

# Les intelligences multiples.

En cette période très particulière, je te propose une activité qui va te permettre de stimuler tes 8 intelligences (Oui oui, tu en as bien 8 !) Tout ça en prenant du temps pour toi.

Je te mets au défi de réaliser au moins une activité par jour ; et te propose de noter, dans un carnet de route, tout ce que tu auras fait. N'hésite pas à prendre des photos, ... Nous pourrons le regarder dès que nous nous reverrons.

Pour t'aider, tu trouveras quelques idées mais je suis certaine que tu en trouveras bien d'autres. Libre court à ton imagination 😊

À bientôt.

Prends soin de toi et ta famille.

Alicia

Cette théorie a été créée par Howard Gardner.

Ce professeur en éducation d'Harvard explique que chaque individu possède à la naissance un bouquet d'intelligences qu'il développera durant toute sa vie. Ces huit intelligences agissent souvent ensemble.

Il a identifié 8 intelligences :

## 1) **L'intelligence kinesthésique :**

Capacité à utiliser son corps de façon précise et élaborée, à s'exprimer à travers le mouvement, d'être habile avec les objets.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui contrôlent bien les mouvements de son corps ; qui aiment toucher ; qui sont habiles en travaux manuels ; qui aiment faire du sport ; qui aiment jouer la comédie ; qui apprennent mieux en bougeant ; qui aiment faire des expériences.

## 2) **L'intelligence musicale :**

Capacité à être sensible aux sons, aux structures rythmiques et musicales.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui fredonnent souvent ; battent la mesure du pied ; chantent ; se mettent à danser sur le moindre rythme ; qui sont sensibles au pouvoir émotionnel de la musique, aux sons des voix et à leur rythme ; qui saisissent facilement les accents d'une langue étrangère.

## 3) **L'intelligence intrapersonnelle :**

Capacité de se former une représentation de soi précise et fidèle, et de l'utiliser efficacement dans la vie.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui ont une bonne connaissance de leurs forces et faiblesses, de leurs valeurs et de leurs capacités ; qui apprécient la solitude et qui savent se motiver personnellement.

## 4) **L'intelligence interpersonnelle :**

Capacité à agir avec les autres de façon adaptée.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui entrent bien et facilement en relation, se mélangent et s'acclimatent facilement ; qui aiment être avec d'autres et ont beaucoup d'amis, qui aiment les activités en groupe ; qui communiquent bien ; qui aiment résoudre les conflits et jouer au médiateur.

5) **L'intelligence verbale/linguistique** :

Capacité à être sensible aux structures linguistiques sous toutes ses formes.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui aiment lire, qui parlent facilement, aiment raconter des histoires et aiment en entendre ; qui aiment les jeux de mots (mots croisés, scrabble, ...)

6) **L'intelligence visuo-spatiale** :

Capacité à agir dans un univers spatial en se construisant une représentation mentale.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui ont un bon sens de l'orientation, qui se créent facilement des images mentales ; qui aiment l'art sous toutes ses formes ; qui lisent facilement les cartes, les graphiques ; qui aiment les puzzles ; qui aiment arranger l'espace ; qui se souviennent avec des images ; qui ont besoin d'un dessin pour comprendre...

7) **L'intelligence logico-mathématique** :

Capacité à raisonner, à tenir un raisonnement logique, à calculer.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui aiment résoudre des problèmes ; qui veulent des raisons à tout, veulent des relations de cause à effet ; qui aiment les structures logiques ; qui préfèrent la prise de note linéaire, ...

8) **L'intelligence naturaliste** :

Capacité d'être sensible à la nature et à tout ce qui est vivant.

On la reconnaît particulièrement chez les personnes qui savent organiser des données, sélectionner, regrouper et faire des listes ; qui sont fascinés par les animaux et leurs comportements ; qui sont sensibles à l'environnement naturel et aux plantes ; qui cherchent à comprendre la nature et à en tirer partie (de l'élevage à la biologie) ; qui se passionnent pour le fonctionnement de l'être humain, qui ont une bonne conscience des facteurs sociaux, psychologiques et humains.

# Quelques idées pour stimuler les intelligences multiples

Par facilité, j'ai classé les activités par intelligence mais très souvent, une même activité fait appel à plusieurs.

## **1) Intelligence kinesthésique :**

- Faire du sport, une activité physique (au moins 30mins/jour), du jardinage, du bricolage ;
- Réaliser une séquence sportive que vous partagez sur les réseaux sociaux ;
- Réaliser une recette ;
- Origamis ;
- S'engager dans des jeux d'adresse et jouer avec des objets mécaniques ;
- Faire des activités qui requièrent des habilités motrices fines (maquettes, ...) ;
- Faire du théâtre, des jeux de rôle ;
- Faire de la couture ;
- Scrapbooking ;
- ...

## **2) Intelligence musicale :**

- Écouter et jouer de la musique ;
- Associer des sensations à la musique et au rythme ;
- Chanter et fredonner ;
- Créer des musiques ;
- Reproduire des airs connus, réécrire les paroles d'une chanson ;
- Karaoké ;
- Écouter les bruits de la nature ;
- ...

### **3) Intelligence intrapersonnelle :**

- Se fixer des objectifs personnels ;
- Apprendre en observant et en écoutant ;
- Maîtriser ses propres sensations et humeurs ;
- Trouver mes qualités et mes faiblesses et réfléchir à comment les utiliser pour « grandir » ;
- Réfléchir ;
- Faire du yoga ;
- Faire des mandalas ;
- Puzzle ;
- Rêver ;
- 1 pensée positive par jour que je place dans un bocal. De temps en temps, on peut ouvrir le pot et relire quelques petits mots pour se remémorer de nombreux beaux moments ;
- ...

### **4) Intelligence interpersonnelle**

- Jeux de société ;
- Réaliser un arbre généalogique ;
- Réaliser des projets de groupe (nettoyer/ ranger la maison, le jardin, ...) ;
- Aider les autres en faisant leurs courses, ... ;
- Prendre des nouvelles de notre entourage par téléphone ou réseau social ;
- ...

## **5) Intelligence verbale/linguistique**

- Écrire et raconter des histoires, inventer des calembours (jeux de mots basés sur l'homophonie et la polysémie → Un même mot : même prononciation mais plusieurs sens) ;
- Utiliser du vocabulaire étendu ;
- Jouer à des jeux exploitant les mots ;
- Utiliser des mots pour créer des images ;
- Poésie ;
- Créer des anagrammes, des jeux de mots, des devinettes
- Écrire à une personne que nous n'avons pas l'occasion de voir
- Lire ;
- ...

## **6) Intelligence visuo-spatiale**

- Griffonner, peindre, dessiner ;
- Créer des représentations 3D ;
- Regarder et fabriquer des cartes, des labyrinthes, des maquettes ;
- Faire des jeux de piste ;
- Visiter des musées en ligne ;
- Scrapbooking ;
- Prendre des photos de ce qui m'entoure ;
- Créer des vidéos ;
- ...

## **7) Intelligence logico-mathématique**

- Travailler avec les nombres, résoudre des problèmes ;
- Analyser des situations ;
- Jeux de logique (sudoku, échecs, ...) ;
- Découvrir le fonctionnement des choses ;
- Casse-tête ;
- Découvrir un nouveau programme ;
- Résoudre des énigmes,
- Faire des exercices de calcul
- ...

## **8) Intelligence naturaliste**

- Passer du temps à l'extérieur, observer la nature et écouter les sons ;
- Faire du land art (réaliser un dessin, une fresque ... avec ce que tu trouves dans la nature) ;
- Réaliser un herbier
- S'occuper de son/ses animal/aux ;
- Bien s'occuper de son corps ;
- Respecter l'environnement ;
- Jardiner, cultiver des plantes ;
- ....

### Sources :

- Les Octofun ® création et formation donnée par Mme Françoise Roemers-Poumay.
- Méthodologie de travail et accompagnement des adolescents en difficultés, formation de Mme Julie Petit.