



Pour chaque affirmation ci-dessous, cochez la case qui vous correspond le mieux.

	C'est tout à fait moi 4 pts	C'est un peu moi 3 pts	Ce n'est pas vraiment moi 2 pts	Ce n'est pas moi du tout 1 pt
1 Je fabrique des supports pour m'aider à mémoriser (schéma, carte, affiche...).			X	
2 Je me souviens mieux de ce que je lis que de ce que j'entends.				
3 Je me récite les définitions dans ma tête lorsque j'apprends du vocabulaire.				
4 Pour retrouver une information, je me souviens surtout des pages du manuel ou de la page de mon cahier consacrées à cette information.				
5 Je comprends mieux les consignes orales que les consignes écrites.				
6 J'aime mieux lire une histoire que l'entendre.				
7 J'apprends mieux un mot si je l'écris plusieurs fois.				
8 Je comprends mieux lorsque je lis ma leçon à voix haute ou à voix basse.				
9 Pour retrouver une définition, je me souviens de ce que m'a dit mon professeur.				
10 J'apprends mieux en me déplaçant.				
11 Quand je lis, il me vient beaucoup d'images.				
12 Je suis manuel, j'aime construire des choses.				
13 Je comprends mieux les explications sous forme de tableau ou de schémas.				
14 Pour retrouver une information, je me souviens surtout de ce que je faisais lorsque j'ai étudié cette information.				
15 Pour retrouver une information, je me souviens surtout de ce que m'a dit mon professeur à ce sujet.				

## RÉSULTATS

Pour chaque affirmation, reportez dans le tableau ci-dessous le nombre de point obtenu (1, 2, 3 ou 4).

A	B	C
2 ..... point (s)	3 ..... point (s)	1 ..... point (s)
4 ..... point (s)	5 ..... point (s)	7 ..... point (s)
6 ..... point (s)	8 ..... point (s)	10 ..... point (s)
11 ..... point (s)	9 ..... point (s)	12 ..... point (s)
13 ..... point (s)	15 ..... point (s)	14 ..... point (s)
<b>TOTAL</b>	<b>TOTAL</b>	<b>TOTAL</b>
..... points	..... points	..... points

► **Si j'obtiens le score le plus élevé dans la colonne A :** j'ai une **mémoire visuelle**. Cela signifie que je retiens mieux **ce que je vois et écris**.

► **Si j'obtiens le score le plus élevé dans la colonne B :** j'ai une **mémoire auditive**. Cela signifie que je retiens mieux **ce que j'entends**.

► **Si j'obtiens le score le plus élevé dans la colonne C :** j'ai une **mémoire corporelle**. Cela signifie que je retiens mieux **en étant en activité et en mouvements**.



► Reportez-vous à la page « **Apprendre à apprendre** » du premier chapitre de votre manuel pour apprendre comment organiser vos révisions en fonction de votre façon d'apprendre.

Et 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 !

## Exemple de grille

	C'est tout à fait moi 4 pts	C'est un peu moi 3 pts	Ce n'est pas vraiment moi 2 pts	Ce n'est pas moi du tout 1 pt
1 Je fabrique des supports pour m'aider à mémoriser (schéma, carte, affiche...).		✓		
2 Je me souviens mieux de ce que je lis que de ce que j'entends.	✓			
3 Je me récite les définitions dans ma tête lorsque j'apprends du vocabulaire.			✓	
4 Pour retrouver une information, je me souviens surtout des pages du manuel ou de la page de mon cahier consacrées à cette information.	✓			
5 Je comprends mieux les consignes orales que les consignes écrites.				✓
6 J'aime mieux lire une histoire que l'entendre.		✓		
7 J'apprends mieux un mot si je l'écris plusieurs fois.		✓		
8 Je comprends mieux lorsque je lis ma leçon à voix haute ou à voix basse.			✓	
9 Pour retrouver une définition, je me souviens de ce que m'a dit mon professeur.		✓		
10 J'apprends mieux en me déplaçant.			✓	
11 Quand je lis, il me vient beaucoup d'images.	✓			
12 Je suis manuel, j'aime construire des choses.				✓
13 Je comprends mieux les explications sous forme de tableau ou de schémas.		✓		
14 Pour retrouver une information, je me souviens surtout de ce que je faisais lorsque j'ai étudié cette information.			✓	
15 Pour retrouver une information, je me souviens surtout de ce que m'a dit mon professeur à ce sujet.		✓		

A	B	C
2 ..... 4 ..... point (s)	3 ..... 2 ..... point (s)	1 ..... 3 ..... point (s)
4 ..... 4 ..... point (s)	5 ..... 1 ..... point (s)	7 ..... 3 ..... point (s)
6 ..... 3 ..... point (s)	8 ..... 2 ..... point (s)	10 ..... 2 ..... point (s)
11 ..... 4 ..... point (s)	9 ..... 3 ..... point (s)	12 ..... 1 ..... point (s)
13 ..... 3 ..... point (s)	15 ..... 3 ..... point (s)	14 ..... 2 ..... point (s)
<b>TOTAL</b> ..... 18 ..... points	<b>TOTAL</b> ..... 11 ..... points	<b>TOTAL</b> ..... 11 ..... points