

Test VAK : visuel, auditif, kinesthésique

Source « La PNL » de Catherine Cudicio aux Editions d'organisation

Répondez de façon spontanée aux 15 questions suivantes en encerclant la lettre correspondante à ce qui vous paraît être la plus proche de votre expérience

1. Vous êtes en congé et il pleut :
 - A- Pour vous, la journée est «perdue»
 - B- Vous surveillez l'apparition de l'arc-en-ciel
 - C- Vous aimez l'odeur de l'air et des feuilles mouillées
 - D- Vous écoutez le bruit de l'eau sur le toit

2. Dans un grand magasin, vous êtes agacé par :
 - A- Les annonces et promotions que l'on fait au micro
 - B- Le changement de rayon des produits que vous achetez
 - C- L'absence de vendeur ou de conseiller pour vous guider
 - D- L'augmentation des prix

3. A la station libre-service :
 - A- Vous vous fiez au son du dispositif d'arrêt de la pompe
 - B- Vous surveillez sur le cadran la quantité et le prix
 - C- Vous profitez de cette pause pour prendre une bouffée d'air
 - D- Vous calculez votre consommation depuis le dernier plein

4. En voiture, lorsque vous ne conduisez pas :
 - A- Vous écoutez la radio
 - B- Vous en profitez pour regarder le paysage
 - C- Vous êtes relax et détendu
 - D- Vous avez tendance à conduire à la place du chauffeur

5. Un chien ou un chat réclame vos caresses :
 - A- Vous ne comprenez pas trop ce qu'il vous veut
 - B- Vous le prenez dans vos bras sans aucune gêne
 - C- Vous caressez doucement sa fourrure
 - D- Vous n'aimez pas trop ce contact

6. Dans une foire, un cirque ou une exposition :
 - A- Le bruit des machines et des gens vous agresse
 - B- La diversité et les couleurs des étalages vous charment
 - C- Vous vous mélangez à la foule qui se presse à un kiosque
 - D- Vous vous rappelez d'autres événements semblables

7. Dans une salle de danse ou de spectacle :
 - A- Vous trouvez la musique trop bruyante
 - B- Vous observez surtout les effets de l'éclairage
 - C- Vous sentez tout de suite s'il y a ou non de l'ambiance
 - D- Vous avez pris soin de réserver une table, bien sûr...

8. Au restaurant, vous appréciez tout d'abord :
- A- L'ambiance créée par la musique
 - B- La décoration de la salle à manger
 - C- Le confort des chaises
 - D- La variété et l'abondance du menu
9. A votre réveil, vous remarquez :
- A- La sonnerie de votre réveil-matin
 - B- La lumière du jour à travers la fenêtre
 - C- Qu'il vous faut quitter la chaleur de votre lit
 - D- Vous anticipez ce que vous avez à faire aujourd'hui
10. Dans le métro, le train, l'avion ou l'autobus :
- A- Vous écoutez les conversations des gens
 - B- Vous observez les autres passagers
 - C- Vous trouvez qu'il fait chaud ou froid
 - D- Vous êtes plongé dans vos pensées
11. A l'intérieur d'une église, vous êtes frappé :
- A- Par la qualité du silence
 - B- Par la pénombre et la lueur des cierges et des vitraux
 - C- Par l'odeur de la cire ou de l'encens
 - D- Par rien de précis
12. Vos voisins reviennent de voyage :
- A- Vous pensez au bruit qui va recommencer
 - B- Vous trouvez qu'ils ont l'air reposé
 - C- Vous êtes bien content pour eux
 - D- Vous songez à vos prochaines vacances
13. Sur la plage, votre attention est captée par :
- A- Le bruit des vagues et les cris des oiseaux
 - B- La beauté du paysage et de l'environnement
 - C- L'odeur de l'air et des embruns
 - D- Vous analysez l'heure et l'à-propos de votre promenade
14. Dans votre bain ou votre douche :
- A- En paix, vous y chantez ou écoutez de la musique
 - B- Vous rêvassez doucement
 - C- Vous aimez la douceur de l'eau chaude sur votre peau
 - D- Vous savez exactement pourquoi cela vous détend
15. Vous achetez un vêtement :
- A- Parce que sa valeur et son prix vous satisfont
 - B- Parce que vous voyez qu'il vous va bien dans le miroir
 - C- Parce que c'est le plus doux et le plus confortable
 - D- Parce qu'il vous paraît éminemment pratique