

TEST

Quelles sont vos perceptions extérieures dominantes ?

Ce questionnaire a pour but de vous faire connaître votre sens dominant externe : il s'agit de votre perception des éléments provenant de l'environnement, de l'extérieur, captés par vos **cinq sens** (vue, ouïe, toucher, goût, odorat).

Pour vous détendre, vous préférez :

- ♥ Ecouter de la musique
- ♥ Prendre un bain
- ♥ Lire un livre

Vous achetez un nouveau smartphone :

- ♥ Vous comparez les infos entre les différents modèles
- ♥ Vous essayez dans vos mains plusieurs téléphones
- ♥ Vous demandez conseil au vendeur

Vous vous promenez sur la plage :

- ♥ Vous appréciez l'odeur de l'air marin et la sensation du sable sous vos pieds
- ♥ Vous profitez de la vue, des couleurs, de l'horizon
- ♥ Vous écoutez le bruit des vagues, les mouettes ...

Vous discutez avec une personne pour la 1ère fois, vous remarquez d'abord :

- ♥ Sa voix
- ♥ Ce qu'elle dégage comme énergie
- ♥ Son apparence physique

Vous suivez un cours de danse :

- ♥ Vous regardez attentivement l'enchaînement de la chorégraphie
- ♥ Vous vous concentrez surtout sur les instructions du prof
- ♥ Vous bougez votre corps pour sentir les mouvements recherchés

Votre amie vous confie quelque chose, vous êtes plutôt du style à lui répondre :

👉 "Je sens bien que ça te rend nerveuse"

❤️ "Je vois ce que tu veux dire"

💜 "J'entends ce que tu dis"

Quand vous visitez une maison, vous êtes attentive :

❤️ A l'agencement des pièces et aux couleurs

👉 Au côté cosy et confortable

💜 Au silence qui y règne

Faites les comptes !

❤️	👉	💜

Vous avez une majorité de ❤️ : **Votre sens dominant externe est le visuel !**

Vous vous appuyez principalement sur ce que vous voyez pour apprécier le monde qui vous entoure. Vous préférez les supports visuels comme les **schémas, graphes, photos, dessins**, ou **vidéos** pour apprendre et retenir des informations.

Vous avez une majorité de 👉 : **Votre sens dominant externe est le kinesthésique !**

Vous percevez votre environnement à l'aide de vos **sensations physiques**, vos **émotions**, et le **mouvement**. Vous apprenez et reprenez mieux les choses par l'action, le toucher, et l'expérience directe. (Le sens kinesthésique comprend le toucher, le goût et l'odorat)

Vous avez une majorité de 💜 : **votre sens dominant externe est l'auditif !**

Vous êtes sensible aux **mots**, aux **bruits**, ou aux **rythmes**. Vous êtes particulièrement réceptive aux explications orales et aux discussions.

Quelles sont vos perceptions intérieures dominantes ?

Après avoir déterminé votre sens dominant extérieur, vous allez maintenant connaître votre sens dominant interne, à savoir ce qui se passe en vous quand vous êtes seule avec vous-même, que vous faites appel à votre mémoire ou à votre imaginaire.

Quand vous vous remémorez vos vacances :

- ♥ Vous revoyez des images, des paysages
- ♥ Des mots comme “plage”, “soleil”, “repos”... vous viennent
- ♥ Vous ressentez la température de l’eau, le goût de quelque chose que vous avez bu ou mangé

Quand vous essayez de vous rappeler d’une personne que vous avez croisée rapidement :

- ♥ Vous vous rappelez principalement de son visage
- ♥ Son parfum ou son contact agréable vous revient
- ♥ Vous avez en mémoire votre brève conversation

Vous avez eu une dispute hier :

- ♥ Vous en ressentez toujours une tension dans le corps
- ♥ Des images de la scène tournent dans votre tête
- ♥ Vous vous demandez quoi dire pour apaiser la situation

Quand vous pensez au mot “voiture” :

- ♥ Vous ressentez les sensations que vous avez en conduisant
- ♥ Des mots en lien avec la voiture vous viennent : “route”, “carburant”, “moteur”...
- ♥ Vous en visualisez une

Quand vous lisez un livre :

- ♥ Vous vous faites une représentation visuelle de l’histoire, des personnages, des lieux...
- ♥ Vous ressentez les émotions des personnages
- ♥ Vous imaginez entendre les dialogues

Ce qui peut vous empêcher de vous endormir le soir :

- 💜 Vos ruminations mentales
- 💛 Des ressentis physiques désagréables
- ❤️ Des flashes de la journée qui vous reviennent

Faites les comptes !

❤️	💛	💜

Vous avez une majorité de ❤️: **Votre sens dominant interne est le visuel !**

Vous avez une mémoire visuelle des souvenirs, des personnes ou des situations

Vous avez une majorité de 💛: **Votre sens dominant interne est le kinesthésique !**

Vous avez une mémoire kinesthésique (par le toucher, le goût ou l'odorat) des choses vécues

Vous avez une majorité de 💜: **votre sens dominant interne est l'auditif !**

Vous avez une mémoire auditive, vous vous rappelez principalement des sons, des voix ou des bruits.