canal sensoriel dominant. Ce choix itératif est réalisé au détriment du développement potentiel des autres canaux. Le canal sensoriel dominant est le plus fréquemment utilisé pour chercher un souvenir dans sa mémoire ou construire une représentation. La conséquence de cette tendance a pour effet à terme.

- ⚡ la limitation du développement de stratégies potentielles;
- ⚡ La limitation dans la cognition;
- ⚡ La limitation dans le processus d'apprentissage;
- ⚡ La démotivation de l'individu;
- ⚡ Possibilité de perte de confiance en soi et estime de soi;
- ⚡ Frustrations, peurs, agressivité, et violence;
- ⚡ Croyances & comportements limitant.

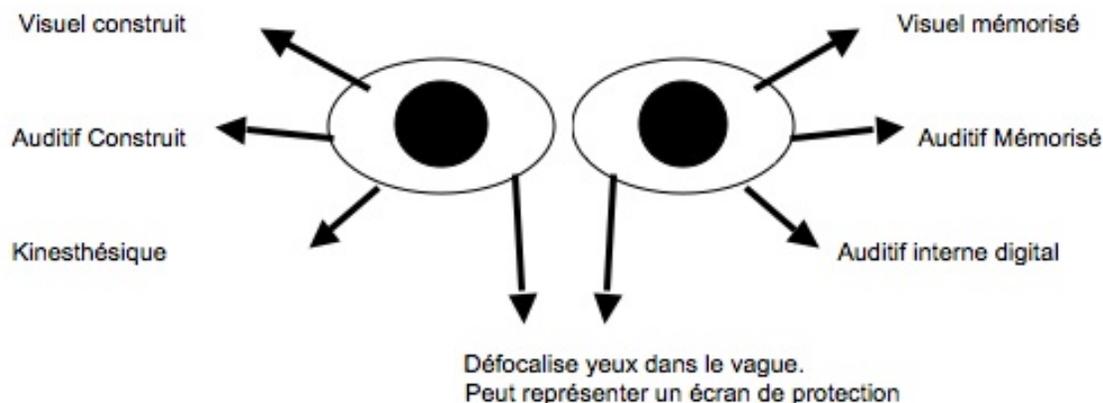
Le seul indicateur fiable du canal sensoriel dominant d'une personne est le mouvement oculaire. Ces différents mouvements observables chez votre interlocuteur traduisent les opérations mentales qui sont à l'œuvre. Voir le schéma présenté ci-dessous : canal visuel – canal auditif - canal kinesthésique. Notons que pour les gauchers les mouvements peuvent être inversés.

Le canal Mémoire : Recherche d'images, ou de sons, dans ses souvenirs.

Le canal Construit : Construction d'une image ou d'un son ou observation en détail.

Le Kinesthésique : Épreuve des sensations et des émotions.

Le AID: La personne se parle à elle-même en interne.



Un prédicat est, un mot, ou une expression qu'un individu utilise plus facilement que d'autre selon son canal sensoriel prédominant. Ceux-ci nous permettent en étant attentif de déterminer le canal sensoriel de notre interlocuteur. Exemple: Visuel : Je regarde la télévision. Auditif : J'écoute la télévision.

**Déterminez votre canal sensoriel prioritaire d'acquisition d'information (TEST).**

Prédicats visuels	Auditifs	Kinesthésiques
Voir	Entendre	Sentir
Montrer	Parler	Toucher
Visualiser	Dire	Saisir
Eclairer	Ecouter	Avoir du flair
Envisager	Questionner	En contact
Regarder, Illustrer	Se demander	Concret
Perspective	Dialoguer	Tension
Image	Discuter	Solide
Scène	Prêter l'oreille	Ferme
Clair	Enregistrer	Poids
Horizon	Accord	Sentiment
Point de vue	Malentendu*	Sensation
Précis	Bruit	Relaxé
Flou	Rythme	Concret
Contraste	Mélodieux	Tendre
Lumineux	Echo	Dur
Brumeux	Tonalité	Excité
Flash....	Crier...	Froid...

Si vous souhaitez découvrir votre canal sensoriel dominant nous vous invitons à faire ce test. Ce test est utile pour connaître également comment vous mémorisez l'information.

**1. Vous êtes en congé et il pleut :**

- A- Pour vous, la journée est «perdue»;
- B- Vous surveillez l'apparition de l'arc-en-ciel;
- C- Vous aimez l'odeur de l'air et des feuilles mouillées;
- D- Vous écoutez le bruit de l'eau sur le toit.

**2. Dans un grand magasin, vous êtes agacé par :**

- A- Les annonces et promotions que l'on fait au micro;
- B- Le changement de rayon des produits que vous achetez;
- C- L'absence de vendeur ou de conseillère pour vous guider;
- D- L'augmentation des prix.

**3. En voiture, lorsque vous ne conduisez pas :**

- A- Vous écoutez la radio;
- B- Vous en profitez pour regarder le paysage;
- C- Vous êtes relaxe et détendu;
- D- Vous avez tendance à conduire à la place du chauffeur.

**4. Dans une foire, un cirque ou une exposition :**

- A- Le bruit des machines et des gens vous agresse;
- B- La diversité et les couleurs des étalages vous charme;
- C- Vous vous mélangez à la foule qui se presse à un kiosque;
- D- Vous vous rappelez d'autres événements semblables.

**5. Au restaurant, vous appréciez tout d'abord :**

- A- L'ambiance créée par la musique;

**Déterminez votre canal sensoriel prioritaire d'acquisition d'information (TEST).**

- B- La décoration de la salle à manger;
- C- Le confort des chaises;
- D- La variété et l'abondance du menu.

**6. A votre réveil, vous remarquez :**

- A- La sonnerie de votre réveille-matin;
- B- La lumière du jour à travers la fenêtre;
- C- Qu'il vous faut quitter la chaleur de votre lit;
- D- Vous anticipez ce que vous avez à faire aujourd'hui.

**7. A l'intérieur d'une église, vous êtes frappé :**

- A- Par la qualité du silence;
- B- Par la pénombre et la lueur des cierges et des vitraux;
- C- Par l'odeur de la cire ou de l'encens;
- D- Par rien de précis.

**8. Sur la plage, votre attention est captée par :**

- A- Le bruissement des vagues et les cris des oiseaux;
- B- La beauté du paysage et de l'environnement;
- C- L'odeur de l'air et des embruns;
- D- Vous analysez l'heure et l'à-propos de votre promenade.

**9. Dans votre bain ou votre douche :**

- A- En paix, vous y chantez ou écoutez de la musique;
- B- Vous rêvassez doucement;
- C- Vous aimez la douceur de l'eau chaude sur votre peau;
- D- Vous savez exactement pourquoi cela vous détend.

**10. Vous achetez un vêtement :**

- A- Parce que sa valeur et son prix vous satisfont;
- B- Parce que vous voyez qu'il vous va bien dans la glace;
- C- Parce que c'est le plus doux et le plus confortable;
- D- Parce qu'il vous paraît éminemment pratique.

**SOLUTION :** Attribuez un point à fois que vous choisirez A, deux à chaque B, trois à chaque C et quatre points à chaque D. Faites la somme de vos choix.

**RÉSULTAT :** si vous totalisez moins de 11 points vous êtes auditif. Si vous avez entre 11 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». Il est possible aussi que vous soyez un auditif ou un visuel qui a développé son côté complémentaire et... qui a tendance à rationaliser...