



# QUEL EST MON TEMPERAMENT HIPPOCRATIQUE ?

Un test pour répondre à cette question !



## Quel est mon tempérament ?

- 1) **Organisation d'une soirée ou d'un week-end entre amis :**
- |  | A                        | B                        | C                        | D                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Je donne des idées d'activités, de déco, de menu...etc _____                           | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
| Je laisse les autres s'en occuper, quoiqu'ils fassent ce sera bien _____               |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| Je prends en main toute la préparation, l'organisation _____                           |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| Je lance les invitations, téléphone à tout le monde, fais le « public relation » _____ |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |
- 2) **Dans Blanche Neige, à quel nain je ressemble le plus ?**
- |                 |                          |                          |                          |                          |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Prof _____      | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
| Joyeux _____    |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |
| Timide _____    |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| Grincheux _____ |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
- 3) **Un problème se présente avec quelqu'un :**
- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Je fais tout pour éviter le conflit _____      |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| Je réfléchis avant d'agir _____                | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
| J'essaie de mettre l'autre dans ma poche _____ |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |
| Je fonce dans le tas _____                     |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
- 4) **On me laisse seul(e) dans la nature :**
- |                                    |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Je m'agite _____                   | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
| J'explore _____                    |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| J'excursionne (je me balade) _____ |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |
| Je stationne _____                 |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
- 5) **Quelle est ma devise préférée ?**
- |   |                          |                          |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| « Chi va piano va lontano », Lentement mais sûrement _____    |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| « Carpe Diem », Profitons de tous les plaisirs _____          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |
| « Ant Caesar, Ant Nihil », Tout ou rien, Non négociable _____ |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| « Fide Sed Cui Vide », Circonspection et Prudence _____       | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
- 6) **Comment suis-je dans la vie ?**
- |  |                          |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Je suis (être) donc je suis (suivre) _____ |                          |                          |                          | <input type="checkbox"/> |
| Je suis donc je construis _____            |                          | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| Je suis donc je séduis _____               |                          |                          | <input type="checkbox"/> |                          |
| Je suis donc je pense _____                | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |

7) **En sport je suis plutôt :**

Marathonien(ne), bon(ne) en endurance \_\_\_\_\_   
Bon(ne) au 100 mètres \_\_\_\_\_   
Bon(ne) au 800 mètres \_\_\_\_\_   
Spectateur(trice) ou coach \_\_\_\_\_

8) **Je suis né(e) pour être :**

Chef \_\_\_\_\_   
Au service des autres \_\_\_\_\_   
Stratège (élabore les plans) \_\_\_\_\_   
Vendeur(se) \_\_\_\_\_

9) **Dans la vie, je suis plutôt :**

Actif(ve) et Entreprenant(e) \_\_\_\_\_   
Passif(ve) et Nonchalant(e) \_\_\_\_\_   
Critique et Réfléchi(e) \_\_\_\_\_   
Cordial(e) et Communicatif(ve) \_\_\_\_\_

10) **Quel est le meilleur conseil que l'on pourrait me donner ?**

Cultiver la relaxation \_\_\_\_\_   
M'adonner à des habitudes de vie saines \_\_\_\_\_   
Apprendre la modération \_\_\_\_\_   
Faire des activités physiques \_\_\_\_\_

11) **On dit souvent de moi que je suis :**

Plein(e) de bon sens \_\_\_\_\_   
Visionnaire \_\_\_\_\_   
Vif(ve) d'esprit \_\_\_\_\_   
Pratique et pragmatique (utile en situation d'urgence) \_\_\_\_\_

12) **En couple ou en famille je suis plutôt :**

Autoritaire \_\_\_\_\_   
Facile à vivre \_\_\_\_\_   
Jaloux(se) \_\_\_\_\_   
Fidèle (fiable) \_\_\_\_\_

13) **Au travail, on m'apprécie principalement pour :**

Mon perfectionnisme et ma minutie \_\_\_\_\_   
Ma productivité et mon ambition \_\_\_\_\_   
Ma générosité et mon enthousiasme \_\_\_\_\_   
Ma patience et mon calme \_\_\_\_\_

14) **Mes amis me considèrent comme :**

Le(la) sensible \_\_\_\_\_   
Le(la) confident(e) \_\_\_\_\_   
Le(la) boute-en-train \_\_\_\_\_   
Le(la) sérieux(se) \_\_\_\_\_

15) **Mais ils peuvent aussi me reprocher d'être :**

Cynique et orgueilleux(se) \_\_\_\_\_   
Vantard(e) et excessif(ve) \_\_\_\_\_   
Triste et solitaire \_\_\_\_\_   
Négligent(e) et indifférent(e) \_\_\_\_\_

16) **Ce que j'aime énormément :**

La contemplation et la relaxation \_\_\_\_\_   
Me donner des buts et déployer des efforts pour les atteindre \_\_\_\_\_   
Avoir beaucoup d'amis, de contacts \_\_\_\_\_   
Les travaux intellectuels et d'analyse \_\_\_\_\_

17) **J'aime aussi beaucoup :**

Avoir des responsabilités \_\_\_\_\_   
Les habitudes, la routine \_\_\_\_\_   
Faire des listes \_\_\_\_\_   
Rire et faire rire \_\_\_\_\_

18) **Dans mon organisation au quotidien, je suis :**

Désordonné(e) \_\_\_\_\_   
Maniaque \_\_\_\_\_   
Efficace \_\_\_\_\_   
Inconstant \_\_\_\_\_

19) **En société, je suis plutôt :**

Irritable \_\_\_\_\_   
Sociable \_\_\_\_\_   
Responsable \_\_\_\_\_   
Adaptable \_\_\_\_\_

20) **Et je suis également :**

Effacé(e) \_\_\_\_\_   
Exubérant(e) \_\_\_\_\_   
Réservé(e) \_\_\_\_\_   
Audacieux(se) \_\_\_\_\_

21) **Face à l'inconnu, je suis plutôt :**

Peureux(se) \_\_\_\_\_   
Anxieux(se) \_\_\_\_\_   
Courageux(se) \_\_\_\_\_   
Curieux(se) \_\_\_\_\_

22) **Quel est mon profil ?**

Rêveur(se) \_\_\_\_\_   
Planificateur(rice) \_\_\_\_\_   
Décideur(se) \_\_\_\_\_   
Charmeur(se) \_\_\_\_\_

23) **Si une personne est désagréable avec moi, ma réaction sera :**

L'arrogance \_\_\_\_\_   
La susceptibilité \_\_\_\_\_   
L'impulsivité \_\_\_\_\_   
L'indifférence \_\_\_\_\_

24) **Mais si c'est de la méchanceté à mon égard alors je pourrais être :**

Violent(e) \_\_\_\_\_   
Indolent(e) \_\_\_\_\_   
Emporté(e) \_\_\_\_\_   
Rancunier(ère) \_\_\_\_\_

25) **Je préfère avoir à faire à des personnes :**

Exigeantes et stimulantes \_\_\_\_\_

Calmes et posées \_\_\_\_\_

Ouvertes et spontanées \_\_\_\_\_

Sérieuses et respectueuses \_\_\_\_\_

26) **J'ai beaucoup de mal à supporter :**

Le conflit \_\_\_\_\_

L'inertie, la lenteur \_\_\_\_\_

La solitude \_\_\_\_\_

Le désordre \_\_\_\_\_

27) **Ce qui me manque le plus à mon avis :**

De la sagesse et du bon sens \_\_\_\_\_

De l'organisation et du sens de l'analyse \_\_\_\_\_

De la joie et de la spontanéité \_\_\_\_\_

Du courage et de la volonté \_\_\_\_\_

28) **Face à l'épreuve, à l'adversité, je suis plutôt :**

Optimiste \_\_\_\_\_

Réactif(ve) \_\_\_\_\_

Emotif(ve) \_\_\_\_\_

Indolent(e) \_\_\_\_\_

29) **En rendez-vous professionnel, je suis plutôt :**

Ponctuel(le) \_\_\_\_\_

Précis(e) \_\_\_\_\_

Loquace, bavard(e) \_\_\_\_\_

Intransigeant(e) \_\_\_\_\_

30) **Dans le désaccord avec l'autre, je suis plutôt :**

Dur(e), tyrannique \_\_\_\_\_

Désobéissant(e) \_\_\_\_\_

Insouciant(e) \_\_\_\_\_

Insatisfait(e) \_\_\_\_\_

31) **Quand j'ai quelque chose à faire que je n'ai pas envie de faire :**

Je prends mon temps mais je vais jusqu'au bout \_\_\_\_\_

Je reporte au lendemain ou à plus tard \_\_\_\_\_

Je m'organise avec ordre et méthode \_\_\_\_\_

Je me mets au travail avec détermination et discipline \_\_\_\_\_

32) **Je suis plutôt de tempérament :**

Flegmatique \_\_\_\_\_

Colérique \_\_\_\_\_

Mélancolique \_\_\_\_\_

Energique \_\_\_\_\_

**Total** \_\_\_\_\_ | | | | | | | |

Faites le total de chacune de vos colonnes, celle où vous obtenez le plus grand résultat correspond à votre tempérament dominant.

Si vous obtenez deux résultats pratiquement identiques, prenez les deux en considération.

A : Tempérament nerveux

B : Tempérament bilieux

C : Tempérament sanguin

D : Tempérament lymphatique

Si vous le désirez vous pouvez acheter mon e-book « L'essence ciel est dans les huiles » afin de découvrir quelles huiles essentielles sont bénéfiques pour votre tempérament.

Ce e-book est disponible sur mon site <https://www.degaietedecoeur.com/les-e-books/>.

A bientôt sur De gaieté de coeur

Emmanuelle