

# Accompagnement au Projet Personnel et Professionnel

## FICHE OUTIL : TEST DE DÉTERMINATION DU CANAL PRIVILÉGIÉ

Définition : test constitué de propositions pour lesquelles il est nécessaire d'évaluer de façon chiffrée (de 1 si l'on n'est pas du tout d'accord à 5 si l'on est entièrement) l'exactitude des affirmations.

Source : Guide du praticien P.N.L ( Programmation neuro-linguistique ) ; L. Févre et G. Soto, Chronique sociale, 2001

### Objectifs :

Approfondir la connaissance de soi

Déterminer son canal privilégié de perception de la réalité (visuel, auditif ou kinesthésique)

Prendre conscience de sa manière de communiquer avec les autres pour l'enrichir

### Pistes d'utilisation dans le cadre de l'accompagnement :

En début ou en cours de formation, chaque étudiant réalise ce test individuellement pour déterminer sa dominante de système sensoriel.

L'interprétation des résultats peut être réalisée lors d'une séquence collective ou bien en entretien individuel avec un enseignant

Des exercices de décodage et d'adaptation de son comportement pour l'adapter aux interlocuteurs et aux situations peuvent ensuite être proposés dans le cadre des techniques de communication.

### Des exemples de phrases tests :

1. Je prends souvent des notes pour me souvenir de ce que j'ai à faire
  2. Pour retenir un numéro de téléphone, je le répète plusieurs fois à haute voix
  3. J'aime fabriquer des objets
  
  4. J'apprécie beaucoup de pratiquer une activité sportive
  5. Je regarde la télévision plusieurs fois par semaine
  6. Je déjeune régulièrement en écoutant la radio
  
  7. J'imagine souvent le caractère d'un individu en lui serrant la main
  8. Je reconnais facilement mes interlocuteurs au téléphone
  9. Je suis très attentif aux modifications d'apparence physique des personnes
- Etc...

Précaution d'emploi : Ce test ne constitue pas une fin en soi et ne doit pas servir à enfermer l'élève dans une attitude mais bien à le faire réfléchir dans un souci d'évolution.

Commentaire : un test facile à utiliser qui peut être un bon point de départ dans la connaissance de soi sur la composante de la communication interpersonnelle car il n'est pas trop impliquant. C'est un exemple d'activité relevant de la formation dans le cadre du module techniques d'expression, de communication, d'animation et de documentation. Pour qu'elle participe pleinement à l'accompagnement, chaque étudiant doit l'expérimenter pour lui-même et en tirer des enseignements personnels.