

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
Bilieux	Nerveux	Passionné	Sentimental	Flegmatique	Apathique	Sanguin	Lymphatique	TEMPERAMENT
HUMEUR FEU	HUMEUR TERRE	HUMEUR FEU	HUMEUR TERRE	HUMEUR AIR	HUMEUR EAU	HUMEUR AIR	HUMEUR EAU	HUMEUR
Bois Yang	Bois Yin	Feu yang Ou Eau Yang	Feu Yin Ou Eau Yin	Métal Yang	Métal Yin	Terre Yang	Terre Yin	Mouvements d'énergies en médecine chinoise.

#### TESTS DE COMPARAISONS

#### TEST SUR L'ACTIVITE.

Mettez une croix aux affirmations suivantes qui vous ressemblent.

1	Vous agissez souvent sur un coup de tête sans vous soucier des conséquences.		AA
2	Vous prenez souvent vos décisions rapidement.		A
3	Vous terminez généralement vos repas le premier.		AA
4	Vous imaginez souvent des plans pour l'avenir.		BB
5	Vous préférez prendre l'escalier plutôt que d'attendre l'ascenseur trop longtemps.		A
6	Vous êtes surpris de voir tout ce que certains peuvent faire en une journée.		BB
7	Vous avez du mal à rester assis ou couché.		AA
8	À la fin d'un spectacle, vous attendez que d'autres applaudissent avant de le faire à votre tour.		B
9	Vous préférez les tête-à-tête aux réunions de groupe.		B
10	Etes-vous très mobile et actif, aimez bien bouger d'un endroit à l'autre dans un pièce.		AA
11	Ou au contraire, si ce n'est pas un besoin vous économisez et évitez des mouvements inutiles		BB
12	Vous avez besoin d'être stimulé et guidé pour mener à bien un projet.		B
13	Vous aimez être à l'initiative d'activités de groupe.		A
14	Pendant les vacances, vous ne restez jamais en place, trouvez toujours quelque chose à faire, dans le mouvement		AA
15	Ou au contraire vous en profitez pour récupérer, restez calme ou bouquiner par exemple.		BB

Comptez vos scores de A et de B. Retenez le dominant.

## TEST SUR L'ÉMOTIVITÉ

1	Je prendre mes décisions avec raison et il serait pour moi plus compliqué de tenir compte de mes émotions pour ce faire.	G
2	Dans les évènements de fortes émotions ou de colère, je profite des mes émotions pour porter et soutenir mes actes et pensées.	E
3	Suite à une dispute je reste longtemps imprégné par les évènements.	E
4	Suite à une dispute je retrouve rapidement mon calme, que j'oublie ou non ce qui s'est passé.	G
5	Je ne peux prendre une décision sans ressentir ce qui me réjouit ou me gêne le plus en moi.	G
6	Après un chagrin, je prends du temps avant de me lancer dans une nouvelle expérience du même type.	E
7	En général j'ai l'impression que les états d'âmes compliquent beaucoup les choses.	G
8	En général j'estime que les états d'âmes sont de bonnes pistes à la compréhension des choses.	E
9	Dans les cas de fortes émotions, j'agis toujours avec raison car j'estime que cela est plus favorable à une action juste.	G
10	Je ressens facilement les situations de tension ambiante.	E

Comptez vos scores de E et de G. Retenez le dominant.

## TEST SUR LE RETENTISSEMENT

1	En générale j'ai conscience que ce que je vis aujourd'hui est conséquent de mon passé et influe sur mon avenir.	S
2	J'aime souvent pouvoir réagir spontanément sans trop penser aux incidences.	P
3	Je préfère m'accommoder du plaisir au jours le jours plutôt que de devoir réfléchir à organiser ce plaisir	P
4	J'estime que le plaisir dépend de beaucoup de facteur et j'aime tout mettre en place pour favoriser les situations agréables.	S
5	Pour comprendre une situation j'aime bien voir d'où elle vient et vers quoi elle tend.	S
6	Le présent me parait être le moment plus juste pour faire un idée de la situation.	P
7	Etes-vous intéressé par de nouvelles impressions et de nouveaux amis et connaissances ?	P
8	Ou préférez-vous rester fidèle à vos amis et approfondir les relations déjà existantes	S

Comptez vos scores de S et de P. Retenez le dominant.

REPORTER VOS 3 LETTRES DOMINANTES PAR CI-DESSOUS ET COMPARER AVEC LA 1<sup>E</sup> COLONNE DU TABLEAU CI-DESSOUS COMME ENTREE, VOUS OBTENEZ EN REGARD VOTRE TEMPERAMENT DOMINANT.

ACTIVITE	EMOTIVITE	RETENTISSEMENT

### Tableau des caractères selon Gaston Berger

- E = émotif ; nE = non émotif ; A = actif ; nA = non actif ; P = primaire ; S = secondaire

Code du test (maximum de lettre.....)	MTC	Caractères Selon G Berger	Émotivité	Activité	Retentissement des représentations	Système nerveux	Structure Hippocratique	
AEP	BOIS YANG	Colérique	E		P	Sympathocotonique	Bilieux	
AES	FEU OU EAU YANG	Passionné		A	S	Sympathocotonique Et Hypersurrenalien		
BEP	BOIS YIN	Nerveux				P	Sympathocotonique	Nerveux
BES	EAU OU FEU YIN	Sentimental		B (nA)	S	Insufisant sympahtique		
AGP	TERRE YANG	Sanguin	G (nE)		P	Insufisant parasymphatique	Sanguin	
AGS	METAL YANG	Flegmatique		A	S	Insufisant parasymphatique		
BGP	TERRE YIN	Amorphe Ou Accomodant				P	Para-symphaticotonique	Lymphatique
BGS	METAL YIN	Apathique ou Minutieux		B (nA)	S	Para-symphaticotonique		

## La phytothérapie selon les tempéraments.

L'étude des tempéraments permet d'aborder la personne dans sa globalité et aide à accéder plus facilement aux choix thérapeutiques et aux conseils adaptés à chacun, avec une notion fondamentale de respect et de compréhension du propre fonctionnement du patient.

### Emotivité.

L'émotivité d'un sujet, dans le contexte des tempéraments de Berger, signifie la propension qu'a le sujet à agir avec l'émotion ou au contraire sans l'émotion et plutôt avec sang-froid. Il ne s'agit bien sûr pas de penser ici que des personnes soient dénuées d'émotions, de même il ne faut pas confondre l'émotion-réaction avec la sensibilité. Dans les cas de prises de décisions par exemple le sujet se fie à son fonctionnement, ou il objectivise la question froidement (NE) ou il se fie à la chaleur de son sentiment (E).

L'émotionnel trouve dans l'émotion un moteur vivant qui le motive, le désespère, l'enthousiasme etc... Au contraire le non-émotif ne sera pas troublé par l'émotionnel, il gardera la tête sur les épaules.

Au niveau psychosomatique l'émotif est un sympathicosensible et le non-émotif un parasymphaticosensible.

### Activité.

L'activité représente le mode de réaction face à une sollicitation, il y a une disposition à agir facilement, sans contrainte, naturellement. Plus l'activité est grande et plus il y aura action-réaction, (colérique, passionné, sanguin, flegmatique) ces tempéraments ne remettent pas facilement au lendemain et aime tout faire tout de suite (parfois sans recule : colérique, passionné).

Plus l'activité est faible et plus il y aura action-inhibition ou action-intériorisation (nerveux, sentimental, amorphe, apathique). L'activité chez ces sujets demande une motivation, une explication ou encore un automatisme ou une contrainte.

### Retentissement.

Il exprime la faculté qu'a le sujet à se fier au présent et qu'au présent pour lui permettre d'être et d'agir dans sa vie (primaire) ou au contraire si le passé est une source de données jugées plus sûres (secondaires).

Le primaire possède un comportement plus fait de spontanéité, impulsivité, confiance, crédulité, non rancunier.

Le secondaire fait plus travailler ses aires associatives cérébrales est de ce fait il est capable de prévoyance, méfiance, rancune, il anticipe en générale assez bien les problèmes et organise à l'avance des solutions.