



Intelligences multiples

Connaître, Identifier et développer.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...

L'essentiel à retenir

Pour analyser une situation ou un problème, produire un travail ou mémoriser des savoirs nous pouvons faire appel à 8 formes différentes d'intelligence. Par habitude, par méconnaissance ou par facilité, nous n'en utilisons que deux ou trois. Mais ce n'est pas une fatalité et rien ne nous empêche d'explorer d'autres formes d'intelligence.

Les intelligences multiples



Règle n°1 :

Identifier vos formes d'intelligence privilégiées pour définir quelles stratégies intellectuelles vous avez besoin pour réussir, et approfondir les leviers sur lesquels vous pouvez agir pour améliorer vos performances.

Règle n°2 :

Identifier les formes d'intelligence différentes des vôtres afin de pouvoir les mettre en oeuvre, et ainsi améliorer vos performances.

Entre ces deux règles, c'est à vous de trouver le bon équilibre...



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Je te propose deux petits jeux pour découvrir les 8 formes d'intelligence...

Conseils pour les enfants

Je te conseille pour la première fois de réaliser ce petit test avec l'un de tes parents où quelqu'un de plus âgé... En effet, ils ont plus d'expérience que toi et ils pourront t'aider à te positionner...

Jeu n°1 :

Lis chacune des descriptions des différentes formes d'intelligence (ci-après dans le document), et attribue-toi une note de 0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)

Fais passer ce petit test à d'autres membres de ta famille et trouve celui qui te ressemble le plus et celui qui te ressemble le moins.

Jeu n°2 :

Lis chacune des descriptions des différentes formes d'intelligence (ci-après dans le document), d'abord avec l'un de tes parents et attribuez-vous à chaque fois une note de 0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi). Essayez à chaque fois d'expliquer vos choix et de donner des exemples.

Fais le tour de la famille et de tes amis et conserve les notes obtenus par chacun d'eux.

Finalement, en t'aidant des notes obtenus et des explications, essaie de faire leur portrait.

Pour aller plus loin,

Vous pouvez consulter les "Pistes pour développer ou renforcer une ou plusieurs formes d'intelligences".



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence intra personnelle ou la force intérieure...

Habile avec soi

En général, vous savez jouer seul et la solitude ne vous dérange pas. Vous savez trouver votre propre voie, sans forcément chercher à imiter les autres. Vous avez votre petit monde intérieur, que vous connaissez bien. Vous vous connaissez bien, vous savez vous auto-évaluer et aimez parfois vous lancer des défis personnels.

Vous préférez le travail individuel au travail d'équipe. Cette forme d'intelligence permet d'évaluer votre travail, de voir ce que vous êtes capable de faire, de constater vos limites et vos forces, de déterminer vos désirs et de comprendre vos réactions. Vous êtes capables de vous faire une opinion assez fidèle de vous-même.

Exemple : pour apprendre la danse, celui qui privilégie le style intra personnel va probablement se prendre en charge et étudier les différentes positions, puis les pratiquer en solitaire loin du regard des autres.

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence intra personnelle ou la force intérieure...

Habile avec soi

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, on a du mal à tirer parti des expériences, à prendre le contrôle de sa vie, de son apprentissage, de ses buts; on est soumis à l'opinion des autres.

Pistes de développement :

- . Prolongez vos apprentissages par l'analyse de ce qui s'est passé : analyser la manière dont vous y êtes pris, les méthodes utilisées, les difficultés que vous avez rencontrées, les étapes que vous avez suivies, vos stratégies d'étude ou d'écoute...
- . Observez-vous comme si vous étiez à l'extérieur de votre corps : étudiez votre comportement, votre manière d'être, vos relations avec les autres...
- . Faites de temps à autre un voyage au cœur de vous-même et soyez attentif à vos pensées, vos sentiments, vos sensations ou votre humeur : aménagez-vous des temps de relaxation silencieuse, écrivez un journal intime ou pratiquez le yoga pour vous y aider.
- . Intégrer et lier les nouvelles informations à votre expérience, vos compétences : essayez de voir ce que cela bouscule en vous, réfléchissez à l'utilité de ces connaissances dans la vie de tous les jours...
- . Lancez-vous des défis, échafaudez des plans d'avenir tout en fixant des étapes de progression, des buts raisonnables et mesurables : essayez de visualiser ce que vous désirez obtenir
- . Évaluez vos points forts, vos faiblesses, vos croyances, vos méthodes de travail et essayez de voir si ce que vous pensez est juste : auto-évaluez-vous, et regardez si vos notes ou les réactions de votre entourage correspondent à ce que vous imaginez, évaluez vos méthodes de travail et améliorez-les en vous ouvrant à d'autres façons de faire.

Bref, prenez le temps, et donnez-vous le temps de découvrir votre monde intérieur ou de traiter les informations, prenez la température de vos sentiments, de vos valeurs...



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence interpersonnelle (sociale)...
Votre atout, c'est la connaissance des autres.

Habile avec les autres

On trouve ici les personnes qui aiment travailler en relation avec les autres. Elles aiment le travail d'équipe, partager leurs connaissances, confronter leurs idées et même résoudre des conflits. Elles ont besoin des autres pour apprendre, comprendre et communiquer : très sociables, ce sont d'excellents organisateurs au sein de leur groupe.

L'intelligence interpersonnelle (ou sociale) permet d'agir et de réagir avec les autres de façon correcte. Cette forme d'intelligence permet de détecter les intentions de quelqu'un, de résoudre des problèmes liés aux relations avec les autres, de comprendre les autres.

Exemple : pour apprendre la danse, celui qui privilégie le style interpersonnel s'arrangera pour s'inscrire à un cours de danse en groupe et aller à la recherche de compagnons pour partager ses expériences.

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence interpersonnelle (sociale)...
Votre atout, c'est la connaissance des autres.

Habile avec les autres

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, on perd des richesses issues du travail en collaboration et on risque de ne pas avoir les comportements appropriés en société, en groupe, avec autrui.

Pistes de développement :

- . Confrontez et partagez vos idées, vos apprentissages, vos expériences avec les autres : faites des groupes de travail, échangez avec votre entourage, organisez des réunions, des discussions...
- . Mettez-vous à la place des autres, imaginez leurs réactions, leurs comportements : faites des interviews imaginaires, préparez mentalement un examen en anticipant les réactions du jury, imaginez la composition de l'équipe du journal scolaire (les conflits possibles, les différentes personnalités, les talents,...)
- . Multipliez les occasions de rencontrer et d'organiser le travail des autres pour comprendre leurs positions, leurs façons de penser et d'agir : organisez des jeux, des réunions..., créez un journal collectif, faites des interviews, trouvez des correspondants, faites du soutien scolaire,...

Bref, faites appel aux autres pour confronter vos idées, prolonger vos apprentissages, comprendre un problème, partager des expériences,...



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence linguistique ou le pouvoir des mots...

Habile avec les mots

L'intelligence linguistique ou le pouvoir des mots. Le langage est une chose familière que vous exploitez pour exprimer ou saisir des idées complexes (à l'écrit ou à l'oral). Cette forme d'intelligence est sensible au vocabulaire employé, aux nuances, à l'ordre et au rythme des mots et à l'humour : un mot en entraîne un autre et votre pensée se déroule au fil des idées qui vous viennent.

Ces personnes ont la capacité de s'exprimer dans diverses situations. elles aiment informer, lire ou écrire. elles éprouvent souvent le besoin de se parler, de parler ou de réciter à voix haute pour apprendre et comprendre.

Exemple : pour apprendre danser, celui qui privilégie le style linguistique va certainement chercher à parler à quelqu'un qui sait danser afin que ce dernier lui explique les bases. Ensuite, il se redira sûrement à haute voix ce qu'il a retenu en utilisant ses propres mots.

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence linguistique ou le pouvoir des mots...

Habile avec les mots

Si cette forme d'intelligence n'est pas suffisamment développée, on risque l'échec scolaire. Une faible capacité à mettre en mots sa pensée peut également créer le sentiment d'être incompris (en particulier face à ceux qui maîtrisent mieux cette intelligence).

Pistes de développements :

- . Redire ou réécrire avec vos propres mots (consignes, sujets, leçons,...),
- . Rechercher et utiliser des analogies ou des métaphores sur différents sujets
- . Décrire à haute voix les images, les schémas, les figures géométriques
- . Imaginer oralement des situations absurdes ou réalistes, des histoires, des situations...
- . Ecrire des dialogues, des histoires, un journal, créer un blog...
- . Pratiquer l'écriture automatique, raconter des histoires, affabuler,...
- . Faire du théâtre d'improvisation, du slam,...
- . Jouer au scrabble, aux devinettes, au pendu, ... et autres jeux du même genre...

Bref, parlez, écrivez, jouez avec les mots, les langues, les textes, les situations.



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence naturaliste...

Expert dans l'art d'observer et d'expliquer les phénomènes naturels.

Habile avec la nature

Expert dans l'art d'observer la nature et d'expliquer les phénomènes naturels, ces personnes ont un goût et une habileté particulière pour organiser, classier, sélectionner, regrouper ou lister les choses. Elles sont sensibles à la nature et à ses phénomènes. Elles aiment poser des questions, mettre les choses en ordre, regrouper les gens par affinité ou par type, faire un travail d'enquête, explorer et faire des remue-méninges.

Ils ont le souci de préserver l'environnement. Ces personnes s'intéressent à ce qui touche aux éléments naturels ainsi qu'aux facteurs sociaux, psychologiques et humains.

Exemple : pour apprendre à danser, celui qui privilégie le style naturaliste va certainement chercher à savoir quels sont les différents types de danse, à en connaître davantage sur le comportement des danseurs entre eux, leur rapport à la nature et à leur culture, ...

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence naturaliste...

Expert dans l'art d'observer et d'expliquer les phénomènes naturels.

Habile avec la nature

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, on a du mal à faire le lien entre nos actions et la nature, à imaginer la juste place de l'homme dans la nature, à savoir ce qui est bon ou mauvais pour elle, à comprendre les phénomènes qui régissent la vie et la nature.

Pistes de développement :

- . Lors de vos apprentissages, essayez de regrouper et de classer les éléments selon certaines caractéristiques communes
- . Entraînez-vous régulièrement à faire des observations attentives pendant un laps de temps restreint : jouez aux jeux des ressemblances et des différences, observez une pièce pour essayer de la reconstituer mentalement avec le plus de détails possible,...
- . Recherchez et utilisez des analogies ou des métaphores ayant trait aux processus naturels (comportement animal, fonctionnement du corps humain, phénomènes météorologiques, ...)
- . Prenez l'air, jardinez, écoutez la nature, investissez-vous dans l'écologie, visitez les zoos, les jardins botaniques, le planétarium, faites des explorations... : sortez et soyez attentif à la nature, prenez des photos, des croquis, amusez-vous à identifier les plantes, animaux...
- . Occupez-vous de la nature et apprenez à l'observer : construisez un herbier, un terrarium, faites éclore des larves... Réalisez des expériences et des observations.
- . Consultez des ouvrages ou des sites internet sur la nature : les volcans, l'écologie, le recyclage de l'eau, les tremblements de terre, les cyclones,...

Bref, prenez le temps d'observer la nature et de comprendre les phénomènes naturels.



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



**L'intelligence visuelle-spatiale
ou le pouvoir des images...**

Habile avec les images

L'intelligence visuelle-spatiale ou le pouvoir des images. Cette forme d'intelligence est une capacité particulière pour créer des images mentales et percevoir le monde avec précision dans ses trois dimensions.

L'imagination est au pouvoir... Ce type de personnes aime concevoir des plans, dessiner et inventer des choses. Beaucoup d'entre elles finissent par développer un intérêt pour la machinerie ou les systèmes et les réseaux. Elles ont en général le sens de l'orientation et cheminent bien avec des diagrammes, des réseaux conceptuels, des cartes : elles ont besoin de dessins et d'images pour bien comprendre, apprendre, expliquer ou raisonner. Laissez-les dessiner, griffonner, faire des schémas, des plans... c'est important pour elles !

Exemple : pour apprendre à danser, celui qui privilégie le style spatial prendra sûrement plaisir à observer et à dessiner, puis à essayer les différentes positions de base.

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence visuelle-spatiale
ou le pouvoir des images...

Habile avec les images

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, on peut avoir des difficultés de mémorisation, en géométrie ou dans la résolution de problèmes, car la formation des images dans le cerveau sert de vecteur à la pensée et à la réflexion.

Pistes de développement :

- . Pratiquer la visualisation (imaginer des situations, des machineries, des problèmes en images) : attachez-vous à affiner vos représentations, à les animer, à multiplier les détails et les angles de vue...
- . Dessiner, gribouiller, mettre en image leçons, règles, texte, lecture, formules, processus, fonctionnement,...
- . Rechercher et faire des analogies ou des métaphores ayant trait au monde des images, de l'art, de la technique ou du cinéma.
- . Reformuler graphiquement ou sous forme de symboles des problèmes, des idées, des expériences, des sentiments, des émotions,...
- . Jouer ou rejouer mentalement une scène, un événement : fermez les yeux et imaginez comme sur un écran de télé les images représentant ce que vous venez d'apprendre ou de lire : baladez-vous mentalement dans une cité médiévale, promenez-vous de manière imaginaire sur la carte du monde, téléportez-vous dans le futur et imaginez-vous en train d'utiliser vos connaissances, anticipez mentalement les situations (présentation orale, exposé, examen,...) en imaginant tout ce qui pourrait se passer, devenez microscopique et voyagez dans les canalisations d'un moteur, d'une veine...
- . Utiliser les images (2D et 3D), photos, films, bandes dessinées et autres représentations visuelles pour vous aider à apprendre et comprendre
- . Entraînez-vous à évaluer les distances, les volumes, le poids, ...
- . Utiliser des maquettes, modèles, machines, représentations 3D et autres objets réels ou imaginés pour vous aider à apprendre et comprendre
- . Faire de la peinture, des caricatures, des croquis, du coloriage, des puzzles, de la vidéo, des affiches, de la sculpture, du multimédia, ...
- . Jouez aux jeux vidéo, faites des rallyes ou des voyages (à partir de plans, de cartes routières), à « dessiner c'est gagner », « Pictionary », ... et autres jeux faisant appel aux images ou à l'orientation...

Bref, faites appel aux images pour prolonger vos apprentissages et vous aider à apprendre et comprendre.



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence musicale-rythmique...
Votre monde, c'est le son, c'est l'oral

Habile avec la musique

L'intelligence musicale-rythmique est la capacité de penser en rythmes et en mélodies, d'être sensible à la musicalité des mots et des phrases, de reconnaître des modèles musicaux, de les mémoriser, de les interpréter et d'en créer. Ces personnes ont l'oreille musicale et le sens du rythme, elles aiment chanter ou jouer d'un instrument.

Les personnes ayant cette aptitude réagissent plus rapidement aux apprentissages qui offrent une musicalité, un certain rythme, de l'harmonie et un environnement musical. Elles sont sensibles au pouvoir de la musique sur les émotions et aux différentes sonorités vocales (rythme, timbre, douceur, mélodie).

Exemple : pour apprendre à danser, celui qui privilégie le style musical voudra probablement se mettre dans l'ambiance (musique et rythme, la sensibilité du langage employé).

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence musicale-rythmique... Votre monde, c'est le son, c'est l'oral

Habile avec la musique

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, on perd une partie des richesses transmises par les sons, à travers les sons organisés comme la musique ou dans les infinies variations du langage.

Pistes de développement :

- . Prolonger vos apprentissages par de la musique, une mélodie, un rythme : marteler certains mots, chantonner en apprenant, rythmer les étapes d'un problème, fredonner en réfléchissant, ...
- . Essayer d'écouter la musicalité d'une langue, d'un discours, d'une machine,... (rythme, répétition, mélodie, modulation...)
- . Reformuler sous une forme musicale ou de son des problèmes, des règles, un discours, une leçon, des émotions, des idées, des expériences, une humeur,...
- . Imaginer et préparer musicalement une situation, un exposé, un problème et affiner mentalement cette représentation en ajoutant des nuances, des variations, du rythme, des couleurs musicales, en changeant de cadence, de ton, de timbre,...
- . Rechercher et utiliser des analogies ou des métaphores musicales ayant trait au monde du son, de la musique, des chansons...
- . Jouer et écouter de la musique, écrire des chansons, faire du slam, chanter...

Bref, faites appel aux éléments sonores pour fixer vos apprentissages, apprendre un geste ou une leçon, exprimer des idées, ...



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence corporelle-kinesthésique...
Votre mode d'expression privilégié passe par le corps.

Habile avec son corps

L'intelligence corporelle-kinesthésique est la capacité à utiliser son corps ou une partie de son corps pour communiquer ou s'exprimer. Sentir, ressentir, bouger et manipuler sont leurs mots d'ordre.

C'est une forme d'intelligence qui se retrouve chez les personnes qui ont besoin de manipuler, de toucher et de faire pour apprendre et comprendre. Elles sont à l'écoute de ce que leur dit leur corps et aiment mettre en scène ce qu'ils apprennent et accompagner du geste ce qu'ils font ou disent.

Exemple : pour apprendre à danser, celui qui privilégie le style kinesthésique se trouvera probablement un partenaire pour expérimenter tout de suite ou se lancera directement sur la piste de danse.

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence corporelle-kinesthésique...
Votre mode d'expression privilégié passe par le corps.

Habile avec son corps

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, il y a risque de ressentir le corps comme une gêne dans de nombreuses circonstances de la vie courante et notamment à l'école.

Pistes de développement :

- . Prolongez vos apprentissages, vos sensations, vos paroles par le geste ou un mouvement du corps : pesez le pour et le contre avec vos mains, claquez des doigts pour suivre le rythme d'une chanson, ondulez pour suivre le mouvement d'un circuit, exagérez votre articulation, vos mouvements...
- . Mettez en scène vos idées, un discours, des sensations...
- . Manipulez, touchez, soulevez, tripotez, malaxez les objets, les éléments pour mieux les appréhender et comprendre
- . Soyez attentif à vos sensations et aux sensations que produisent les choses sur vous (lourdeur, légèreté, fluidité, rugosité, humidité, sécheresse,...)
- . Devenez ce que vous désirez apprendre : soyez Napoléon en haut des pyramides et ressentez ce qu'il ressent au moment de sa victoire, devenez les pistons d'une machine pour en comprendre le fonctionnement, soyez un électron tourbillonnant autour d'un atome en ressentant la vitesse, les forces d'attraction, la chaleur, la froideur, les accélérations, l'équilibre...
- . Fabriquez des maquettes, utilisez des machines, faites du sport, de la danse, du Tai-chi, de la gymnastique, allez en excursion, faites des voyages d'études, des jeux de piste, du théâtre...

Bref, faites appel à votre corps pour prolonger vos apprentissages ou comprendre un mécanisme, anticiper une situation,...



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



L'intelligence logico-mathématique ou le pouvoir du raisonnement ...

Habile avec la logique

Pourquoi ? Quelles sont les raisons ? Les conséquences ? Et les explications logiques ? sont certainement les questions qui traversent le plus souvent l'esprit de ceux qui ont cette habileté particulière. C'est une aisance pour penser de façon abstraite et logique : ces personnes apprécient en général les jeux de logique : les dames, les échecs... Elles ont une facilité et un intérêt particulier pour le raisonnement logique, le calcul, à résoudre des problèmes mathématiques et scientifiques. Elles aiment analyser les causes et les conséquences des événements et découvrir le pourquoi des choses.

Ces personnes ont besoin de vivre des situations où ils peuvent résoudre des problèmes qui font appel à leur intelligence. Les clefs de ce type d'intelligence sont certainement la compréhension et la capacité d'abstraction.

Exemple : pour apprendre à danser, celui qui privilégie le style logico-mathématique voudra certainement comprendre ce qui nous fait tenir en équilibre, l'impact de la vitesse et le lien qui unit ces différents éléments. Il voudra peut-être voir un schéma montrant comment cela fonctionne et comprendre les principes de base.

Je me note : 0 1 2 3 4

0 (Ce n'est pas moi du tout) à 4 (c'est tout à fait moi)



Trouver le bon équilibre !



FOAD-SPIRIT



Les intelligences multiples...



Pistes de développement

L'intelligence logico-mathématique ou le pouvoir du raisonnement ...

Habile avec la logique

Si cette capacité n'est pas suffisamment développée, on a du mal à organiser des tâches complexes, à démonter un appareil pour en comprendre les parties, à résoudre des problèmes nécessitant de la logique.

Pistes de développement :

- . Planifier et décomposer un projet, un sujet en tâches, en processus
- . Hiérarchiser les éléments, les données, les informations : donner des priorités, ordonnancer...
- . Quantifier : mettre sous une forme chiffrée ou évaluer les proportions des résultats, de certaines informations...
- . Rechercher et utiliser des analogies ou des métaphores ayant trait au monde des sciences, de la technique ou des mathématiques
- . Mettre en équation ou représenter de manière symbolique ou graphique des données, problèmes, textes, règles...
- . Décrire les étapes de résolution d'un problème sous différentes formes (graphique, symbolique...)
- . Faire des prédictions, évaluer les résultats avant de résoudre un problème
- . Jouer aux échecs, au poker, ... et autres jeux faisant appel à la stratégie, à la logique, aux prédictions...

Bref, faites appel à la logique, à la stratégie, au raisonnement, à l'abstraction, au symbolique, aux chiffres, aux prédictions.



Commencez avec de petits exercices simples, mais faites-les aussi régulièrement que possible... et vous constaterez rapidement des changements... Profitez de toutes les occasions pour améliorer et exercer une forme d'intelligence qui ne vous est pas familière.