

FICHE PEDAGOGIQUE 9

THEME : MEMOIRE

NOM DE L'EXERCICE : Êtes-vous visuel, auditif, kinesthésique ?

L'EXERCICE COMPORTE PLUSIEURS VARIANTES D'EXPLOITATION : non

REFERENCES : Test inspiré de Eduquer la mémoire¹ M.J. Couchaère ESF

OBJECTIFS :

- Permettre à l'apprenant de détecter son système de perception préférentiel.
- Apprendre à mieux le maîtriser.
- S'entraîner à développer les autres capteurs.
- Augmenter les performances de sa mémoire pour mieux apprendre.

PUBLIC : Tout public maîtrisant la lecture et l'écriture et sachant faire des additions.

PRE-REQUIS POUR LES APPRENANTS :

Connaître les capteurs qui permettent de mémoriser.
Avoir compris que la mémoire joue un rôle clé dans l'apprentissage.

PRE-REQUIS POUR LE FORMATEUR :

Avoir lu le chapitre sur la mémoire.
Avoir effectué soi-même le test préalablement

DEROULEMENT:

- Distribuer le test. Lire ensemble les consignes.
- Faire remarquer que le test se répartit en 15 séries de 3 questions.
- Insister sur la répartition des points dans chaque série dont le total doit être égal à 3.
Exemple : Dans la 1ère série, si vous mettez 3 au choix n° 1, vous attribuerez zéro aux propositions 2 et 3.
Ou, si avez attribué 1 point au choix n°1, il vous reste 2 points à affecter à la proposition 2, et zéro à la proposition 3 ou 1 point pour la proposition 2 et 1 point pour la proposition 3.
- Faire réaliser le test par les apprenants et vérifier leur compréhension sur la répartition des points.
- Faire reporter les points attribués aux différentes questions dans le tableau et effectuer les totaux.

CONSIGNES

A partir des explications du formateur, effectuez le test.

EXPLOITATION AVEC LE FORMATEUR ET LE GROUPE :

Après un tour de table où chaque apprenant exprime son ressenti face au test, le formateur attire l'attention du groupe sur l'intérêt de développer les capteurs les moins sollicités afin d'améliorer les performances de la mémoire. Consulter les pages sur la mémoire dans la partie théorie.

EXPLOITATION PAR L'APPRENANT

Exercices de mémorisation proposés par le formateur afin de développer les capacités des 3 capteurs

INTERET ET FINALITE DE L'EXERCICE POUR L'APPRENANT:

S'apercevoir qu'en utilisant les 3 capteurs, la mémorisation est aisée.
Avoir confiance en sa mémoire.

DUREE :

Explication : 5 min ; Test : 25 min ; Évaluation : 15 min ; Exploitation : 1 heure

¹ Éduquer la mémoire : connaissance du problème, applications pratiques / Marie-Josée Couchaère.- Paris : ESF, 1992



Exercice :

ETES-VOUS VISUEL, AUDITIF OU KINESTHESIQUE ?

But de ce test :

- Vous permettre de connaître votre système de perception préférentiel pour mieux le maîtriser.
- Augmenter votre flexibilité en vous entraînant à développer aussi les autres.

Consignes :

- Pour chaque item, vous disposez d'un capital de 3 points, que vous allez répartir à votre gré
- Exemple : item 1
 - si vous mettez 3 à la définition 1, dans ce cas vous avez consommé votre capital point,
 - si vous mettez 2 à la définition 1, il vous reste 1 point à mettre à la définition 2 ou 3...



ETES-VOUS VISUEL, AUDITIF OU KINESTHESIQUE ?

On vous présente quelqu'un :

Choix

1 -		Il suffit que vous le voyez un bref instant pour déjà bien le connaître
2 -		Vous pouvez vous faire une bonne idée de lui après 5 minutes de conversation
3 -		Rien qu'en lui serrant la main, vous savez déjà à qui vous avez à faire

Vous avez rendez-vous avec une personne très importante, que vous ne connaissez pas encore :

Choix

4 -		Vous vous répétez à l'avance tout ce que vous lui direz
5 -		Vous avez soigneusement détaillé une photo de cette personne ou lu le dernier article qu'elle a publié
6 -		Suivant les cas, vous êtes ravi(e) de ce contact ou, au contraire, vous avez besoin de vous relaxer pour moins l'appréhender.

Après une journée de travail, si vous n'avez rien d'autre à faire :

Choix

7 -		Vous aimez regarder la télévision
8 -		Vous aimez faire du sport ou rencontrer des amis
9 -		Vous aimez écouter de la musique

Votre voiture :

Choix

10 -		Vous l'appréciez surtout pour sa ligne et vous ne supportez aucune égratignure
11 -		Vous savez repérer très vite les petits bruits anormaux du moteur ou de la suspension
12 -		Vous appréciez surtout son confort, sa vitesse et son silence

Vous déjeunez au restaurant :

Choix

13 -		Ce qui compte, c'est l'odeur et la saveur de ce qu'on vous sert
14 -		Vous êtes attentif (ve) à la présentation des plats
15 -		Vous êtes sensible à la musique d'ambiance ou aux bruits qui règnent.

Vous préférez que votre patron :

Choix

16 -		Vous explique ce que vous devez faire plutôt que de vous faire une note
17 -		Vous donne des instructions écrites, c'est plus clair !
18 -		Commence par vous mettre à l'aise.

Votre comportement :

Choix

19 -		Vous aimez observer les gens
20 -		Vous vous levez souvent pour vous étirer
21 -		Vous parler à haute voix vous aide souvent à résoudre un problème

Quand vous êtes avec un interlocuteur :

Choix

22 -		Vous êtes très attentif (ve) à l'expression de son visage
23 -		Vous êtes très sensible à l'ouverture qu'il manifeste par ses propos et son attitude
24 -		Vous faites très attention à ce qu'il dit et au ton qu'il utilise

Quand vous recevez une lettre :

Choix

25 -		Quand on vous lit la lettre, vous aimez qu'on vous la donne ensuite à voir
26 -		Vous êtes sensible à la texture du papier, à l'odeur qui l'accompagne
27 -		Vous aimez vous relire la lettre dans votre tête ou en parler aussitôt avec quelqu'un.

Vous devez vous rendre pour la première fois dans un lieu que vous ne connaissez pas et quelqu'un vous explique comment faire :

Choix

28 -		Vous notez scrupuleusement les indications qu'il vous donne et, si c'est possible, vous faites un petit schéma.
29 -		Vous enregistrez ce qu'il vous dit oralement, vous lui répétez pour confirmation, et, en général, cela vous suffit.
30 -		Vous l'écoutez jusqu'au bout sans l'interrompre, vous le remerciez et vous partez confiant.

Dans un lieu :

Choix

31 -		Vous arrivez à travailler malgré le bruit qu'il peut y avoir autour de vous
32 -		Vous ressentez instantanément l'ambiance d'un lieu dans lequel vous arrivez.
33 -		Vous êtes très vite irrité(e) par les cris d'enfants, les sonneries de téléphone, le crissement d'une craie sur un tableau.

Lorsque vous assistez à une conférence :

Choix

34 -		Vous pouvez suivre aisément sans aucun support visuel
35 -		Vous avez besoin de document projetés, de préférence en couleurs, pour soutenir votre attention
36 -		Vous êtes surtout sensible à la température de la salle

Avec un interlocuteur :

Choix

37 -		S'il ne vous regarde pas, vous avez l'impression qu'il ne vous écoute pas
38 -		Vous êtes autant sensible au ton, au rythme, au débit, au timbre de sa voix qu'au contenu de son discours.
39 -		Ce qui compte surtout, ce sont les liens qu'il crée avec vous

Lorsque vous regardez un film à la télévision :

Choix

40 -		Vous pensez que l'image est surtout faite pour soutenir et enrichir les dialogues et la musique.
41 -		Vous vous laissez émouvoir très facilement
42 -		Vous faites fréquemment des commentaires à haute voix.

Le printemps pour vous :

Choix

43 -		C'est le chant si particulier des oiseaux le matin
44 -		C'est cette symphonie de vert qui vous émerveille
45 -		C'est le renouveau qui vous fait vibrer intérieurement.



INTERPRETATION DES RESULTATS

Reportez vos notes en face de chacun des numéros d'item ci-dessous et faites le total de chaque colonne :

VISUEL		AUDITIF		KINESTHESIQUE	
1		2		3	
5		4		6	
7		9		8	
10		11		12	
14		15		13	
17		16		18	
19		21		20	
22		24		23	
25		27		26	
28		29		30	
31		33		32	
35		34		36	
37		38		39	
42		40		41	
44		43		45	
TOTAL		TOTAL		TOTAL	

CONSEILS DE TRAVAIL APRES AVOIR EFFECTUE LE TEST :

➤ Remarquer que chacun perçoit les informations de manière différente mais utilise les 3 systèmes de perception

➤ Réaliser que chacun privilégie consciemment ou inconsciemment l'un d'entre eux, mais que l'on peut apprendre à développer ceux que l'on sollicite le moins.

Pour accroître les performances du capteur visuel

On peut essayer de :

➤ Synthétiser le contenu de l'apprentissage grâce à des tableaux, des schémas, des dessins, des organigrammes.

➤ Utiliser des « surligneurs » de couleur pour faire ressortir les points essentiels.

➤ Faire un résumé sur une fiche en structurant les éléments essentiels.

Ne pas oublier que les couleurs et la présentation sont essentielles pour les « visuels ».

Pour accroître les performances du capteur auditif

➤ Enregistrer sur un « walk-man » dictaphone, magnétophone, les éléments clés d'un cours, d'une conférence, ce qui permet de les réécouter à volonté et donc de les mémoriser.

➤ Répéter à haute voix le résumé d'un cours, d'un livre, d'un film, d'une conférence, d'un spectacle et ensuite le lendemain le raconter à un collègue ou ami dans le but « d'encoder » l'essentiel.

➤ Créer une chanson comportant les éléments à mémoriser, l'enregistrer et la réécouter.

Ne pas oublier d'insister par la voix et l'intonation sur les points essentiels du cours.

Pour capter et mémoriser des informations, l'auditif doit bien entendre l'essentiel. Ce qui oblige à utiliser certaines pratiques oratoires

Pour accroître les performances du capteur kinesthésique

➤ Trouver des exemples pris dans le quotidien ou le vécu afin d'illustrer les cours. Exemple : Pour un apprentissage sur les poids et mesures, s'appuyer sur une recette de cuisine.

➤ Sous la forme d'un Conte « il était une fois » raconter une histoire faisant partie de votre vécu et de votre quotidien à rattacher au contenu, au thème du cours. Exemple : Acquisition d'un vocabulaire à insérer dans un récit.

➤ Une autre variante peut être d'adapter : une histoire sans paroles qui s'appuie sur les techniques du mime. Même consigne : à rattacher à l'objet du cours.

➤ Créer des découpages, des puzzles en lien avec les apprentissages.

Illustrer chaque démonstration d'exemples concrets, sans hésiter à travailler sur votre ressenti, facilitateur dans le processus de mémorisation, pour les kinesthésiques.