

Améliorez vos relations en découvrant votre prédominance : visuelle, auditive ou kinesthésique?

1. En vacances dans le Sud et il ne reste que 3 chambres; je choisis

- A) Celle qui a une vue sur la mer même si elle est bruyante et peu confortable
- B) Celle qui me donne le bruit de l'océan, sans la vue et peu confortable
- C) Celle qui a tout le confort, cependant il y a beaucoup de bruit et pas de vue

2. Quand j'ai un problème:

- A) Je cherche une solution
- B) Je parle de mon problème
- C) Je revois les données du problème

3. Mon auto doit être:

- A) Belle
- B) Silencieuse ou au contraire avec un moteur puissant
- C) Confortable et sécuritaire

4. Quand je raconte ou décris un concert ou un spectacle; je mentionne :

- A) Le décor, l'éclairage, l'apparence générale
- B) L'acoustique
- C) Ce que j'ai ressenti

5. Quand j'ai du temps libre :

- A) Je regarde la télé
- B) Je lis ou j'écoute de la musique
- C) Je fais des activités, je dois bouger

6. S'il y avait qu'un seul sens que d'autres pouvaient utiliser dans la vie; je leur souhaiterais de :

- A) Voir
- B) Entendre
- C) Ressentir

7. Je passe la plupart de mon temps à :

- A) Rêver éveiller
- B) Analyser mes pensées
- C) Examiner mes émotions

8. Lorsque je choisis des vêtements; ils doivent être :

- A) D'une propreté impeccable
- B) En rapport avec ma personnalité
- C) Confortables

9. Quand je choisis un restaurant; il faut :

- A) Qu'il soit beau et bien décoré
- B) Que je puisse entendre ce que l'on se dit lors de discussions
- C) Qu'il soit confortable

10. Je prends mes décisions :

- A) Rapidement
- B) Moyennement vite
- C) Lentement

11. Quand quelqu'un veut me convaincre de quelque chose :

- A) Je veux des preuves et des témoignages
- B) Je me fais ma propre opinion
- C) Je me fie à mon intuition

12. D'habitude, je pense et je parle :

- A) Rapidement
- B) Moyennement vite
- C) Lentement

13. Je respire habituellement en ...

- A) Utilisant le haut de ma poitrine
- B) Utilisant la partie basse de ma poitrine
- C) Utilisant mon ventre

14. Pour retrouver mon chemin dans une ville que je ne connais pas :

- A) J'utilise une carte/GPS
- B) Je demande mon chemin
- C) Je me fie à mon intuition

Jeunes de 9 à 15 ans

1. Quand je vais en vacances avec mes parents, je préfère :

- A) La pièce qui a une belle couleur et une belle vue
- B) La pièce où je peux ouvrir la fenêtre pour entendre la mer ou les oiseaux
- C) La pièce qui a le plus grand lit et le plus confortable

2. Quand je me chicane avec un ami :

- A) J'essaie de voir comment régler le conflit; je cherche une solution
- B) Je parle de ma chicane; de mon problème
- C) Je pense à la chicane et je me sens mal

3. Ma chambre doit être :

- A) Belle
- B) Être silencieuse ou avec de la musique
- C) Confortable

4. Quand je raconte ou décris un concert ou un spectacle, je mentionne :

- A) Le décor, l'éclairage, l'apparence en général
- B) L'acoustique, le son
- C) Ce que j'ai ressenti, mon feeling

5. Quand j'ai du temps libre :

- A) Je regarde des vidéos
- B) Je lis ou j'écoute de la musique avec mon Ipod
- C) Je fais des activités

6. S'il y avait qu'un seul sens que d'autres pouvaient utiliser dans la vie, je leur souhaiterais de :

- A) Voir
- B) Entendre
- C) Ressentir

7. Je passe la plupart de mon temps à :

- A) Rêver éveillé
- B) Analyser mes pensées
- C) Examiner mes émotions

8. Lorsque je choisis des vêtements, ils doivent être :

- A) D'une propreté impeccable
- B) En rapport avec ma personnalité et full cool
- C) Confortables

9. Quand je vais au restaurant avec mes parents, il faut :

- A) Qu'il soit beau, bien décoré
- B) Que je puisse entendre nos discussions
- C) Qu'il soit confortable

10. Je prends mes décisions :

- A) Rapidement
- B) Moyennement vite
- C) Lentement

11. Quand quelqu'un veut me convaincre de quelque chose :

- A) J'ai besoin de preuves et de témoignages
- B) Je me fais ma propre opinion
- C) Je me fie à mon intuition, à ce que je ressens

12. D'habitude, je pense et je parle :

- A) Rapidement
- B) Moyennement vite
- C) Lentement

13. Je respire habituellement en...

- A) Voyant que le haut de ma poitrine se lève
- B) Utilisant la partie basse de ma poitrine, au niveau du coeur
- C) Réalisant que mon ventre se gonfle

14. Pour retrouver mon chemin dans une ville que je ne connais pas :

- A) J'utilise une carte ou le plan
- B) Je demande mon chemin à quelqu'un
- C) Je me fie à mon intuition, ce que je ressens

Calculez vos résultats, additionnez le nombre de A, de B et de C

Une majorité de A, plus vous êtes **Visuel**

Une majorité de B, plus vous êtes **Auditif**

Une majorité de C, plus vous êtes **Kinesthésique**

Vous avez trouvé votre prédominance? Bravo! Maintenant amusez-vous dans vos relations!

Si vous êtes parents, faites le test avec vos enfants et par la suite comparez vos résultats. Il vous permettra de mieux comprendre l'autre ainsi vous pourrez améliorer vos relations.

Posez-vous des questions du genre :

- À quel moment ou dans quelle situation suis-je le plus visuel, auditif ou kinesthésique?
- Lors d'un apprentissage, quel sens est le plus en action pour moi?
- Lorsque j'entreprends quelque chose pour la première fois quel sens j'utilise?
- Donnez libre cours à votre imagination, discutez et amusez-vous.

Visuel

Une personne visuelle a besoin de voir des statistiques, de lire l'information, de preuves, ou encore de voir les faits avant de prendre une décision.

Dans son langage il/elle dira : voir, regarder, montrer, démontrer, c'est clair, observer, flou, coloré, éclair de génie.

Auditif

Une personne auditive a besoin d'écouter et d'entendre ce que son interlocuteur a à dire. De se répéter les consignes à voix haute et elle peut être sensible au son ou au bruit environnant.

Dans son langage il/elle dira : entendre, écouter, parler, comprendre, questionner, poser une question, tendre l'oreille, mettre l'accent sur ou sur la même longueur d'onde.

Kinesthésique

A besoin de faire quelque chose, d'être en action ou de ressentir les émotions, apprend par essai/erreur, démonte les jouets pour voir comment ils sont faits.

Dans son langage il/elle dira : toucher, saisir, émouvoir, atteindre, palper, ressentir, encaisser, ça vient me chercher, ça me prend au ventre, plein de bon sens ou j'en ai gros sur le cœur.

Je vous invite aussi à me rencontrer en privé pour du Coaching PNL, voici le témoignage d'une cliente.

Mon expérience en PNL a changé ma perception des choses, je ne vois plus la vie de la même façon! De séance en séance, on apprend l'importance de s'écouter soi-même. Ma coach m'a enseigné à avoir une vue d'ensemble sur mes prises de décision dans mon quotidien. Peu importe la difficulté à laquelle vous faites face la PNL vous apportera la réflexion, le changement, la pensée positive, le dépassement de soi ! Je suis sortie grandement confiante de cette expérience ! Je le recommande à tout le monde! Joannie L.