



## 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, memento...).				
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)
<b>Total</b> ..... point(s)	<b>Total</b> ..... point(s)	<b>Total</b> ..... 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 !*