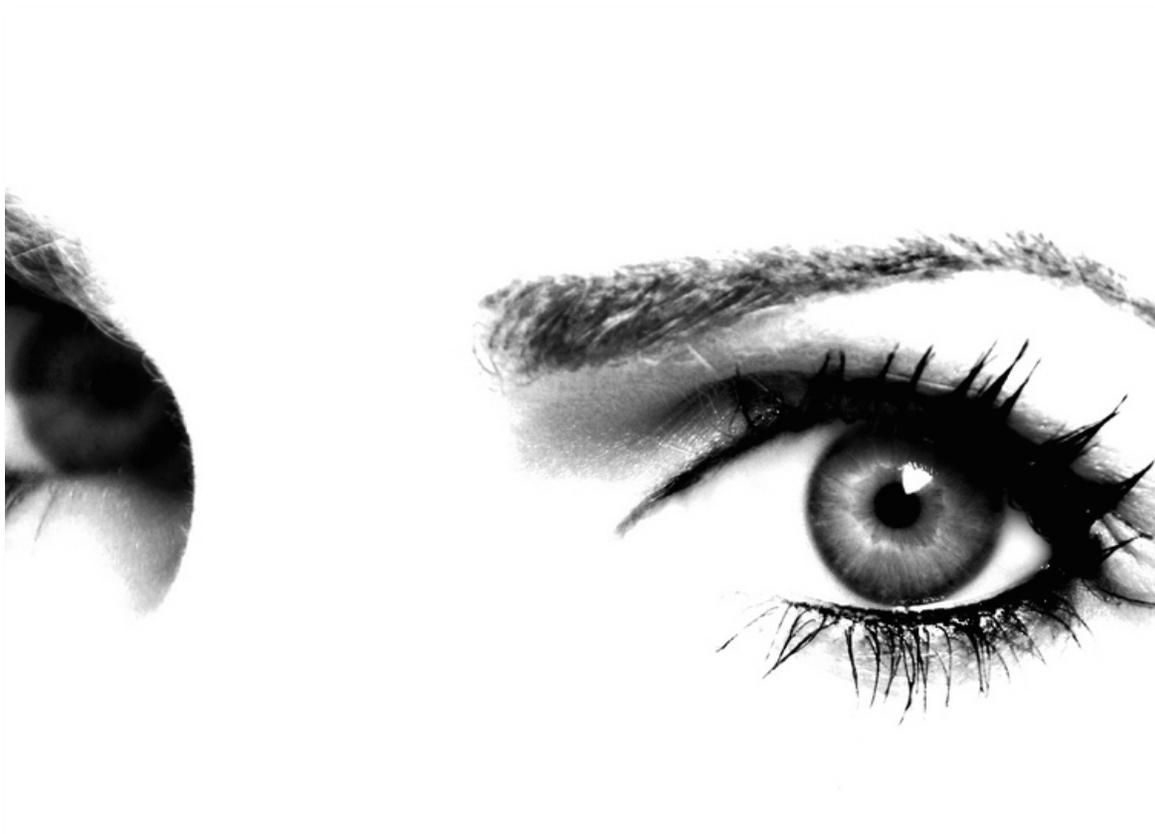


Vous êtes visuel, auditif ou kinesthésique?

Voici un questionnaire VAK de 20 questions qui vous permettra de mieux vous situer en lien avec ces trois modes de perception. Comme nous en avons abondamment parlé dans notre article [Visuel auditif et kinesthésique \(VAK\) : 3 façons de percevoir](#), ce sont trois façons différentes de voir le monde qui déterminent trois manières de communiquer.



Consignes: Pour chacune des phrases suivantes, entourez la lettre de la réponse qui vous décrit le mieux. Vous trouverez la manière de compiler vos résultats à la fin du questionnaire.

Pour accéder à l'article, [cliquez ici](#) ou copiez le lien qui suit dans votre navigateur:

https://osерchanger.com/blogue_2/2019/11/11/visuel-auditif-kinesthesique/

1. Devant un bruit inusité:

- a) Je vais voir immédiatement d'où provient ce bruit.
- b) J'essaie d'en identifier la provenance sans trop m'en préoccuper.
- c) Je ressens une tension et j'envoie quelqu'un voir à ma place.

2. Quand on m'explique des notions importantes:

- a) J'aime qu'on me fasse un dessin, un schéma, un plan pour me guider.
- b) Je comprend facilement et m'impatiente quand l'animateur répète, ayant hâte qu'il passe à autre chose.
- c) J'aime prendre moi-même des notes détaillés.

3. Devant un nouvel appareil, j'ai tendance:

- a) À lire le manuel d'instructions avant de m'en servir
- b) À essayer de le faire fonctionner avant d'avoir lu le manuel d'instruction.
- c) À demander l'aide de quelqu'un.

4. Pour me détendre, j'ai tendance:

- a) À lire un bon livre, regarder la télévision.
- b) À écouter de la musique.
- c) À m'allonger dans un bain chaud.

5. Quand j'ai un problème, je cherche d'abord:

- a) Des solutions à court terme.
- b) Des solutions à long terme.
- c) Pendant quelques instants, je suis dépassé ou je me laisse dépasser par les événements.

6. J'ai tendance à exprimer ce que je ressens:

- a) À ceux que je côtoie régulièrement.
- b) Seulement à des amis intimes.
- c) Je garde tout ça pour moi.

7. Dans ma garde-robe, j'ai ou j'aurais:

- a) Un bon nombre de boucles d'oreilles et de foulards ou de nombreuses belles cravates, bracelets, bagues, épingles, etc.
- b) Quelques accessoires simples et de qualité
- c) Les bijoux et accessoires me fatiguent, m'embarrassent.

8. Quand j'achète des vêtements, ma première préoccupation:

- a) Je porte mon attention sur le style, les couleurs, l'originalité.
- b) C'est la recherche du meilleur rapport qualité/prix.
- c) La texture du tissu et le confort du vêtement priment.

9. Lors de la remise d'un travail ou d'un rapport:

- a) Je recherche une confirmation.
- b) Mon auto-évaluation est suffisante.
- c) Les félicitations, les encouragements m'aident à continuer.

10. Devant un échec:

- a) Je suis fâché(e)s, déçu(e)s et ne me vois pas recommencer.
- b) J'analyse la situation, conclue, tourne la page et passe à autre chose.
- c) Je me sens complètement désorienté(e)s pendant plusieurs jours et envahi(e)s par la tristesse et le découragement.

11. Je préfère suivre un atelier pendant lequel:

- a) L'animateur écrit au tableau.
- b) L'animateur fait un exposé oral.
- c) L'animateur échange avec les participants et favorise le travail en petit groupe.

12. Lorsque je parle à quelqu'un:

- a) Je tiens à ce qu'il me regarde.
- b) Son attention me suffit.
- c) J'ai besoin de le savoir près de moi.

13. Quand j'entre en communication avec quelqu'un:

- a) Je m'arrête beaucoup à l'expression du visage.
- b) Je m'attarde d'abord au message.
- c) Je m'arrête beaucoup à l'émotion véhiculée.

14. Si j'attends une personne et qu'elle arrive en retard:

- a) Je fais des remarques à la première occasion.
- b) Je passe cet incident sous silence.
- c) Je m'arrange pour qu'elle ressente mon émotion.

15. Lorsque je fréquente un endroit pour la première fois, mon attention est d'abord attirée:

- a) Par les couleurs (murs, meubles, tapis), l'originalité des lieux.
- b) Par les bruits, les sons ou le silence qui y règne.
- c) Par l'atmosphère de l'endroit, le confort des meubles.

16. Lorsque je travaille, un bruit inopiné (comme la sonnerie du téléphone):

- a) Me déconcentre.
- b) N'affecte pas ma concentration.
- c) Me fait sursauter.

17. Devant l'inconnu, je suis une personne:

- a) Plutôt nerveuse.
- b) Souvent intriguée.
- c) Angoissée.

18. Dans ma vie quotidienne, mes proches pourraient dire de moi:

- a) Que je suis une personne qui démontre de l'impatience.
- b) Que je suis une personne qui ne s'enflamme pas facilement.
- c) Que je suis une personne à qui on ne parle pas n'importe comment, car je pourrais me buter.

19. Quand je fais un cours ou que j'anime une rencontre:

- a) J'utilise des marqueurs de couleurs différentes, j'écris au tableau, je montre des acétates électronique, j'illustre avec des schémas, je donne des exemples.
- b) Je parle beaucoup, je dicte un résumé, des notes.
- c) J'organise des activités, je fais participer, expérimenter, je tente de créer un climat d'échange.

20. Quand j'écoute un conférencier, un professeur ou un animateur:

- a) Je préfère quand il parle rapidement, qu'il est animé. S'il parle trop lentement, cela m'énerve ou m'endort.
- b) Je préfère quand il parle d'une voix rythmée, qu'il varie son ton.
- c) Je préfère quand il parle lentement, d'une voix calme et qu'il fait des pauses. S'il parle trop vite, cela m'énerve ou m'endort.

Compilation des résultats

Les réponses a) sont des réponses typiquement visuelles.

Les réponses b) sont plus auditives

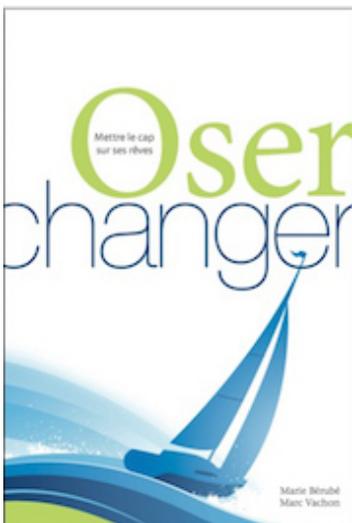
Les réponses c) plus kinesthésiques.

Comptez donc le nombre de a) et notez-le ci-dessous. Comptez et notez ensuite le nombre de b) et le nombre de c). Vous trouverez ainsi votre total V A K.

Total des V : _____

Total des A: _____

Total des K: _____



Oser changer. mettre le cap sur ses rêves. Marie Bérubé & Marc Vachon, Éd. OSERChanger.

Pour les personnes qui cherchent une démarche détaillée de changement et des outils pour faciliter la transition psychologique.

[Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur ce livre ou rendez-vous sur osерchanger.com