

Ce test s'inspire de la typologie de Gaston Berger et des textes d'Yves Requena, faisant un lien idéal entre les tempéraments des éléments de la médecine chinoise et les tempéraments occidentaux. En répondant le plus sincèrement possible aux questions, vous verrez apparaître le ou les éléments qui vous constituent ainsi que la polarité. Cela exprimera les tendances, les faiblesses, les prédispositions susceptibles d'être équilibrées par l'aromathérapie et la phytothérapie. Belles découvertes....

1. Je prends souvent la tête des groupes, car j'aime être efficace et ne pas passer inaperçu.
2. Je tourne souvent les problèmes d'autrui en dérision et l'on me reproche souvent mon manque de compréhension.
3. Je cultive ma vie intérieure, en réfléchissant beaucoup à ce que je pourrai faire et comment je pourrai le faire.
4. De nature optimiste, je ne prends rien dramatiquement et parfois je commets des actes irréfléchis.
5. Quand je suis en opposition, je pratique facilement la politique de l'inertie qui m'aide souvent à faire passer mon opinion.
6. Je suis peu troublé par les émotions et préfère entendre celles des autres que confier les miennes.
7. Je travaille avec régularité, efficacité et méthode.
8. Je suis toujours heureux de me reposer, dès que je peux je ne fais rien ou je dors.
9. Si j'entreprend quelque chose dans un domaine, je le fais toujours pour obtenir le meilleur de ce que l'on peut produire, quitte à y sacrifier du temps et de l'énergie.
10. Souvent je préfère attendre que les choses s'arrangent, cela me paraît plus simple.
11. Je pars battu d'avance et j'ai l'impression que je n'y arriverai jamais.
12. Je suis actif, diplomate, sait agir au bon moment et à la bonne occasion. Je m'adapte avec souplesse aux situations les plus variées.
13. Je suis indécis, timide et agité de mouvement d'impatience.
14. Je suis bout en train, cordial, parfois exubérant, malgré mes côtés coléreux.
15. Quand on me contrarie je boude. J'aime qu'on devine pourquoi et que l'on me console.
16. J'embellis facilement la réalité, surtout pour faire passer un message ou une idée, on me reproche parfois d'en rajouter.
17. Je suis d'humeur égale et souvent imperturbable à ce niveau.
18. Je séduis facilement, pour attirer l'attention et plaire aux autres.
19. Dans les conflits et en générale, j'analyse la situation objectivement, sans passion, sans colère.
20. J'aime les activités de société : repas, jeux, réceptions, car j'y trouve beaucoup de vie et de plaisir.
21. Les causes nobles et difficiles m'attirent et ne me font pas peur par leur travail et leur engagement.
22. J'aime faire justice moi-même.
23. J'ai souvent besoin de changement, j'aime les divertissements et les substances stimulantes.
24. Je compense ma vulnérabilité en cultivant fortement ma lucidité.
25. A la fois optimiste et anxieux, je suis toujours pressé et j'ai peur d'être en retard.
26. Je résous froidement les problèmes et les posant un à un et en recherchant méthodiquement leurs solutions.
27. Je me décide rapidement avec impulsion et me met à la tâche avec vigueur.
28. Je suis assez craintif et inhibé, facilement découragé je manque quelquefois de goût à vivre.
29. J'ai un naturel d'autorité qui fait ou ferait de moi un tempérament de chef.
30. On me reproche souvent d'entreprendre trop de chose à la fois et de ne pas terminer ce que j'ai commencé.
31. Je suis très exigeant envers moi comme envers les autres.
32. Plutôt indécis, je préfère peser le pour et le contre que de réellement prendre des décisions.
33. J'ai les sens de l'économie et me méfie toujours de ceux qui essaient de me bernier.
34. De caractère accommodant, j'aime bien qu'on décide à ma place, cela me simplifie.
35. Je fais mes reproches avec humour, pour éviter les éclats.
36. J'apprécie la solitude et déteste l'improviste, ma vie organisée me permet de vivre cela.
37. Volontiers léger, j'adore les jeux de mots, même s'ils sont un peu lourds et moqueurs.
38. On me reproche souvent mon humeur instable, de passer de la joie à la tristesse brusquement.
39. J'ai parfois le sentiment d'être envié, jalosé par mon entourage, par exemple pour des qualités que je possède naturellement ou des choses que je peux réaliser facilement.
40. Persuadé d'être souvent d'avoir raison, j'aime bien discuter, expliquer et persuader les autres.

Répondez à chacune de ces questions, en notant vos points dans la grille ci-dessous.  
 Pour chacune, vous avez droit à quatre possibilités :

TRÈS = 10 points *(vous vous reconnaissez dans cette description)*

ASSEZ = 5 points *(cela correspond à certaines de vos attitudes)*

PEU = 2 points *(cela vous arrive de temps en temps)*

PAS DU TOUT = 0 point *(Cela vous est étranger)*

1	13	9	3	7	5	2	6	NUMEROS DES QUESTIONS
14	16	21	11	17	22	4	8	
25	18	29	15	19	33	12	10	
27	23	31	24	26	36	20	32	
30	38	39	28	35	40	37	34	
								VOS REPONSES
								TOTAL
Bois Yang	Bois Yin	Feu yang Ou Eau Yang	Feu Yin Ou Eau Yin	Métal Yang	Métal Yin	Terre Yang	Terre Yin	
Bilieus	Nerveux	Passionné	Sentimental	Flegmatique	Apathique	Sanguin	Lymphatique	