

# Vincent DELOURMEL



© Vincent DELOURMEL – Août 2004

Reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur

## Secret n° 3

Améliorer notre mémoire nous offre  
la perspective d'un mieux-vivre.

***Dominic O'Brien, 7 fois champion  
du monde de la mémoire***

## Secret n° 3

Vous avez une mémoire dominante,  
reflet de votre comportement.  
Apprenez à la reconnaître  
et à développer les autres !

**A**

vez vous déjà entendu parler de « canaux de communication » ? C'est actuellement une théorie très en vogue, issue de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL), pour ceux qui connaissent.

Cette théorie, très intéressante, distingue les personnes visuelles des personnes auditives et kinesthésiques.

Les personnes à tendance « visuelle » - je dis tendance car évidemment nous sommes tous visuels, auditifs et kinesthésiques – auraient tendance à s'exprimer via un vocabulaire « visuel » : je regarde, je vois...

Les auditifs tendraient plus l'oreille et seraient plus sensibles à la musique. Ils s'exprimeraient plus posément, avec des verbes comme « entendre », « écouter »...

Les kinesthésiques, eux, seraient plus tactiles. Je simplifie, évidemment. Cette dernière catégorie aurait besoin de contact, s'exprimerait plus « profondément » et ressentirait les choses.

Les avantages de cette théorie, en communication, sont évidents : pour bien se faire comprendre de telle ou telle personne, il suffirait de se brancher sur son canal de communication et de s'exprimer comme elle.

Ainsi, à un visuel, vous lui parlerez « visuel », en accélérant votre débit, en privilégiant l'image. A un auditif, vous lui parlerez clairement, avec une voix mélodieuse. Un kinesthésique se rapprochera probablement de vous pour vous « ressentir ».

Dans le domaine de la mémoire, il est difficile de privilégier un seul canal si on veut faire passer un

message. L'idéal étant de brasser large et de rendre l'information la plus sensorielle possible.

Cependant, si on reste dans le domaine de la connaissance de soi, il peut être intéressant de savoir quelle mémoire nous privilégions. Ça expliquerait – en partie – nos affinités profondes pour telles ou telles matières, ainsi que nos lacunes mémorielles.

Il y a quelque temps, un de mes amis me faisait la réflexion suivante : « j'ai beaucoup de mal à mémoriser ce que je lis ». Après quelques questions, il apparaissait que Christian – c'est son prénom – appréciait cependant la lecture de magazines spécialisés, notamment dans les affaires. Et qu'il avait plus de facilités à mémoriser ce type de lectures qu'un livre par exemple.

L'explication est assez simple en fait. Christian est quelqu'un de visuel et kinesthésique. Il a besoin de voir et de ressentir, expérimenter. Difficile avec un livre qui ne présente pas ou peu d'images ! Son pouvoir d'abstraction, peut-être un peu défaillant (il admet ne pas avoir beaucoup lu plus jeune) l'oblige à

se concentrer un maximum pour être attentif. Résultat, il ne lit pas sereinement, je dirais même qu'il se force à lire. Manque d'intérêt. Donc manque d'attention. La mémorisation n'est pas favorisée.

Et vous ? Je vous propose le test suivant, qui n'a d'autre objectif que de faire ressortir une dominante chez vous, rien de plus. Répondez le plus objectivement possible et allez consulter vos résultats à la fin.

## TEST :

### quelle est votre mémoire dominante ?

Répondez aux questions le plus spontanément possible !

***Question 1 : à l'école, vous étiez plutôt doué...***

- a) Pour le travail manuel
- b) À l'oral
- c) À l'écrit

**Question 2 : Pour mémoriser, vous avez l'impression qu'il vous faut...**

- a) Lire
- b) Expérimenter
- c) Discuter, écouter, écrire

**Question 3 : à choisir, quel métier vous passionnerait le plus ?**

- a) Reporter
- b) Astronome
- c) Sportif de haut niveau

**Question 4 : naturellement, quelle phrase préférez-vous ?**

- a) « Il rencontra les témoins et discuta toute la nuit avec eux »
- b) « Il prit la pâte, la modela et en fit une œuvre d'art »
- c) « Il réfléchit, recalcula, chercha et fini par trouver la solution »

***Question 5 : vous avez pour passion ou loisirs...***

- a) Un sport, un travail manuel
- b) Un jeu de société, des mots croisés
- c) Les voyages

***Question 6 : au volant...***

- a) Vous êtes toujours en train de réfléchir
- b) Vous aimez discuter, téléphoner
- c) Vous appréciez la reprise de votre véhicule, le bruit de son moteur

***Question 7 : dans la vie, vous lisez principalement...***

- a) Des magazines ou ouvrages pratiques (psychologie, commerce, informatique...)
- b) Des magazines ou ouvrages techniques, théoriques (histoire, sciences...)
- c) Des magazines people, des romans



***Question 8 : A la télé, vous regardez plutôt...***

- a) Des documentaires
- b) La télé-réalité, des films
- c) Les chaînes sportives ou techniques (turbo...)




***Question 9 : d'ordinaire, on fait appel à vous pour...***

- a) Réparer des choses et d'autres
- b) Résoudre un problème
- c) Gérer un conflit


***Question 10 : spontanément, si vous deviez choisir un objet, vous choisiriez lequel ?***


- a) Un téléphone
- b) Un livre
- c) Un marteau

Et maintenant... Vos résultats. Vous allez comptabiliser le nombre de triangles, de ronds, et de carrés que vous avez obtenu. Puis allez voir les commentaires.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	c	a	b	c	b	a	b	a	b	b
	b	c	a	a	c	b	c	b	c	a
	a	b	c	b	a	c	a	c	a	c

Vos résultats :

Nombre de  :

Nombre de  :

Nombre de  :

• Vous avez une majorité de  ? Vous êtes de type **sémantique**.

*Les personnes de type sémantiques sont plutôt studieuses et réfléchies. Elles aiment résoudre des problèmes, lire, les théories.*



*Ces personnes se destinent souvent à des métiers liés à l'enseignement,*

*l'informatique, la recherche, bref tout ce qui peut être considéré comme « intellectuel ». On les reconnaît à leur look assez classique, sophistiqué... voire avec des lunettes.*

*Peu expansives, elles sont souvent discrètes et réservées.*

*Vous l'aurez compris, ces personnes privilégient donc leur mémoire sémantique. Elles mémorisent facilement en lisant.*

*Elles gagneraient à développer leur partie procédurale à travers un sport ou une activité artistique par exemple.*

*Pas très fortes en communication, les personnes sémantiques sont assez élitistes. Apprendre quelques règles de communication serait également un plus !*

• Vous avez une majorité de ● ? Vous êtes de type autobiographique.

*Les personnes de type autobiographique privilégient le relationnel. Elles aiment communiquer, discuter, sortir...*

*Ces personnes se destinent souvent à des métiers liés à la publicité, les médias, le spectacle, bref tout ce qui peut les amener à rencontrer du monde et à enrichir leur vécu. On les reconnaît à leur look assez désinvolte, voire provocateur.*



*Plutôt extraverties, elles sont souvent au centre de l'attention : on les remarque.*

*Vous l'aurez compris, ces personnes privilégient donc leur mémoire épisodique, celle des références personnelles. Elles mémorisent facilement ce qu'elles vivent.*

*Elles gagneraient à compléter leurs connaissances par des recherches plus approfondies car elles ont tendance à toucher à tout sans vraiment aller au fond des choses.*

**• Vous avez une majorité de ■ ? Vous êtes de type procédural.**

*Les personnes de type procédural privilégient l'action et la technique. Elles aiment se perfectionner, manipuler, toucher, répéter, utiliser leur corps...*

*Ces personnes se destinent aux métiers plutôt manuels ou sportifs, là où le corps entre en jeu : menuisier, professeur de sport, technicien...*

*A l'aise dans la vie, ces personnes semblent plutôt sereines au premier abord. Elles savent communiquer et se mettre en avant. Elles ne sont pas très pudiques et n'ont pas beaucoup de principes figés.*



*Vous l'aurez compris, ces personnes privilégient leur mémoire procédurale : elles mémorisent plus facilement le concret que l'abstrait, la pratique que la théorie.*

*Elles gagneraient à développer leur pouvoir d'abstraction et donc leurs connaissances sémantiques.*

Evidemment, nous sommes tous de type sémantique, épisodique et procédural. Ce petit test, à défaut d'être révélateur, peut vous permettre de mieux vous connaître et de mieux comprendre vos difficultés de mémorisation dans certains domaines.