

# >GOÛT

	Pas du tout (0 pt.)	Un peu (1 pt.)	Beaucoup (2 pts.)	Énormément (3 pts.)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
<b>Total de chaque colonne</b>	0 x ... = 0	1 x ... = ...	2 x ... = ...	3 x ... = ...
<b>TOTAL GOÛT</b>				

Reportez maintenant le total de vos points pour chaque sens dans le tableau ci-dessous, comparez les... mais surtout gardez ces résultats comme une simple photographie de votre sensibilité : ils ne sont le reflet que d'une petite partie de celle-ci, à un moment donné.

Sens	TOTAL	Caractéristiques
 LA VUE		Vous êtes quelqu'un qui a besoin d'avoir des preuves et des témoignages avant de vous faire une opinion. Vous mémorisez plus facilement à l'aide d'images, de schémas, de photos... ce qui implique que lorsque vous apprenez quelque chose, vous avez besoin de regarder pour comprendre et retenir. Vous avez le sens de l'observation, êtes sensible au décor qui vous entoure et vous êtes généralement physionomiste.
 L'OUÏE		Vous êtes une personne qui réfléchit longuement avant d'agir pour être sûr.e de vous. Vous vivez dans un univers de sons : vous appréciez et reconnaissez les personnes que vous rencontrez au son de leur voix et si vous n'êtes pas musicien.ne, il vous arrive souvent de fredonner. Vous savez écouter et c'est la source principale de votre intuition et de votre compréhension. Pour retenir quelque chose, il est plus facile pour vous de les répéter à voix haute.
 LE TOUCHER		Vous aimez toucher les choses ou les gens qui vous entourent et avez besoin de contact humain pour être heureux.se. Souvent, vous associez un souvenir à une expérience ou à des sensations. Il vous est plus aisé de retenir quelque chose lorsque vous l'avez vécu, pratiqué, ou si vous le reliez à une anecdote. Vous vous bloquez facilement quand vous ressentez des impressions négatives et, quand cela arrive, pour en sortir, il vous faut faire appel à vos autres perceptions sensorielles afin de faire le point et d'adapter votre comportement.
 L'ODORAT		Vous accordez beaucoup d'importance aux odeurs et vous êtes particulièrement sensible aux ambiances olfactives d'une pièce, ce qui peut vous rendre soit à l'aise, soit mal à l'aise en fonction de votre appréciation. Lorsque notre cerveau interprète une odeur, il fait aussi intervenir les zones dédiées aux émotions et à la mémoire, ce pourquoi une odeur particulière peut déclencher instantanément une réaction affective très forte ou provoquer l'apparition d'un souvenir, chez vous encore plus que chez les autres.
 LE GOÛT		Vous avez une grande sensibilité gustative et parvenez à percevoir un très grand nombre de saveurs, ce qui peut faire de vous quelqu'un de très critique lorsque vous donnez votre opinion sur un plat. Cette prédominance du goût chez vous fait que souvent, les souvenirs que vous avez de personnes et d'événements sont associés au repas que vous avez eu avec eux ou le jour-même.

# Questionnaire des Sens



Les êtres humains sont des êtres de sensation qui expérimentent le monde à travers leurs 5 sens : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût.

Puisque chaque personne est unique, tout le monde a sa manière d'interagir avec son environnement.

Certains sont plus sensibles à ce qu'ils voient, d'autres à ce qu'ils entendent, ou encore d'autres à ce qu'ils sentent...

La connaissance de votre canal sensoriel privilégié permet de mieux vous connaître et de comprendre que chacun a sa propre vision du monde et qu'elle n'est pas plus ou moins pertinente que d'autres.

## MODE D'EMPLOI :

Faites des croix dans les cases correspondantes à votre sensibilité en fonction de l'énoncé puis calculez les points que vous avez pour chaque colonne.

**Exemple : Si j'ai 5 croix dans la colonne « Beaucoup » (2 points), alors le score de la colonne sera : 2 x 5 = 10.**

Le but n'est pas d'avoir le plus de points possible mais de pouvoir discerner grâce à eux, le ou les sens prédominant(s) chez vous.



> Un musée qui change votre regard sur la banlieue

C'est parti ! 



## >VUE

	Pas du tout (0 pt.)	Un peu (1pt.)	Beaucoup (2 pts.)	Énormément (3 pts.)
1 Vous préférez voir un film au cinéma que sur un écran domestique.				
2 Vous vous souvenez des vêtements que portaient vos collègues/camarades de classe, une fois rentré.e chez vous.				
3 Vous savez différencier les nuances des couleurs. (le bleu outremer du bleu marine, par ex.)				
4 Les murs ou tableaux qui ne sont pas droits vous dérangent.				
5 Vous choisissez un livre à l'illustration de sa couverture.				
6 L'aspect d'un plat peut vous couper l'appétit.				
7 Vous avez la mémoire des visages.				
8 Vous choisissez d'acheter un vêtement principalement en fonction de sa couleur.				
9 Vous pouvez acheter pour vous un vêtement sur internet sans l'avoir essayé auparavant.				
10 Vous choisissez méticuleusement votre fond d'écran d'ordinateur ou de portable.				
11 Chez vous, votre intérieur est décoré d'affiches, photos et tableaux.				
12 Vous remarquez tout de suite les changements physiques chez une personne que vous connaissez. (nouvelle coupe de cheveux, nouvelle paire de lunettes...)				
13 Vous pouvez passer des heures à retoucher vos photos numériques.				
14 Lorsque vous cherchez votre chemin sur un trajet que vous avez déjà parcouru, vous faites appel à votre mémoire visuelle. (forme et couleur des éléments paysagers)				
15 Vous êtes plus sensible à l'apparence d'une œuvre d'art qu'à son interprétation.				
<b>Total de chaque colonne</b>	0 x ... = 0	1 x ... = ...	2 x ... = ...	3 x ... = ...
<b>TOTAL VUE</b>				

## >OUÏE

	Pas du tout (0 pt.)	Un peu (1pt.)	Beaucoup (2 pts.)	Énormément (3 pts.)
1 Vous chantez sous la douche.				
2 Vous laissez la radio/la musique constamment allumée.				
3 Vous êtes sensible au bruit de vos propres vêtements et chaussures.				
4 Vous êtes sensible au chant des oiseaux.				
5 Vous parlez seul.e de temps à autre.				
6 Vous êtes sensible à la qualité d'un enregistrement musical.				
7 Il y a des sons qui vous donnent des frissons (ongle sur un tableau d'ardoise, feutre qui crisse...).				
8 Vous avez tendance à facilement taper des mains lors d'un concert.				
9 Vous vous souvenez facilement des paroles d'une chanson.				
10 Dans une foule, vous savez reconnaître les voix de votre famille, de vos amis.				
11 Dans les transports en commun, vous passez le temps en écoutant de la musique.				
12 Lorsque vous travaillez, vous avez l'habitude de mettre un fond musical.				
13 Afin de mieux mémoriser des informations, vous les répétez plusieurs fois à voix haute.				
14 Pour vous détendre, vous préférez écouter de la musique plutôt que de regarder un film ou une série.				
15 Lorsque vous écoutez une musique, vous savez distinguer les différentes voix et/ou instruments qui la composent.				
<b>Total de chaque colonne</b>	0 x ... = 0	1 x ... = ...	2 x ... = ...	3 x ... = ...
<b>TOTAL OUÏE</b>				

## >TOUCHER

	Pas du tout (0 pt.)	Un peu (1pt.)	Beaucoup (2 pts.)	Énormément (3 pts.)
1 Il y a des revêtements qui vous donnent des frissons lorsque vous entrez en contact avec eux (polystyrène, crépi...).				
2 Vous êtes curieux.se de toucher une nouvelle matière quand on vous la présente.				
3 Vous laissez couler l'eau de la douche sur vous après vous être lavé.e.				
4 Il y a des aliments qui vous répugnent, uniquement par leur texture.				
5 Vous aimez prendre vos amis dans vos bras et les embrasser.				
6 Vous êtes sensible à la chaleur ou la fraîcheur des mains des autres.				
7 Depuis la période de la Covid-19, il vous est difficile de ne pas avoir de contact physique avec votre famille, vos amis.				
8 Vous ne pouvez pas acheter un vêtement pour vous sur internet sans l'avoir essayé auparavant.				
9 Vous êtes sensible au contact des matériaux des meubles de maison (canapés, chaises, draps...).				
10 Vous aimez faire des massages.				
11 Vous aimez qu'on vous fasse des massages.				
12 Vous préférez lire un livre en papier plutôt que sur un écran.				
13 Vous êtes attiré.e.s par les activités manuelles (poterie, bricolage, jardinage...).				
14 Vous aimez bien mélanger les ingrédients à la main, lorsqu'une recette l'indique.				
15 Vous aimez souvent taper un petit rythme avec vos mains sur la surface la plus proche.				
<b>Total de chaque colonne</b>	0 x ... = 0	1 x ... = ...	2 x ... = ...	3 x ... = ...
<b>TOTAL TOUCHER</b>				

## >ODORAT

	Pas du tout (0 pt.)	Un peu (1pt.)	Beaucoup (2 pts.)	Énormément (3 pts.)
1 Vous êtes sensible au changement de votre propre odeur (changement de parfum, de déodorant...).				
2 Vous sentez systématiquement une fleur que l'on vous montre.				
3 Il vous est déjà arrivé de faire renaître un souvenir grâce à une odeur.				
4 Vous êtes curieux.se de sentir une nouvelle odeur quand on vous la présente.				
5 Vous aimez aller dans une parfumerie pour tester les différents parfums.				
6 Vous savez distinguer les odeurs naturelles des odeurs synthétiques.				
7 Vous aimez humer un plat ou une boisson avant de les porter à votre bouche.				
8 Chez vous, vous utilisez souvent des diffuseurs d'odeurs, bâtons d'encens ou pots-pourris pour parfumer l'air.				
9 Vous aimez faire des balades en forêt pour humer l'air de la nature				
10 Dans les transports, il vous arrive de changer de place pour ne pas sentir l'odeur d'une personne.				
11 La première chose qui vous frappe quand vous entrez dans une pièce, c'est son odeur.				
12 Vous vous parfumez souvent.				
13 Vous êtes sensible à l'odeur de certains fromages.				
14 Il vous est déjà arrivé d'acheter un produit alimentaire uniquement grâce à son odeur.				
15 Il vous est déjà arrivé d'arrêter un.e inconnu.e en chemin pour lui demander le nom de son parfum.				
<b>Total de chaque colonne</b>	0 x ... = 0	1 x ... = ...	2 x ... = ...	3 x ... = ...
<b>TOTAL ODORAT</b>				

Ex : Si j'ai 5 croix dans la colonne « Beaucoup » (2 points), alors le score de la colonne sera : 2 x 5 = 10.

