



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