

SYLVIE CAPTAIN-SASS



AU-DELÀ DU TEST DE Q.I.

RÉVÉLEZ VOS PLEINS POTENTIELS

GRÂCE AUX INTELLIGENCES MULTIPLES



Cap Au Cœur
EDITIONS

SOMMAIRE



Le terrain de jeux

P. 9



Chapitre 1 LADY GAGA et l'intelligence musicale

P. 12

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

*Travamuser*¹: *Mes partitions*

Passer le relais



Chapitre 2 OMAR SY et l'intelligence verbale

P. 22

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser: *On parle de moi*

Passer le relais



Chapitre 3 SIMONE VEIL et l'intelligence interpersonnelle

P. 32

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser: *Fenêtre de Johari*

Passer le relais

¹ Ce verbe, contraction de travailler et s'amuser, a été créé par Isabelle Jacob, consultante et formatrice reconnue dans le domaine de la créativité et de l'innovation depuis plus de 30 ans



Chapitre 4 NELSON MANDELA et l'intelligence intrapersonnelle P. 42

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Mon Ikigai

Passer le relais



Chapitre 5 SÉRÉNA WILLIAMS et l'intelligence corporelle P. 52

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Comme du coton !

Passer le relais



Chapitre 6 STEVE JOBS et l'intelligence mathématique P. 62

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Sudoku et code secret

Passer le relais



Chapitre 7 FRIDA KAHLO et l'intelligence visuelle P. 72

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Combinaison

Passer le relais



Chapitre 8 ELLEN MACARTHUR et l'intelligence naturaliste

P. 82

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Land Art

Passer le relais



Chapitre 9 MAHATMA GANDHI et l'intelligence existentielle

P. 92

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Monde de paix

Passer le relais



Chapitre 10 LÉONARD DE VINCI et l'intelligence créative

P. 102

Je me teste

Portrait

Définition / Astuces

Un monde sans / Ce que j'aime avec internet

Comment je reconnais cette intelligence chez moi ?

Travamuser : Le loto des images

Passer le relais

Chapitre 11 Mais encore

P. 112

Tour d'horizon d'autres intelligences.

Chapitre 12 Mes talents

P. 116

La carte d'identité de mes intelligences

La ligne de vie de mes intelligences

La cible de mes intelligences

Les cartes pauses

Conclusion

P. 124

Bibliographie / Sitographie

P. 126

LE TERRAIN DE JEUX



On a longtemps cru que le cerveau achevait sa formation vers l'âge adulte et que s'ensuivait une lente et certaine dégénérescence jusqu'à extinction des feux. C'était une erreur. Heureusement pour nous. Nous sommes en fait les sculpteurs de nos cerveaux ! La découverte de la neuroplasticité nous permet de l'affirmer. En effet toute activité qui stimule suffisamment le cerveau en modifie la structure et le fonctionnement, que nous soyons en train de réfléchir, de rêver mais aussi que nous pratiquions un sport ou que nous chantions ! Ainsi chacun développe toute sa vie un rapport au monde intime et singulier, basé sur son histoire familiale, son environnement social, professionnel, culturel ... Face à la complexité actuelle du monde, notre cerveau est donc un allié précieux dans la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences afin de nous projeter avec confiance dans l'avenir¹.

D'autre part, la théorie des intelligences multiples, développée par Howard Gardner, psychologue cognitiviste, nous offre un cadre complémentaire pour comprendre comment nous apprenons et pour identifier nos points forts et nos faiblesses afin de gagner en capacité d'adaptation et en résilience. La théorie des intelligences multiples confirme que l'intelligence n'est pas une faculté unique, définitive et ne se résume pas au Q.I., le fameux Quotient Intellectuel. Pour Howard Gardner il existe au moins neuf formes d'intelligence : Intelligence musicale, verbale, interpersonnelle, intrapersonnelle, corporelle, mathématique, visuelle, existentielle et naturaliste. Parce qu'il a aussi étudié l'intelligence

¹ Voir livre de la même auteure, *Le cerveau ou la fabrique du bonheur*, Ed. Dangles, Paris, 2022.

créative, et qu'elle constitue pour moi une compétence incontournable dans nos capacités d'adaptation actuelles, un chapitre lui sera réservé². Ces intelligences existent à notre naissance à des niveaux différents d'activation en fonction de nos aptitudes naturelles, se connectent entre elles et progressent tout du long de notre vie. Modifier notre regard sur ces intelligences est donc essentiel pour renforcer notre confiance et faciliter nos futurs apprentissages.

L'être humain vit tout du long de son parcours personnel et professionnel de nombreuses expériences qui mobilisent un certain nombre d'entre elles de manière plus ou moins inconsciente. Les reconnaître «ici et maintenant» permet de les activer et de développer de nouveaux potentiels aux moments opportuns et de nourrir notamment notre intelligence intrapersonnelle.

Comme le rappelle Albert Einstein : « *Tout le monde est un génie. Mais si on juge un poisson sur sa capacité à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide.* » S'appuyer sur son bouquet d'intelligences pour en explorer de nouvelles multiplie les possibilités d'action et de choix dans une transformation des obstacles en ressources. Le monde, en constante transformation, nécessite que chacun puisse s'adapter et acquérir de nouvelles compétences. Nous pouvons compter sur le cerveau et sur les intelligences multiples pour accompagner nos besoins d'évolution et nos envies de nous engager différemment.

Questionner son histoire de vie, les événements importants qui l'ont jalonnée au regard des intelligences multiples, permet d'éclairer ses motivations profondes afin d'oser y répondre. En comprenant ce qui le rend unique et précieux

² Dans le livre *Les intelligences multiples en entreprise* un collectif revisite la théorie des intelligences multiples d'Howard Gardner et ajoute d'autres intelligences comme l'intelligence collective, situationnelle mais aussi stratégique. Voir page 113.

dans l'activation de ses intelligences chacun se donne la légitimité de valoriser ses propres talents et de valider en toute confiance le choix d'un parcours de vie adapté et motivant.

Ce carnet vous accompagnera de manière précise mais aussi ludique dans la reconnaissance de ce qui vous rend singulier et génial! N'hésitez pas à refaire les tests et exercices dans quelque temps, peut-être quelques années, pour éclairer la richesse de votre cheminement.

Remarques :

1/ Chaque intelligence est associée à un pictogramme ainsi qu'à un code couleur afin de mieux la repérer dans le livre.

2/ Chacune est aussi présentée par un mentor qui donne son point de vue subjectif sur la place d'internet dans sa vie. Il donnera ensuite la parole au mentor suivant grâce à un dialogue *Passer le relais*, imaginé pour la circonstance.



« *Soyez vous-même, aimez ce que vous êtes et soyez-en fier.* »

Chanteuse américaine hors du commun, je me suis imposée sur la scène mondiale par mon style excentrique et des performances scéniques spectaculaires.



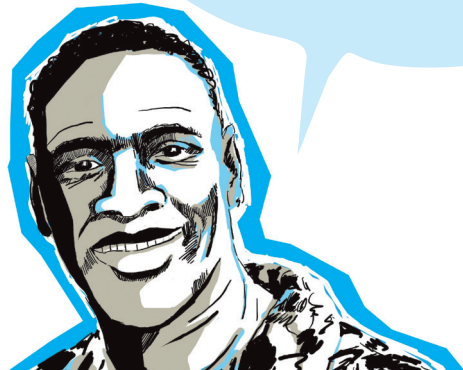
PASSER LE RELAIS

Je vous présente Omar Sy.

*Omar, le jour où vous décidez
de chanter, prévenez-moi ! Vos capacités
à changer de registre vocal en fonction
de vos personnages sont bluffantes !
Un duo serait tout à fait génial !*

Merci très chère Lady Gaga.

*Je reconnais moi-même
votre grande sensibilité aux mots,
à la richesse des messages
et aux valeurs qu'ils portent.
Je suis partant !*



COMMENT JE RECONNAIS CETTE INTELLIGENCE CHEZ MOI ?

Je donne des exemples de situations



ASTUCES POUR L'EXPRIMER



Parlez de votre facilité à créer du lien, à résoudre les conflits et situations de crise. Communiquez sur votre leadership. Expliquez comment vous mettez votre réseau au service d'un objectif.

UN MONDE SANS... OU PRESQUE !

DIFFICULTÉS À DIALOGUER
AVEC LES AUTRES

MALENTENDUS FRÉQUENTS

ISOLEMENT SOCIAL

MANQUE D'EMPATHIE

CAPACITÉS D'ADAPTATION RÉDUITES

COOPÉRATION... COMPLIQUÉE

A vous de compléter les vignettes vierges avec ce qui vous manquerait dans un monde sans cette intelligence!

**L'OPPORTUNITÉ DE DÉVELOPPER
NOS AUTRES INTELLIGENCES!**



Après avoir passé 27 ans en prison pour participation à un mouvement de résistance contre l'apartheid, je suis le premier président noir d'Afrique du Sud à avoir été élu. Je suis devenu un symbole universel de la résistance non violente face à l'oppression.

Voici comment j'active mes intelligences principales :

INTELLIGENCE INTRAPERSONNELLE

J'ai une compréhension claire de mes valeurs, de mes croyances et de mes objectifs. Je sais rebondir face à l'adversité et développer une force intérieure inébranlable que je mets au service du plus grand nombre.

INTELLIGENCE VERBALE

Pendant mon incarcération j'ai écrit de nombreuses lettres à ma famille mais aussi aux autorités. Par la qualité de mes discours j'inspire les autres et contribue, en négociant avec mes adversaires, à la construction d'une Afrique du Sud plus juste et plus égalitaire.

INTELLIGENCE INTERPERSONNELLE

Ma compréhension des émotions et des motivations des autres me permet de mieux appréhender leurs sentiments et leurs besoins, même ceux de mes adversaires. Je sais mener des négociations difficiles et oeuvrer pour une transition vers la démocratie.

TRAVAMUSER ! **COMME DU COTON!**

Cette expérience corporelle se fait seul(e) ou à plusieurs. Il s'agit de se déplacer dans l'espace à la manière d'un élément particulier :

Comme ... *Testez-les dans l'ordre de votre choix.*



... DU COTON



... DE L'ALUMINIUM



... DU POP CORN

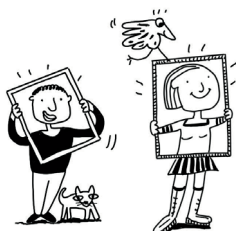


... DE LA BOUE

TRAVAMUSER ! SUDOKU

Remplissez chaque grille avec des chiffres, afin que chaque ligne, chaque colonne et section de 3x3 cases contienne l'ensemble des chiffres de 1 à 9.

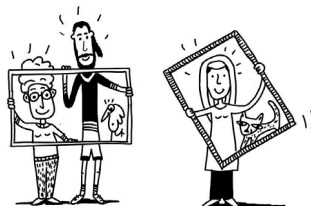
Niveau intermédiaire



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

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

Niveau intermédiaire



TRAVAMUSER ! LAND ART

Récoltez quelques éléments de la nature autour de vous (végétaux, minéraux,..) et réalisez une composition à plat ou en volume.

Dessinez votre création. Donnez-lui un titre.

Vous pouvez aussi la photographier et coller les photos sur les deux pages.





soyez le changement que vous désirez
voir dans ce monde.



Figure emblématique de la lutte
pour l'indépendance indienne,
je suis un symbole mondial de non-violence,
de tolérance et de justice sociale.

