

Ghislain Romé 07 82 55 76 96

change →

Hypnothérapie  
Spécialisé en reprogrammation Mentale  
Enfant/Ado/Adulte  
[www.hypnosolutions56.fr](http://www.hypnosolutions56.fr)  
1bis Place Raymond Moysan 56100 Lorient

## *Faites le test VAK : Visuel, Auditif ou Kinesthésique.*

*Février 2019*

Ce test consiste à voir si vous êtes plutôt **Visuel**, **Auditif** ou bien **Kinesthésique**. Connaître son **profil de perception** est très important pour mieux avancer dans son développement personnel et son apprentissage.

Que vous soyez étudiant, en quête d'amélioration personnelle, en reconversion professionnelle ou tout simplement curieux, ce test est indispensable !



# Pourquoi faire ce test VAK ?

Pour apprendre à mieux vous connaître en premier lieu, pour ensuite adapter votre apprentissage à votre profil.

Savoir si vous êtes **visuel**, **auditif** ou **kinesthésique** vous guidera dans vos méthodes d'apprentissage, à vous adapter à certaines situations mais également à mieux comprendre vos proches.

Car oui, si votre enfant est **auditif** et vous **visuel**, vous n'allez pas l'éduquer selon votre profil de perception mais le sien. Pareil lorsque vous souhaitez convaincre votre patron que vous méritez une augmentation

En réalité, tout le monde devrait connaître son **profil de perception** et je trouve dommage qu'il ne soit pas fait et adapté à l'apprentissage scolaire dès le plus jeune âge. Cela éviterait bon nombre de décrochage scolaire.

Il faut savoir que la majorité des gens sont **visuels**. La société est en règle générale bien mieux adaptée à eux qu'aux **auditifs** et **kinesthésiques**.

Ce qui fait que certains d'entre nous sont obligés de se conformer à des méthodes d'apprentissage qui ne leur correspondent pas. Cela peut être décourageant et frustrant pour ces personnes de ne pas savoir pourquoi ils n'arrivent pas à apprendre ou interpréter les même choses que les autres...

Or, en ayant connaissance de son **profil** vous trouverez des réponses aux questions que vous vous posez depuis longtemps...

## Plusieurs combinaisons possibles

D'autant plus qu'il est tout à fait possible de ne pas correspondre à une seule catégorie !

Vous pouvez être autant **visuel** qu'**auditif** ou bien autant **kinesthésique** qu'**auditif**, voire plus rarement les 3 au même niveau.

Le tout est d'apprendre à mieux se connaître et de savoir s'adapter aux différentes situations de la vie.

Ghislain Romé 07 82 55 76 96

change →

Hypnothérapie  
Spécialisé en reprogrammation Mentale  
Enfant/Ado/Adulte  
[www.hypnosolutions56.fr](http://www.hypnosolutions56.fr)  
1bis Place Raymond Moysan 56100 Lorient

D'abord on demande un effort et un travail d'observation de soi. Mais au final, on ne connaît à ce jour pas meilleur moyen que la connaissance de soi pour avoir pleinement confiance en soi.

***Alors qu'est-ce que vous avez à perdre ?***

Je précise que ce test vous donnera une première idée de votre **profil**. Cependant, n'hésitez pas à en faire d'autres si vous souhaitez approfondir ce sujet.



## **Testez-vous en 10 questions**

Pour faire ce test, vous n'avez qu'à choisir parmi les trois propositions celle qui vous correspond le plus.

Notez le numéro de réponse sur une feuille et ensuite reportez-vous aux résultats de la fin du test pour connaître votre **profil dominant**.

## *A vous de jouer*

**Question 1 : Lorsque vous essayez de convaincre une personne, en général, vous vous adressez à elle avec l'injonction suivante :**

1. Regarde ! *Si tu fais de cette façon cela sera plus simple...*
2. Ecoute ! *Si tu fais comme ça cela sera plus simple...*
3. Tu comprends ? *Si tu fais plutôt comme ça cela sera bien plus simple...*

**Question 2 : En vacances, ce que vous préférez faire par-dessus tout c'est :**

1. Profiter de la vue qui vous dépayse.
2. Ecouter le chant des oiseaux ou de la mer
3. Sentir le soleil ou l'eau de la mer sur votre peau.

**Question 3 : Votre style vestimentaire c'est plutôt :**

1. Soigné, j'offre au monde la meilleure image de moi possible.
2. J'ai mon propre style ! Je ne fais guère attention à ce que peuvent penser les autres, je m'habille comme je le souhaite.
3. Le confort avant tout ! Je privilégie ce qui me fait me sentir à l'aise en toutes circonstances.

**Question 4 : En général une chanson vous plaît pour :**

1. Ses paroles.
2. Sa musique, son flow ou son beat.
3. Les sensations qu'elles vous procurent.

**Question 5 : Ce que vous remarquez en premier chez quelqu'un c'est :**

1. Son apparence physique
2. Son discours, sa manière de s'exprimer
3. Ce qu'elle dégage, vous savez rapidement si vous allez vous sentir bien à ses côtés.

**Question 6 : Lors d'une conversation avec quelqu'un, je préfère que cette personne :**

1. La personne me regarde et m'écoute.
2. Qu'on me parle et s'exprime de manière claire et précise.
3. Me donne des exemples pour maintenir ma curiosité.

**Question 7 : Lorsque j'apprends une leçon, un discours ou tente de retenir un texte, je fonctionne plutôt de cette manière :**

1. Je lis et relis jusqu'à ce que ça rentre ou bien j'écris.
2. Je préfère lire à haute voix
3. Le plus important pour moi, est de bien comprendre le texte. Mais j'évite de travailler seul car je me disperse facilement.



**Question 8 : Lorsque je suis face à un problème, j'ai besoin de :**

1. Chercher une solution rapidement.
2. En parler à mes proches.
3. Remettre les choses dans leur contexte, analyser la situation...

**Question 9 : A part les prix, vous choisissez l'endroit où faire vos courses en fonction de :**

1. La configuration du lieu, son design.
2. Son calme, son absence de musique ou d'annonces promotionnelles.
3. Son éthique.

**Question 10 : Cet après-midi, vous recevez des amis pour le thé, vous pensez avant tout à :**

1. Faire le ménage et vous faire belle ou beau.
2. Toutes les choses que vous allez pouvoir vous raconter.
3. Les accueillir dans un endroit chaleureux avec des petites attentions.



## Résultats du test vak

**Vous avez un maximum de réponses 1, vous êtes visuel ! (Le Chat)**

Comme une grande majorité de personnes, vous êtes **visuels**. La beauté et l'esthétique compte beaucoup pour vous et vous attachez un point d'honneur à l'ordre et la rigueur.

Vous êtes de **nature** consciencieuse et vous essayez de toujours montrer le meilleur de vous-même.

Vous avez des facilités pour apprendre rapidement en lisant ou en écrivant, ce qui vous donne un avantage certain sur les **auditifs** et **kinesthésiques**.

La vue étant le sens le plus utilisé, vous arrivez facilement à vous adapter à ce monde.

Pour être productif, un endroit en ordre vous suffit pour exploiter au maximum votre potentiel.

## Le langage du visuel

- Je vois
- C'est ma vision des choses
- C'est clair
- Afficher
- Brillant
- Imaginer



- Prévoir
- Vous imaginez ?

## **Vous avez un maximum de réponses 2 : Vous êtes auditif ! (Le lapin)**

Comme 35% de la population mondiale, vous êtes **auditif**.

Les mots ont une grande importance pour vous. Vous accordez peu d'importance au contact **visuel**, pour vous, le plus important est l'échange verbal. Dire et exprimer les choses clairement est d'une importance capitale. Dans vos relations sociales, l'apparence physique n'a que peu d'importance, le plus important pour vous c'est la qualité de vos échanges.

Vous avez tendance à vous sentir agressé lorsque les bruits environnants sont trop forts et vous trouvez votre sérénité dans un environnement calme ou avec une musique d'ambiance que vous appréciez.

Vous maximisez votre productivité si votre environnement est calme et serein.

### **Le langage de l'auditif**

- J'entends bien
- Ça ne me dit rien
- Accentuer
- Annoncer
- Franc parler
- Déclic
- Avoir l'oreille
- Etre à l'écoute

## **Vous avez un maximum de réponses 3 : Vous êtes kinesthésiques ! (Le bébé singe)**

Les personnes **kinesthésiques** sont aussi rares que précieuses ! Soit 5% de la population mondiale !

Votre personnalité est douce et sensible. L'apparence des autres n'a que peu d'importance pour vous. Ce que vous cherchez avant tout, ce sont les relations humaines profondes et sincères.

Vous aurez tendance à écouter votre ressenti émotionnel avant de prendre une décision.

Pour vous le confort passe avant tout. Vous privilégiez les vêtements confortables peu importe s'ils ne sont pas à la pointe de la mode.

Vous vous sentez bien dans les endroits chaleureux. Chaleureux, vous l'êtes également avec les autres. Vous vous souciez de leur bien-être et aurez tendance à être tactile.

Vous aurez plus de facilité à apprendre via l'expérience et non la théorie. Mais vous vous sentez plus inspiré et productif lors de séance de travail de groupe. Vous avez besoin de l'énergie collective pour avancer.

Vous aurez plus de facilité à mémoriser un texte s'il vous procure des émotions mais surtout s'il est accompagné d'exemples concrets ou des exercices pratiques.

## **Le langage des kinesthésiques**

- Je me sens bien
- Ça me touche
- Chaleureux
- Tenir
- Ressentir
- Émotionnel
- Doucement
- Connecter



Ghislain Romé 07 82 55 76 96

change ➔

Hypnothérapie  
Spécialisé en reprogrammation Mentale  
Enfant/Ado/Adulte  
[www.hypnosolutions56.fr](http://www.hypnosolutions56.fr)  
1bis Place Raymond Moysan 56100 Lorient



## Comment repérer les profils ?

### Le langage

Chaque profil à sa propre manière de s'exprimer. Vous pouvez par exemple les repérer avec certains types de phrases.

Les **visuels** par exemple, utiliseront souvent le terme suivant :

*Je vois ce que vous voulez dire.*

Les **auditifs** celui-là :

*J'ai déjà entendu ça quelque part...*

Et les **kinesthésiques** celui-ci :

*Je compte prendre contact avec cette personne...*

## L'apparence

Les **visuels** auront tendance à être bien apprêtés. Comme ils attachent une importance particulière à l'image qu'ils renvoient aux autres, il est fort probable que les personnes les plus coquettes que vous connaissez soient des visuels.

Les **auditifs** vous paraîtront sans doute un peu négligés ou complètement décalés! Ils ne se fondent pas dans la masse et adoptent plutôt leur tenue en fonction de leur humeur ou de leur personnalité profonde. Ils se fichent de plaire aux autres car le principal est qu'ils se plaisent à eux-mêmes.

Les **kinesthésiques** ont tendance eux, à adopter un style un peu plus casual. Le confort et la simplicité sont les maîtres mots de leur look.

Leur tempérament doux et sensible se remarqueront certainement dans leur manière de parler, bien souvent avec des gestes.

## Le mode d'emploi

Pour bien communiquer avec les **personnes visuelles**, il faut avant tout les écouter. Car ils aiment s'exprimer ! Avec des anecdotes ou des exemples, les écouter parler est en général un vrai plaisir car ils manient avec brio cet art. Mais ce qu'ils recherchent avant tout, c'est de l'**attention visuelle**. Maintenir le regard lorsque vous parlez avec un **visuel** est important afin qu'il se sente compris et important.

Avec les **auditifs**, il faudra surtout leur parler ! Le ton de votre voix comptera beaucoup. Assurez-vous de ne pas vous montrer trop agressif lorsque vous leur parlez.

Ne vous offusquez pas s'ils tournent la tête ou font autre chose lorsque vous leur parlez. Ce n'est pas parce qu'ils ne vous regardent pas qu'ils ne vous écoutent pas! Au contraire.

Si vous cherchez à désamorcer un mal-entendu avec un **kinesthésique**, rien ne sera plus efficace qu'un câlin ou un geste affectueux. Vous l'aurez compris, ils fonctionnent avant tout avec leurs émotions.

**Ghislain Romé** **07 82 55 76 96**

**change** →

**Hypnothérapie**  
Spécialisé en reprogrammation Mentale  
Enfant/Ado/Adulte  
[www.hypnosolutions56.fr](http://www.hypnosolutions56.fr)  
1bis Place Raymond Moysan 56100 Lorient

Ils sont en général rêveurs et si vous cherchez à capter leur attention ayez avant tout un discours bordé d'exemples ou d'histoires qui le maintiennent captivé. Ne vous étonnez pas si il ne tient pas en place. Le **kinesthésique** aime utiliser son corps et son espace. L'expression corporelle fait parti de son ADN.

Voilà pour cet article pratique, j'espère qu'il vous aura plu :).

***Laissez-moi vos commentaires pour me dire quelle est votre personnalité dominante, je suis très curieuse de le savoir***