



Mon profil d'intelligence

Pour chaque type d'intelligence, identifie les activités que tu pratiques régulièrement, les sujets qui te passionnent.

Attribue ensuite une **note de 1 à 10** pour quantifier la fréquence avec laquelle tu utilises cette intelligence dans ta vie quotidienne.

1 = j'exerce rarement cette intelligence, 10 = j'utilise cette intelligence très souvent

L'intelligence intrapersonnelle

Se comprendre, de connaître ses motivations, ses émotions, ses forces et ses faiblesses ; permet de se fixer des buts et d'agir pour les atteindre.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence intrapersonnelle :

- ▶ Tenir un journal
- ▶ Apprécier la solitude
- ▶ Réfléchir sur soi (introspection)
- ▶ Se donner des buts, des objectifs à atteindre
- ▶ Prendre ses propres décisions
- ▶ Consulter des livres de développement personnel
- ▶ Lire des biographies
- ▶ Faire des quiz pour apprendre à se connaître
- ▶ Se faire sa propre opinion
- ▶ Pratiquer la méditation
- ▶ S'auto-évaluer
- ▶ Passer de longs moments à réfléchir
- ▶ Regarder des émissions sur la psychologie
- ▶ Préférer le travail individuel
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence intrapersonnelle :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence interpersonnelle

Capacité à travailler en équipe et à collaborer pour poursuivre un objectif commun ; implique de comprendre les émotions, l'humeur et les désirs des autres personnes, d'y répondre ou d'y réagir correctement.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence interpersonnelle :

- ▶ Organiser des activités sociales (sorties, voyages, dîners)
- ▶ Préférer le travail d'équipe
- ▶ Se préoccuper du bien-être d'autrui
- ▶ S'adapter facilement aux personnes de différents âges, cultures...
- ▶ Pratiquer un sport d'équipe
- ▶ Jouer à des jeux coopératifs
- ▶ Identifier et comprendre les émotions des autres
- ▶ Conseiller les autres
- ▶ Faire du bénévolat
- ▶ Participer à un escape game
- ▶ Débattre
- ▶ Jouer un rôle de médiateur
- ▶ Rencontrer de nouvelles personnes
- ▶ Défendre une cause, militer
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence interpersonnelle :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence linguistique

Capacité d'utiliser le langage à l'oral et à l'écrit afin de communiquer et de transmettre une information ; capacité de comprendre les informations entendues et lues.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence linguistique :

- ▶ Lire
- ▶ Inventer des histoires
- ▶ Raconter des blagues
- ▶ Ecrire des lettres, des romans, des nouvelles
- ▶ Avoir des facilités en orthographe
- ▶ Jouer à des jeux impliquant des mots (scrabble, mots croisés, mots fléchés, anagramme...)
- ▶ Ecouter des récits
- ▶ Pratiquer ou apprendre une langue étrangère
- ▶ Rechercher l'étymologie d'un mot
- ▶ Jouer avec la langue (jeux de mots, calembours...)
- ▶ Aimer les devinettes
- ▶ Calligraphier un texte ou quelques mots
- ▶ Enrichir son vocabulaire
- ▶ Participer à un club de lecture
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence linguistique :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence logico-mathématique

Capacité à résoudre des problèmes et à rechercher des réponses (pourquoi, comment ; mettre en relation des éléments d'information, de dégager des façons de faire.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence logico-mathématique :

- ▶ Jouer à des jeux de stratégies (échecs, jeu de go...)
- ▶ Avoir des facilités en calcul mental
- ▶ Regarder des émissions scientifiques
- ▶ Aimer les jeux d'énigmes
- ▶ Participer à un escape game
- ▶ Rechercher des relations de causes à effets
- ▶ Chercher des réponses ou des solutions
- ▶ Programmer (informatique)
- ▶ Réaliser des expériences scientifiques
- ▶ Trier, classer, catégoriser
- ▶ Résoudre des problèmes mathématiques ou scientifiques
- ▶ Lire des romans de science-fiction
- ▶ Faire des puzzles
- ▶ Résoudre des jeux d'enquête
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence logico-mathématique :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence naturaliste/écologique

Capacité à organiser et exploiter des informations sur des thèmes précis liés à la nature.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence naturaliste/écologique :

- ▶ Être passionné par les phénomènes naturels
- ▶ Observer les animaux
- ▶ Regarder des documentaires animaliers
- ▶ Collectionner des objets liés à la nature
- ▶ Se promener en forêt
- ▶ Jardiner

- ▶ S'occuper d'animaux
- ▶ Avoir la main verte
- ▶ Pratiquer l'équitation
- ▶ Trier ses déchets, favoriser le zéro déchet, composter
- ▶ S'intéresser à l'environnement
- ▶ Faire des randonnées
- ▶ Aimer camper
- ▶ Participer à des activités de survie
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence naturaliste / écologique :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence spatiale/visuelle

Sensibilité aux images, aux couleurs et aux formes, qui sont des messages transmis aux autres ; se représenter facilement des images mentalement ou exprimer facilement ses idées ou émotions à travers l'image.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence spatiale / visuelle :

- ▶ Décorer, agencer un espace
- ▶ Photographier
- ▶ Pratiquer les arts plastiques (dessin, peinture...)
- ▶ Avoir le sens de l'observation
- ▶ Décrypter des cartes, des tableaux, des diagrammes
- ▶ Accorder les couleurs
- ▶ Expliquer en dessinant ou en réalisant un schéma
- ▶ Visiter des musées pour admirer des œuvres d'art
- ▶ S'orienter dans l'espace
- ▶ Réaliser des puzzles
- ▶ S'orienter facilement dans l'espace
- ▶ Lire des livres-photo, des BD, des mangas
- ▶ Gribouiller, griffonner
- ▶ Créer des images mentales
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence spatiale/visuelle :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence musicale/rythmique

Sensibilité aux sons ; capacité à produire, distinguer, transformer et apprécier un rythme, une tonalité ou un timbre musical.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence musicale / rythmique :

- ▶ Danser
- ▶ Être sensible à l'intonation et au ton
- ▶ Jouer d'un instrument
- ▶ Identifier différents styles de musique
- ▶ Fredonner
- ▶ Chanter a capella
- ▶ Faire partie d'une chorale
- ▶ Être membre d'un orchestre ou d'un groupe de musique
- ▶ Composer
- ▶ Jouer à des blind-tests
- ▶ Battre la mesure
- ▶ Imiter des accents
- ▶ Aimer les comédies musicales
- ▶ Ressentir des émotions en écoutant de la musique
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence musicale / rythmique :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

L'intelligence kinesthésique / corporelle

Capacité à maîtriser et interpréter les mouvements et le langage corporel ; capacité à faire preuve d'une grande dextérité, de précision.

Mes activités/centres d'intérêts/passions qui mobilisent l'intelligence kinesthésique/corporelle :

- ▶ Réaliser des maquettes
- ▶ Démonter ou remonter des objets
- ▶ Réparer une machine ou un appareil défectueux
- ▶ Jouer au théâtre
- ▶ Mimer
- ▶ Imiter une personne
- ▶ Travailler avec ses mains
- ▶ Coudre des vêtements, fabriquer des accessoires
- ▶ Sculpter
- ▶ Faire de la poterie
- ▶ Pratiquer un sport
- ▶ Apprendre la langue des signes
- ▶ Cuisiner
- ▶ S'exprimer avec des gestes
- ▶ Autres :

Le niveau de mon intelligence kinesthésique / corporelle :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mes résultats

Une fois ton niveau déterminé dans chacune des intelligences, reporte-les ci-dessous en partant de celle qui te correspond le plus à celle que tu mobilises le moins souvent :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.