

Petit test : ma mémoire est plutôt auditive ou visuelle ?

—> Entoure A ou B pour chaque numéro.

1 - Pour apprendre une leçon :

A - je la répète à haute voix

B - je l'écris au brouillon. J'ai besoin d'utiliser des couleurs et d'écrire proprement.

2 - Pour retrouver une règle de grammaire :

A- je me souviens des paroles prononcées

B- je me souviens de la page du cahier où elle figure

3 - Dans un livre de cours :

A - je lis d'abord le texte

B - je regarde d'abord les schémas ou les graphiques

4 - Dans mes loisirs :

A- j'aime de préférence la musique

B - j'aime plutôt le cinéma

5 - Pour retrouver une explication :

A- je repense à ce que le professeur a dit dans son explication

B- je revois son explication écrite au tableau

6 - Pour apprendre :

A- le bruit est un handicap

B- ne me pose pas de problème

7 - Pour retenir un numéro de téléphone :

A - je le répète

B - je l'écris

Compte :      A = .....                      B = .....

—> Les réponses A = une mémoire Auditive                      les réponses B = une mémoire Visuelle

—> J'ai plus de ..... = J'ai une mémoire.....

## Quelques conseils

### Pour une mémoire visuelle :

- Faire une carte mentale.
- Écrire plusieurs fois (mots, leçons...)
- Surligner certains mots.
- Faire des flèches, entourer, souligner...
- Employer des couleurs différentes pour chaque partie.
- Dessiner les objets.

### Pour une mémoire auditive :

- Écouter en cours
- Lire le texte à voix haute. Relire plusieurs fois.
- Se faire lire le texte par quelqu'un.
- Le chanter.
- S'enregistrer, et repasser l'enregistrement.