Quel est mon type de mémoire ?

Pour chaque affirmation, cochez la case qui vous correspond le mieux.

	C'est tout à fait moi 3 pts	C'est un peu moi 2 pts	Ce n'est pas vraiment moi 1 pt	Ce n'est pas moi du tout 0 pt
1 Quand j'apprends du vocabulaire, je me répète la définition dans la tête.				
2 Je préfère lire une histoire plutôt que l'entendre.				
3 Je suis manuel, j'aime construire des choses et bricoler.				
4 Je retiens mieux un mot quand je l'écris plusieurs fois.				
5 Pour retrouver une information, je me souviens surtout des pages du manuel ou de mon cahier qui y sont consacrées.				
6 Je comprends mieux les explications sous forme de tableau ou de schéma.				
7 Pour retrouver une définition, je me rappelle la formulation du professeur.				
8 Je construis des supports pour m'aider à mémoriser (schéma, carte, mémento...).				
9 Je me souviens mieux de ce que je lis que de ce que j'entends.				
10 Pour retrouver une information, je me souviens surtout de ce que je faisais au moment de l'apprendre.				
11 J'arrive facilement à imaginer et à me représenter les choses en lisant.				
12 Je comprends mieux les consignes orales que les consignes écrites.				
13 J'apprends mieux quand je marche ou que je fais tourner un objet dans mes mains.				
14 Pour retrouver une information, je me souviens surtout des paroles du professeur à ce sujet.				
15 Je comprends mieux quand je lis ma leçon à voix haute.				

Résultats

Pour chaque affirmation, reportez dans le tableau le nombre de points obtenu (0, 1, 2 ou 3).

A	B	C
2 ..... point(s)	1 ..... point(s)	3 ..... point(s)
5 ..... point(s)	7 ..... point(s)	4 ..... point(s)
6 ..... point(s)	12 ..... point(s)	8 ..... point(s)
9 ..... point(s)	14 ..... point(s)	10 ..... point(s)
11 ..... point(s)	15 ..... point(s)	13 ..... point(s)
Total ..... point(s)	Total ..... point(s)	Total ..... point(s)

- **Si j'obtiens le score le plus élevé dans la colonne A :** j'ai une mémoire **visuelle.**
  Je retiens mieux **ce que je vois et ce que j'écris**.
- **Si j'obtiens le score le plus élevé dans la colonne B :** j'ai une mémoire **auditive.**
  Je retiens mieux **ce que j'entends**.
- **Si j'obtiens le score le plus élevé dans la colonne C :** j'ai une mémoire **corporelle.**
  Je retiens mieux **en étant en activité et en mouvements**.

N'oubliez pas : le cerveau est capable d'apprendre et de mémoriser autrement.

Vous pouvez donc vous entraîner à utiliser un autre type de mémoire ou à en combiner plusieurs et ainsi accroître vos facultés !

Quelle est ta mémoire ?

Mémoire visuelle
Ta mémoire fonctionne mieux si tu prends des repères visuels. Tu as donc intérêt à écrire les mots nouveaux, à faire des schémas avec des flèches pour apprendre une leçon, à souligner les mots importants avec une couleur.

Mémoire auditive
Ta mémoire fonctionne mieux avec ce que tu entends. Tu as donc intérêt à répéter les mots nouveaux pour les retenir, à dire tes leçons à haute voix pour les apprendre.

Mémoire kinésique
Ta mémoire s'appuie surtout sur des actions. Pour être efficace, tu dois être actif pendant tes apprentissages : marcher en apprenant tes leçons, manipuler, refaire les gestes appris.

QUELQUES TRUCS

	Ta mémoire est plutôt…	Conseils pour le travail
OBJETS, PERSONNAGES, SCENES, LECON	Visuelle	* Travailler sur des feuilles accrochées autour de ton bureau * Utiliser les dessins, les photos, les schémas
	Auditive	* Réciter à quelqu'un * T'enregistrer, te faire lire ou expliquer par quelqu'un
	Kinésique	* Marcher en apprenant * Mimer, refaire les mêmes geste
MOTS	Visuelle	* Écrire * Souligner, surligner, encadrer
	Auditive	* Répéter à voix haute * Épeler * Chantonner
	Kinésique	* Marcher en apprenant * Faire des gestes pour accompagner l'apprentissage
RAISONNEMENT LOGIQUE	Visuelle	* Choisir les choses importantes et les condenser dans des cadres très lisibles * Utiliser les symboles pour représenter les liens * Avoir un code couleurs rigoureux * Aérer son cours
	Auditive	* Expliquer à voix haute à quelqu'un * Bien prononcer tous les mots importants et les liens logiques du raisonnement
	Kinésique	* Marcher en relisant les points du raisonnement dans l'ordre logique
CREATION, INVENTION	Visuelle	* Faire des schémas ou des dessins * Visualiser sous forme d'image, de film ou de BD
	Auditive	* Parler pour soi-même
	Kinésique	* Mimer * Imaginer les gestes, le tracé des mouvements