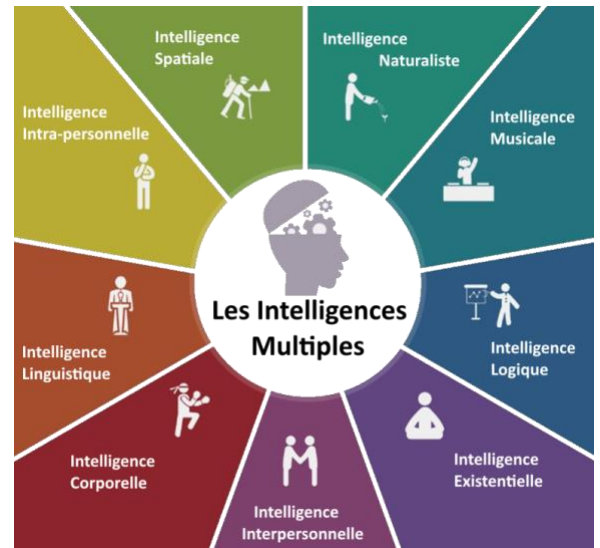


Mes intelligences multiples

Votre intelligence ne se limite pas aux seules capacités verbales et logico-mathématiques évaluées par les tests de QI. Il existe d'autres formes d'intelligences qui sont tout aussi nécessaires à la réussite personnelle et professionnelle.

Howard Gardner, professeur en sciences de l'éducation à Harvard et auteur de nombreux ouvrages, affirme que « l'intelligence est toute à la fois la capacité de résoudre des problèmes et celle de créer des produits qui enrichiront la culture et la communauté ».

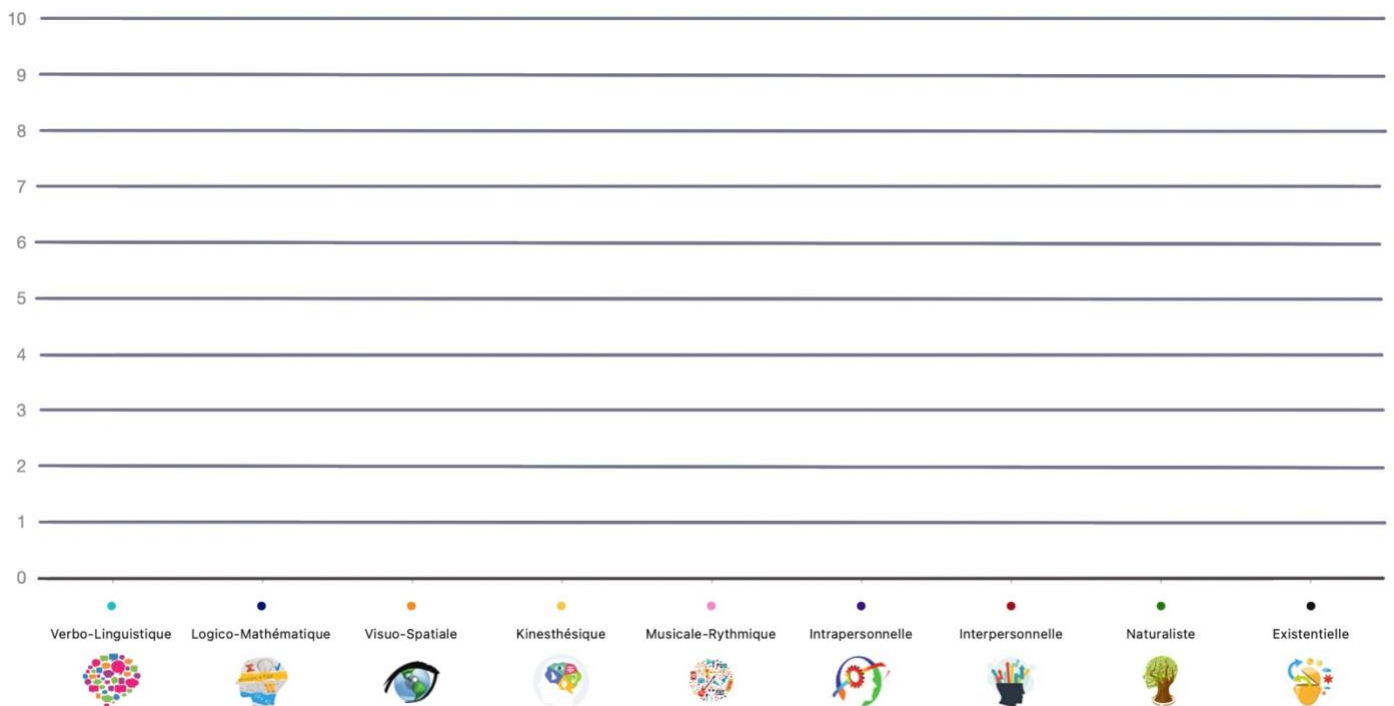
À partir d'études scientifiques, H. Gardner a identifié huit formes d'intelligence qui sont décrites dans sa théorie qu'il peaufine depuis 1983 : l'intelligence interpersonnelle, intrapersonnelle, spatiale, musicale, écologique, kinesthésique, verbale et logique.



Allez répondre au test suivant : <https://www.idrlabs.com/fr/intelligences-multiples/test.php>

Attention, c'est un questionnaire qui permet seulement d'avoir une vue à un instant t . En effet, notre situation peut évoluer, rien n'est jamais figé.

Votre résultat :



Sans accorder à cet exercice une valeur scientifique absolue, vous pouvez, dans les pages suivantes, vérifier d'une part les professions et d'autre part, les activités suggérées à une personne dont la personnalité correspond à celle que vous vous reconnaissez.

Intelligence verbale

Mon niveau :

Cette forme d'intelligence s'exprime fortement dès la petite enfance et peut se développer jusqu'à la fin de la vie. Les personnes chez qui elle domine présentent une grande sensibilité aux sons, à la signification des mots et aux fonctions du langage. Ces individus sont souvent des amoureux de la langue et de grands lecteurs.

Voici quelques caractéristiques d'une personne à dominance verbale / linguistique :

- pense en mots plutôt qu'en images ;
- aime parler, écrire et expliquer ;
- dotée d'un sens de l'humour qui se traduit entre autres par les calembours et les jeux de mots ;
- vocabulaire varié et discours adapté à son interlocuteur ;
- aptitude à communiquer ses idées, ses pensées et ses émotions par des mots ;
- pouvoir de persuasion, aptitude à débattre et argumenter ;
- a de la répartie.



Professions

Animateur de radio ou de télévision, acteur, scénariste, attaché de presse, avocat, écrivain, éditeur, historien, interprète, journaliste, négociateur, politicien, professeur, traducteur, vendeur, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence verbale / linguistique :

- Faire des mots croisés ou s'adonner à des jeux de vocabulaire ;
- Participer à des discussions ;
- Apprendre un nouveau mot, une expression ou un adage chaque jour et s'efforcer de l'utiliser dans une conversation par la suite ;
- Chercher l'origine de mots, d'expressions, leur signification exacte ;
- Écrire une histoire, faire des biographies, des interviews, etc ;
- Apprendre par cœur des histoires drôles et les raconter ;
- Aller au théâtre, écouter les humoristes, etc ;
- Apprendre et pratiquer des langues étrangères, voyager ;
- Lire les journaux, des magazines, des romans, de la poésie, etc.

Personnalités

William Shakespeare, Victor Hugo, Charles Dickens, Stephen King

Intelligence logique

Mon niveau :

L'intelligence logique / mathématique trouve son point culminant à l'adolescence et au début de l'âge adulte, mais peut toujours s'entraîner par la suite. Les personnes chez qui cette forme d'intelligence prédomine présentent une grande sensibilité aux modèles logiques, que l'on retrouve par exemple dans les sciences, les mathématiques, l'économie, le droit, etc. Elles excellent également à soutenir des raisonnements solides et à analyser l'information qu'elles reçoivent.

Voici quelques caractéristiques d'une personne à dominance logique / mathématique :

- sens de la déduction ;
- s'explique souvent au moyen d'exemples précis et concrets ;
- facilité à composer avec l'abstrait, à utiliser les symboles, les figures géométriques, les formules ;
- raisonnement scientifique : aime démontrer des faits par la voie de l'expérimentation, preuves à l'appui ;
- accepte difficilement l'idée du hasard et préfère les explications logiques ;
- organisation efficace et expression claire de sa pensée ;
- esprit d'analyse et de synthèse ;
- fonctionne souvent par « essai-erreur » ;
- aime trouver sa propre solution ou élaborer ses propres conclusions.



Professions

Actuaire, analyste, avocat, juriste, banquier, comptable, informaticien, cuisinier, économiste, ingénieur, mécanicien, médecin, pharmacien, programmeur, scientifique, astrophysicien, urbaniste, géomètre, détective privé, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence logique / mathématique :

- S'exercer à résoudre des problèmes mathématiques ou des énigmes ;
- Jouer à des jeux de stratégie ;
- Regarder des publicités d'un œil critique en essayant de déterminer les moyens utilisés pour amener le consommateur à acheter ;
- Regarder des émissions scientifiques à la télévision ;
- S'initier à un langage informatique, à une science ;
- Lire des romans policiers ;
- Apprendre et pratiquer la généalogie, l'astronomie, l'astrologie, etc.

Personnalités

Albert Einstein, Marie Curie, Isaac Newton, Stephen Hawking

Intelligence écologique

Mon niveau :

L'intelligence écologique est l'intelligence de base de l'être humain, celle qui lui a permis de survivre depuis toujours. On la définit par l'aptitude à discerner l'organisation du vivant. Selon sa culture et son environnement, elle se traduira par la faculté de l'individu à composer avec les conditions dans lesquelles il vit, dans le but de les améliorer. Voici quelques caractéristiques qu'on observe chez une personne à forte intelligence naturaliste :

- aptitude à mettre les choses en lien avec l'environnement ;
- sensibilité aux modifications de l'environnement, par exemple aux conditions météorologiques ;
- perception sensorielle élevée ;
- ressent de forts liens avec la nature, les animaux, les phénomènes naturels ;
- sens de l'organisation, discernement ;
- habileté à classer, cataloguer, comparer ;
- respect des autres « créatures » du monde ; l'écologie l'intéresse vraiment.



Professions

Agriculteur, agronome, anthropologue, chercheur en psychologie, sociologue, architecte-paysagiste, astronome, botaniste, biologiste, chef cuisinier, conservateur de musée, fleuriste, jardinier, météorologue, marin, explorateur, vétérinaire, zoologiste, documentaliste, reporter-photographe animalier, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence écologique / naturaliste :

- Faire des recherches sur les phénomènes naturels ou sur la faune et en exposer les résultats. ;
- Marcher dans la nature ; l'observer avec tous ses sens et prendre conscience de ses effets sur son humeur ou ses émotions ;
- Planter et prendre soin de plantes, fleurs, etc ;
- Observer les étoiles et savoir partager cette émotion avec d'autres éventuellement ;
- Passer du temps avec un animal. L'observer et tenter de décrire son « caractère », ses « pensées », comme s'il était un humain ;
- Se documenter sur les différentes sources d'énergie, sur la défense de l'environnement, sur l'écologie ;
- Passer du temps chez soi pour classer des objets, comme les livres ou les CD.

Personnalités

Charles Darwin, James Oliver, Indiana Jones

Intelligence interpersonnelle

Mon niveau :

Il s'agit de l'aptitude à discerner l'humeur, le tempérament, la motivation et le désir des autres personnes et à y répondre correctement. Cette intelligence permet l'attachement et la création de liens. Elle assoit ses bases au cours des premières années de la vie, de façon parallèle à l'intelligence intrapersonnelle dont elle est partiellement issue.

Voici quelques caractéristiques des personnes à forte intelligence interpersonnelle :

- aime la vie de groupe, est très sociable ;
- travaille facilement en coopération ;
- s'intéresse à la communauté immédiate ou élargie ;
- capacité à voir les situations d'un autre point de vue, avec objectivité ;
- communique efficacement ;
- habileté à créer et maintenir la synergie d'un groupe (leadership) ;
- sensibilité aux humeurs et aux motivations des autres ;
- établit des relations profondes et sincères ;
- sens de l'écoute et empathie ;
- aptitude à obtenir naturellement l'approbation ou l'adhésion des autres ;
- favorise la résolution de problèmes par un esprit de coopération.



Professions

Acteur, ethnologue, arbitre, barman, chef d'entreprise, conseiller touristique, consultant, éducateur, enseignant, médiateur, metteur en scène, assistante sociale, policier, psychologue, réceptionniste, sociologue, thérapeute, animateur social, auxiliaire de vie, directeur ou membre d'une association caritative ou humanitaire, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence interpersonnelle :

- Pratiquer l'écoute ouverte, vraie et complète, par exemple en interviewant des gens que l'on connaît ; dresser un compte-rendu et le présenter ;
- Explorer divers modes de communication ;
- Dans un lieu public, observer les gens en tentant de percevoir la teneur d'un dialogue entre deux personnes, les émotions qu'ils ressentent, ce qu'exprime leur langage non verbal (posture, gestes, mimique, etc..) ;
- Sourire plus souvent et observer l'effet de ce comportement chez les autres ;
- Observer son comportement ou son langage non verbal et ce qu'il provoque chez les autres ;
- Lors de discussions, favoriser le compromis, sans trahir ses engagements pour autant ;
- Consulter autour de soi pour s'aider à résoudre des difficultés.

Personnalités

Mère Theresa, Ellen DeGeneres, Gandhi

Intelligence intrapersonnelle

Mon niveau :

Cette intelligence se décrit comme l'aptitude à accéder à ses propres sentiments et à reconnaître ses émotions, ses forces, ses faiblesses. C'est la connaissance de soi-même. Les éléments de base de cette forme d'intelligence s'installent avant l'âge de trois ans. L'intelligence intrapersonnelle se traduit au départ par l'établissement d'une limite entre soi et les autres. La logique se mêle à l'intuition, à la compréhension de soi. C'est aussi une capacité d'adaptation aux épreuves, aux souvenirs, aux événements, aux passions. Son expression requiert la participation d'autres formes d'intelligence.

Voici quelques caractéristiques d'un individu dont l'intelligence intrapersonnelle domine :

- aime travailler seul ;
- aime apprendre à apprendre ;
- excellente concentration, autodiscipline ;
- sens poussé de l'autocritique, tolère difficilement l'échec, se remet continuellement en question ;
- introverti ;
- capacité de développer sa confiance en soi et l'estime de soi ;
- connaissance de ses valeurs et de leur application au quotidien ;
- à l'écoute de ses émotions, de ses sentiments, de ses idées, de ses rêves et idéaux ;
- contrôle maximum sur sa destinée et sur les moyens à prendre pour progresser ;
- capacité à composer avec le doute ;
- grande intuition et auto-motivation.



Professions

Chercheur, conseiller en orientation, consultant, designer de jeux vidéo, professeur de yoga ou de sophrologie, manager, philosophe, romancier, thérapeute, psychologue, psychanalyste, psychiatre, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence intrapersonnelle :

- Écrire son journal personnel, ses réflexions, des maximes du jour ;
- Retranscrire méthodiquement ses rêves ;
- Pratiquer la méditation, seul(e) et/ou dans un groupe hebdomadaire ;
- Essayer de décoder ses propres mécanismes psychologiques ; ceux qui mènent à la joie, la colère, l'anxiété, etc ;
- Pendant sept jours, écrire 25 mots pour se décrire, en tirer quelques conclusions, remarques ;
- Lire sur des sujets à portée spirituelle, psychologique ou philosophique ;
- Passer 20 à 30 minutes dans le silence, chaque jour ;
- Faire l'exercice de pardonner à quelqu'un ou à soi-même un geste, une parole, etc. Il s'agit ainsi d'éliminer des éléments négatifs de sa vie, de s'en libérer ;
- Essayer une activité qu'on a toujours voulu faire, sans avoir osé passer à l'action ;
- Prendre du temps pour soi, dans un lieu où l'on se sent en paix.

Personnalités

Rosa Parks, Steve Jobs, Helen Keller, Aldous Huxley

Intelligence musicale

Mon niveau :

Cette forme d'intelligence appelle l'aptitude à avoir le sens du rythme, à ressentir, capter et produire une tonalité et un timbre ; elle sous-tend l'appréciation des formes d'expression musicale. Les personnes chez qui elle domine sont des auditifs purs. Elles savent comprendre les émotions ou les sentiments par le langage instrumental, vocal, les exclamations de joie, de peine, et savent les exprimer de la même façon. L'intelligence musicale est très complémentaire de l'intelligence corporelle / kinesthésique.

Voici quelques caractéristiques observables :

- intuition basée sur le son, perception naturelle ;
- comprend la structure musicale ; a « l'oreille absolue » ;
- reproduit, reconnaît ou crée des mélodies ou des rythmes, des sonates ou des concertos ;
- meilleure concentration et gestion du stress par la musique, le rythme ;
- créativité artistique ;
- capacité d'exprimer ses sentiments et de ressentir ceux des autres au moyen du chant, de la danse, de la chorégraphie, du timbre de la voix ;
- capacité de mémoriser en utilisant les rythmes ou les sons.



Professions

Accordeur de piano, chorégraphe, danseur, disc-jockey, éducateur de la petite enfance, ingénieur du son, musicien, musicothérapeute, technicien audiovisuel, chef d'orchestre, chanteur, compositeur, imitateur, « bruiteur » (au théâtre, cinéma), etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence musicale :

- Participer à un atelier de voix ou à une chorale. ;
- S'exercer à reconnaître des sons différents, par exemple le chant des oiseaux ;
- Écouter des styles différents de musique ; observer leur effet sur son humeur ou ses émotions ;
- Pratiquer un ou plusieurs instruments de musique, composer des suites d'accord, des chansons, etc ;
- Aller régulièrement à des spectacles musicaux (concerts, opéra, comédie musicale...).

Personnalités

Bach, Beethoven, Mozart, Lady Gaga, John Lennon

Intelligence visuospatiale

Mon niveau :

Cette forme d'intelligence se définit par une excellente perception des choses et de son environnement. L'aptitude à se repérer dans l'espace apparaît généralement dès la petite enfance. Un peu plus tard, s'ajoute « l'esprit de géométrie » et le sens de l'esthétisme.

Voici quelques caractéristiques d'une personne à dominance visuelle / spatiale :

- imagination fertile ;
- mémoire visuelle infaillible ;
- crée des images mentales ;
- recherche l'équilibre et l'harmonie dans son environnement (sens de l'esthétisme) ;
- perçoit les relations entre les objets et l'espace, sait évaluer les distances ;
- un sens inné de l'orientation ;
- capacité à visualiser ses désirs et à imaginer les moyens de les concrétiser ;
- s'exprime par des images et des comparaisons ;
- sens aigu de l'observation, de l'ensemble comme du détail.



Professions

Architecte, artiste, cartographe, chirurgien, cinéaste, coiffeur, décorateur, dentiste, designer, géographe, graphiste, guide touristique, ingénieur, maquilleur, marin, paysagiste, pilote, plasticien, publiciste, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence visuelle / spatiale :

- Pratiquer des activités artistiques, comme la sculpture, le dessin, l'art du costume, du maquillage ;
- S'adonner à des loisirs tels que les casse-têtes et les jeux d'observation ;
- S'exercer quotidiennement à visualiser, à imaginer des histoires, des scénarios, des dialogues, des parcours ;
- Réaménager l'une des pièces de la maison. Dessiner un plan, puis le mettre à exécution ;
- Se rendre dans une destination connue en empruntant des chemins différents ;
- Pratiquer un sport faisant appel au sens de l'orientation (ski, randonnée, course d'orientation, catamaran...).

Personnalités

Léonard de Vinci, Vincent Van Gogh, Christophe Colomb, Napoléon

Intelligence kinesthésique

Mon niveau :

L'intelligence kinesthésique, c'est la faculté d'apprendre et de penser à travers toutes les perceptions de son corps. Chez les personnes pour qui cette forme d'intelligence domine, on note un bon équilibre entre le corps et l'esprit. Elles aiment le mouvement, utilisent tous leurs sens pour se sentir dans l'action, savent soigner êtres humains, animaux.

Voici comment on peut observer l'intelligence corporelle / kinesthésique :

- engagement physique dans la résolution d'un problème ;
- préférence marquée pour l'action immédiate ;
- communique par et avec le geste ;
- conscience de son langage corporel et de celui des autres ;
- le sens du toucher prédomine ;
- aptitude à faire plusieurs choses en même temps ;
- bonne gestion du stress ;
- apprend très rapidement, capacité d'observation et d'imitation.



Professions

Acrobate, acteur, clown, danseur, athlète, agriculteur, artisan, chirurgien, vétérinaire, ergonomiste, mécanicien, menuisier, physiothérapeute, ostéopathe, kinésithérapeute, pompier, professeur d'éducation physique, chef cuisinier, travailleur manuel, etc.

Quelques suggestions pour développer l'intelligence corporelle / kinesthésique :

- Pratiquer un sport ou une activité physique ;
- Créer des choses de ses mains, par exemple par le bricolage ;
- Faire des jeux de rôle ou des mimes, de l'improvisation théâtrale ;
- En accomplissant ses tâches quotidiennes, prendre conscience de chaque geste ;
- Aiguiser ses cinq sens (toucher, odorat, vue, goût, sens auditif) en pratiquant des activités variées comme la cuisine, les arts plastiques, le yoga, la danse, etc.

Personnalités

Michael Jackson, Michael Jordan, MacGyver, Tom Hanks

Intelligence existentielle

Mon niveau :

C'est la capacité d'utiliser la métacognition pour chercher à en savoir plus sur le but de la vie ou sur l'inconnu. Les personnes dotées de ce trait de caractère s'intéressent aux débats intellectuels et aux grandes questions telles que « Pourquoi sommes-nous ici ? » ou « Quelle est la signification de tout cela ? ». Les personnes avec une forte intelligence existentielle apprennent mieux en examinant un sujet sous différents angles, en posant des questions profondes, en reliant les idées qu'ils ont glanées aux questions sociales et en synthétisant les idées. Ils aiment réfléchir et débattre sur des questions existentielles à propos de l'humanité et du monde en général, et sont intéressés par une grande variété de sujets. Les existentiels ont besoin d'avoir un accès illimité à diverses sources d'inspiration, tel que les livres, les films ou l'art, mais ils ont surtout besoin de temps seul pour pouvoir réfléchir.

Professions

Philosophe, écrivains, chef spirituel, orateur, professeur de méditation, théologien, politicien, artiste, poète, etc.

Personnalités

Frederich Nietzsche, René Descartes, Blaise Pascal, Aristote