

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre les styles d'apprentissage

Tous n'apprennent pas de la même façon. Certains apprennent mieux par la vue, d'autres par l'ouïe, d'autres encore par le toucher. D'une façon ou de l'autre, il est bon de connaître son style d'apprentissage pour mieux apprendre et se souvenir de nouvelles choses.

Les trois styles d'apprentissage de base sont les suivants :

- **auditif** (traite l'information principalement par l'ouïe)
- **visuel** (traite l'information principalement par la vue)
- **haptique** (traite l'information à travers l'ensemble du corps et à travers les expériences quotidiennes)

Les parents qui connaissent le style d'apprentissage de leur enfant sont mieux en mesure de l'aider à apprendre efficacement. Mais il est tout aussi important pour eux de connaître leur propre mode d'apprentissage, car les parents enseignent généralement selon leur style préféré, qui n’est pas nécessairement celui de l’enfant. Il est facile d'imaginer à quel point il peut être frustrant, que ce soit pour l'adulte ou pour l'enfant, d'enseigner le base-ball à un jeune visuel en lui expliquant les règles de vive voix, alors qu'il a besoin de voir le jeu sous forme de diagramme.

Le fait d'avoir un mode d'apprentissage préféré ne signifie pas qu'une personne ne puisse apprendre autrement. Nous avons tous diverses préférences et certains sont très auditifs, visuels, haptiques ou semblent à l’aise dans chacun de ces styles.

À tous âges, les gens apprennent plus facilement selon leur style préféré, mais cela ne signifie pas qu'ils ne seront pas réceptifs aux autres modes. En fait, nous devrions être encouragés à utiliser et à améliorer tous les styles d'apprentissage. Plus nous utilisons nos sens pour apprendre, plus nous emmagasinons de l'information.

De façon générale, il est recommandé de laisser les gens utiliser leur style préféré pour retenir l'information essentielle (par exemple, la sécurité routière) et de s'exercer avec d'autres styles lorsque les choses sont de moindre importance (par exemple, les paroles des chansons que vous chantez dans l’auto). Une personne auditive aimera écouter des chansons préenregistrées; une visuelle préférera lire les paroles tout en les écoutant et une haptique voudra danser ou se faire chef d'orchestre.

Habituellement, les jeunes enfants sont tous haptiques. Observez votre bébé qui met tout dans sa bouche et votre tout-petit qui commence à explorer le monde et étend le bras pour toucher. Les préférences auditives et visuelles apparaissent plus tard.

Traditionnellement, les écoles utilisent des méthodes d'enseignement visuelles ou auditives, en particulier dans les classes plus avancées. Les enfants qui apprennent facilement avec ces méthodes réussissent bien à l'école, tandis que les haptiques éprouvent souvent des difficultés. La plupart d'entre nous, et non seulement les jeunes enfants, apprenons mieux lorsque nous prenons une part active à notre apprentissage.

En vieillissant, nous sommes mieux en mesure de comprendre et de faciliter notre apprentissage permanent. Par exemple, une personne visuelle qui doit se souvenir de l'information présentée à une conférence (modèle auditif) saura qu'elle doit prendre des notes, faire des dessins ou lire un livre sur le sujet pour renforcer ce qu'elle a appris.

Selon vous, quel est votre style d’apprentissage préféré?

Passez en revue la liste de vérification suivante et découvrez-le :

En général, une personne auditive :

- aime la discussion
- a une meilleure mémoire lorsqu'elle se parle tout haut
- doit se faire expliquer les choses de vive voix
- a de la difficulté à comprendre les explications écrites
- se parle lorsqu'elle apprend quelque chose de nouveau
- répète un numéro de téléphone pour s'en souvenir

En général, une personne visuelle :

- se souvient des détails visuels
- préfère voir ce qu'elle apprend
- aime être munie d'un papier et d'un stylo
- griffonne tout en écoutant
- a de la difficulté à suivre une conférence
- aime écrire les instructions et les numéros de téléphone

En général, une personne haptique :

- préfère l'activité
- cherche à faire ce dont il est question dans la conversation
- aime bouger tout en écoutant ou en parlant
- parle avec ses mains
- aime toucher les choses pour apprendre à les connaître
- se rappelle les choses en pensant à ce qui a été fait plutôt qu'à ce qui a été dit

Bien qu’il soit bon pour nous de connaître notre style d’apprentissage et celui des gens autour de nous – que ce soit le style auditif, visuel ou haptique, il est important de nous fournir, à nous et à nos enfants, de nombreuses occasions d’utiliser tous les styles d’apprentissage afin de réaliser notre plein potentiel.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.