

TENDANCE DE LA DOMINANCE - CHEZ L'ADULTE

Ce questionnaire va vous aider à déterminer votre style cognitif. Choisissez la réponse qui décrit le mieux **votre tendance naturelle** et non pas vos comportements appris. Pensez à votre jeunesse, votre adolescence et à votre vie de jeune adulte pour répondre. Il est très important de répondre à chaque question même si elle ne correspond pas parfaitement. Ne pas laisser de questions sans réponse.

- ☐ A J'aime faire et apprendre des choses une étape à la fois.
- ☐ B J'aime faire et apprendre plusieurs choses en même temps.

- ☐ A J'ai tendance à me concentrer sur les détails.
- ☐ B J'ai tendance à me concentrer sur le portrait d'ensemble.

- ☐ A Je ne comprends pas toujours les blagues ou je ne la trouve pas aussi drôle que les autres.
- ☐ B Je comprends toujours les blagues, et je les comprends avant les autres.

- ☐ A Je n'aime pas le changement.
- ☐ B J'ai besoin de changer souvent les choses.

- ☐ A J'aime la routine.
- ☐ B Je fais rarement la même chose 2 fois de la même manière

- ☐ A J'ai une très belle écriture manuelle.
- ☐ B Je n'ai pas une belle écriture manuelle.

- ☐ A J'aime quand les choses sont dites clairement et précisément.
- ☐ B J'aime penser en termes généraux.

- ☐ A J'ai tendance à prendre tout au pied de la lettre.
- ☐ B Je suis bon pour lire entre les lignes.

- ☐ A Je vais lire et relire un contrat ou des instructions pour être sûre que j'ai bien compris.
- ☐ B Je n'aime pas lire un contrat ou des instructions.

- ☐A Je crois ou on m'a dit que j'ai un gros quotient intellectuel.
- ☐B Je crois ou on m'a dit que mon quotient intellectuel est dans la moyenne.

- ☐A J'ai eu de meilleurs résultats en mathématiques à l'école.
- ☐B J'ai eu de meilleurs résultats dans les exposés oraux à l'école.

- ☐A J'ai aimé l'école et j'étais bon à l'université.
- ☐B Je n'ai pas aimé l'école et ça a affecté mes notes.

- ☐A Je suis bon pour apprendre par cœur et par répétition.
- ☐B Je suis meilleur pour apprendre quelque chose en le faisant.

- ☐A Je préfère travailler avec des ordinateurs.
- ☐B Je préfère travailler avec des gens.

- ☐A Je ne suis pas bon pour avoir de nouvelles idées.
- ☐B Je suis très bon pour avoir de nouvelles idées.

- ☐A Je ne suis pas bon à la résolution créative de problème.
- ☐B Je suis très bon dans la résolution de problème, spécialement quand une solution créative est nécessaire.

- ☐A J'étais meilleur en algèbre qu'en géométrie à l'école.
- ☐B J'étais meilleur en géométrie qu'en algèbre à l'école.

- ☐A Il est facile pour moi de visualiser les choses.
- ☐B Il est difficile pour moi de visualiser les choses.

- ☐A Je ne peux pas tourner les objets facilement dans ma tête.
- ☐B Je peux faire tourner facilement les objets dans ma tête.

- ☐A J'ai de la difficulté à me faire des nouveaux amis.
- ☐B Je me fais des amis facilement.

- ☐A Je ne m'entends pas très bien avec les gens du sexe opposé.
- ☐B Je m'entends bien avec les gens du sexe opposé.

- ☐A Je ne suis pas une personne émotive et je ne démontre pas mes émotions.
- ☐B Je suis émotif et je les démontre facilement.

- ☐A Je préfère les sports individuels.
- ☐B Je préfère les sports d'équipe.

- ☐A Je peux difficilement dire à quoi pense une personne.
- ☐B Je sais toujours à quoi pense une personne.

- ☐A J'aime la lecture.
- ☐B Je ne lis pas beaucoup.

- ☐A Je suis très bon en orthographe et en grammaire.
- ☐B Je ne suis pas très bon en orthographe et en grammaire.

- ☐A J'aime les lectures techniques et les documentaires.
- ☐B J'aime lire des romans et des histoires.

- ☐A Si je ne comprends pas un mot, je m'arrête et je le cherche plus souvent qu'autrement.
- ☐B Si je ne comprends pas un mot, généralement, je continue et je le chercherai plus tard.

- ☐A J'ai toujours été capable de faire des calculs mathématiques mentalement.
- ☐B Je ne calcule pas bien mentalement, j'ai besoin de l'écrire.

- ☐A J'aime les chiffres, je suis bon en mathématiques.
- ☐B Je n'aime pas les chiffres.

- ☐A J'aime plus la théorie que la pratique.
- ☐B J'aime plus la pratique que la théorie.

- ☐A J'aime planifier à l'avance.
- ☐B Je déteste planifier, je compose au fur et à mesure.

- ☐A Je n'aime pas les métaphores, j'aime les faits.
 - ☐B J'aime les métaphores ou les exemples hypothétiques.
-
- ☐A Je vais lire les instructions attentivement avant d'essayer quelque chose.
 - ☐B Je n'aime pas lire les instructions, je préfère foncer tête baissée.
-
- ☐Parfois je me demande quel est le but d'une histoire.
 - ☐B Je comprends toujours l'idée principale d'une histoire.
-
- ☐A Je suis meilleur en compréhension qu'en exécution.
 - ☐B Je suis meilleur en exécution qu'en compréhension.
-
- ☐A Je suis quelqu'un de logique, j'ai tendance à penser longtemps avant d'agir.
 - ☐B Je suis quelqu'un d'intuitif, j'aime agir par instinct.
-
- ☐A J'ai une bonne mémoire des faits et des détails.
 - ☐B Je n'ai pas une bonne mémoire pour les faits et les détails.
-
- ☐A Je me souviens des noms mais pas des visages.
 - ☐B Je suis très bon avec les visages, mais j'oublie les noms.
-
- ☐A Je n'ai pas le sens de l'orientation.
 - ☐B J'ai un très bon sens de l'orientation.
-
- ☐A Je fais une colère explosive si on me provoque
 - ☐B Ça en prend beaucoup pour me faire fâcher, les choses n'ont pas tendance à me déranger.
-
- ☐A J'aime travailler seul.
 - ☐B J'aime travailler en équipe

Quand quelqu'un me dit qu'il a une bonne et une mauvaise nouvelle pour moi :

- ☐A Je préfère entendre la mauvaise nouvelle en premier.
- ☐B Je préfère entendre la bonne nouvelle en premier.

- ☐A Je suis bon pour faire des économies.
- ☐B Je ne suis pas bon pour faire des économies.

- ☐A Je suis attaché à mes choses, il m'est très difficile de m'en départir.
- ☐B J'aime me départir de mes vieilles affaires et les remplacer par des neuves.

- ☐A J'aime l'art réaliste.
- ☐B J'aime l'art abstrait.

- ☐A Je ne me soucie peu de mon apparence.
- ☐B Je me soucie beaucoup de mon apparence.

- ☐A Je ne remarque pas ce que les autres pensent de moi.
- ☐B Je remarque et me soucie beaucoup de ce que les autres pensent de moi.

- ☐A Je ne connais pas et je ne suis pas les tendances modes.
- ☐B J'aime être habillé à la dernière mode.

- ☐A Je préfère porter des vêtements de style classique que j'ai depuis des années et qui sont confortables .
- ☐B Je préfère porter des vêtements neufs de la tendance actuelle même s'ils sont inconfortables.

- ☐A Les gens me considèrent comme un marginal.
- ☐B Personne ne pourra jamais me considérer comme un marginal.

- ☐A En général, j'obéis aux lois et je respecte les règlements.
- ☐B En général, je ne respecte pas les règlements, car souvent la plupart du temps ils ne font pas de sens, je fais mes propres règles.

- ☐A Je travaille mieux avec du renforcement positif, je travaille pour atteindre un but.
- ☐B Je travaille mieux avec du renforcement négatif, je me concentre pour éviter l'échec.

- ☐A Je suis très propre et organisée.
- ☐B On me considère malpropre et désordonné.

- ☐A J'aime me retrouver seul.
- ☐B J'aime être avec des gens.

- ☐A Je ne me rappelle jamais les paroles des chansons; j'aime plus la musique.
- ☐B J'aime les paroles des chansons et je les retiens dès la première écoute.

- ☐A Je préfère le rouge, le jaune ou l'orangé (couleurs chaudes).
- ☐B Je préfère le mauve, le bleu ou le vert (couleurs froides).

- ☐A J'aime les choses faites par la main de l'Homme et la mécanique.
- ☐B J'aime les choses naturelles.

- ☐A Je suis perfectionniste.
- ☐B Ça ne me dérange pas si les choses ne sont pas parfaites.

- ☐A Je ne vais jamais écrire ou montrer à quelqu'un quelque chose que j'ai écrit sans vérifier la grammaire et l'orthographe.
- ☐B Je suis plus intéressé par le contenu général de ce que j'écris plutôt que les détails comme la grammaire et l'orthographe.

- ☐A Je ne suis pas doué en écriture créative.
- ☐B J'aime écrire mes propres histoires.

- ☐A J'aime écouter de la musique classique.
- ☐B J'aime la musique populaire (rock ou country).

- ☐A Je suis très doué pour apprendre d'autres langues.
- ☐B Je ne suis pas doué du tout pour apprendre d'autres langues.

- ☐A Je suis meilleur pour décoder les livres que les émotions des gens.
- ☐B Je suis meilleur pour décoder les émotions des gens que les livres.

- ☐A Je comprends la souffrance, mais je ne la ressens pas
- ☐B Je me sens vraiment mal ou triste pour les gens qui souffrent

- ☐A Je suis rarement déprimé.
- ☐B Je déprime facilement.

- ☐A En général, je n'aime pas être touché, particulièrement par un inconnu.
- ☐B J'ai besoin de contacts humains, j'aime être touché et toucher les autres.

- ☐A Je ne suis pas coordonné, pas très athlétique.
- ☐B Je suis en général coordonné et athlétique.

- ☐A Je préfère rester à l'intérieur.
- ☐B Je préfère être à l'extérieur.

- ☐A J'aime passer mes vacances toujours au même endroit année après année.
- ☐B J'aime passer mes vacances à des endroits différents.

- ☐A Je n'aime pas les fêtes et les autres rassemblements sociaux.
- ☐B J'aime les fêtes et les rassemblements sociaux.

- ☐A Je suis réaliste.
- ☐B Je suis rêveur.

- ☐A La fonction est plus importante que le style ou le design.
- ☐B Le design est aussi important que la fonction.

- ☐A Je préfère les mathématiques, la recherche ou la science.
- ☐B Je préfère la philosophie et la mythologie.

- ☐A Je préfère communiquer par message texte ou courriel.
- ☐B Je préfère communiquer par téléphone ou directement à la personne.

- ☐A Je ne suis pas une personne attirée par le public.
- ☐B Je suis définitivement une personne au public.

- ☐A Je préfère être organisé et planifier les choses.
- ☐B Je préfère la spontanéité et ne pas m'inquiéter avec les détails.

- ☐A Je pense qu'il est plus important d'améliorer les choses existantes et de faire mieux.
- ☐B Je pense qu'il est plus important d'inventer des nouvelles choses et de nouveaux concepts.

- ☐A Je pense que la raison est plus importante que les émotions.
- ☐B Je pense que les émotions sont plus importantes que la raison.

Quand je dois apprendre un nouveau chapitre dans un livre :

- ☐A Je préfère souligner les points importants.
- ☐B Je préfère résumer le chapitre.

- ☐A Je suis meilleur aux mots-croisés.
- ☐B Je suis meilleur dans les casse-têtes.

Dans une production de théâtre, je voudrais être :

- ☐A Le directeur.
- ☐B L'acteur principal.

Lorsque j'apprends à utiliser une nouvelle pièce d'équipement :

- ☐A Je lis attentivement le manuel d'instructions avant de commencer.
- ☐B Je fonce et j'improvise (j'utilise le manuel en dernier recours).

- ☐A Ce qui est dit (mots) est plus important que comment c'est dit (ton, rythme, volume, émotions).
- ☐B Comment quelque chose est dit (ton, rythme, volume, émotions) est plus important que ce qui est dit.

- ☐A Je ne bouge pas mes mains quand je parle.
- ☐B Je bouge mes mains et je fais beaucoup de gestes quand je parle.

Si je dois accrocher un cadre au mur :

- ☐A Je prends des mesures précisément pour être sûre qu'il est droit et centré.
- ☐B Je le mets où ça me semble bien ou je le déplace au besoin.

Au travail :

- ☐A Je me concentre sur une tâche jusqu'à temps qu'elle soit complétée.
- ☐B Généralement je fais plusieurs choses en même temps.

- ☐A J'aime planifier mon futur.
- ☐B J'aime rêver à propos de mon futur.

- ☐A J'aime prendre chaque idée et y réfléchir séparément.
- ☐B J'aime mettre les idées ensemble.

- ☐A J'aime apprendre des choses dont l'information est véridique.
- ☐B J'aime apprendre sur les possibilités cachées.

Je pense qu'il est plus excitant de :

- ☐A D'améliorer quelque chose.
- ☐B D'inventer quelque chose.

Je suis doué(e) pour

- ☐A Me rappeler les noms et les dates.
- ☐B Me rappeler les localisations et les directions.

- ☐A Je préfère le silence complet quand j'étudie ou je lis.
- ☐B Je préfère écouter de la musique quand j'étudie ou je lis.

- ☐A Je pense en termes de mots.
- ☐B Je pense en images.

Quand j'étais enfant, la pire chose était:

- ☐A D'échouer à un examen.
- ☐B D'être embarrassé en classe.

- ☐A Je comprenais mieux avec les professeurs qui expliquaient avec des mots.
- ☐B Je comprenais mieux avec les professeurs qui expliquaient avec des images, des mouvements, avec des actions.

- ☐A J'aime exprimer mes sentiments et mes idées en langage clair.
- ☐B J'aime exprimer mes sentiments et mes idées par la poésie, des chansons, la danse et l'art.

- ☐A Je n'aime pas les devinettes ou les jeux d'intuitions.
- ☐B J'aime les devinettes et les jeux d'intuitions.

- ☐A Je suis très franc et direct avec les gens.
- ☐B J'essaie de ne pas blesser les gens alors je ne suis pas très direct avec les gens.

- ☐A Je pense que le meilleur trait de caractère est d'être modeste et réservé.
- ☐B Je pense que le meilleur trait de caractère est d'avoir de l'entregent et être intéressant.

USAGE INTERNE:

NOTATION Afin de connaître votre style cognitif, additionnez ensemble tous les **A** et tous les **B**. Soustrayez le chiffre le plus faible à celui étant le plus élevé. Ajoutez ce résultat sur l'échelle soit du côté A ou du côté B. Exemple : 80A – 20B = 60A

Nombre total de A : _____ **Nombre total de B :** _____

Résultat final : _____