Votre test des gunas

Les 26 questions du questionnaire en ligne, remplir votre rythme.

Nom et pr nom : ..... Date : .....

R pondez selon ce que vous observez le plus souvent au cours des derni res semaines, et non selon ce que vous aimeriez tre. Plusieurs choix sont possibles. Il n y a pas de bonne ou de mauvaise r ponse.

Si la maladie, un traitement, un puisement ou une situation particuli re explique surtout votre r ponse, vous pouvez passer la question et en parler en consultation. Le d sir, le besoin de repos ou une difficult psychologique ne d terminent pas, eux seuls, un guna.

Si vous ne savez pas r pondre, cochez Je ne sais pas / Je pr f re passer , sans cocher A, B ou C pour cette question.

Chaque r ponse coch e vaut 1 point. Ce questionnaire est un outil de d couverte ; le r sultat est une estimation approfondir en consultation.

Votre exp rience actuelle

01. Dans vos choix alimentaires du quotidien, qu est-ce qui vous guide le plus souvent ?

- ☐ A. Je prends le temps de choisir des repas simples et vari s, en tenant compte de ma faim et de mon confort.
- ☐ B. Je recherche surtout le plaisir et les saveurs intenses ; mes envies du moment orientent souvent mes choix.
- ☐ C. Je mange souvent par automatisme, sans pr ter beaucoup d attention ma faim ni ce que je choisis.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

02. Lorsque vous ressentez une tension int rieure, quelle place prennent les produits qui modifient votre tat, comme l alcool ?

- ☐ A. Je peux g n ralement traverser cette tension sans chercher modifier mon tat avec un produit.
- ☐ B. Il m arrive de rechercher un produit pour me d tendre, me stimuler ou prolonger un moment agr able.
- ☐ C. Je recherche surtout un effet qui me coupe de ce que je ressens ou me permette de ne plus y penser.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

03. En dehors d un manque de sommeil ou d une fatigue li e votre sant , comment abordez-vous le repos ?

- ☐ A. Je m accorde du repos quand j en ai besoin et je retrouve ensuite assez facilement mes activit s.
- ☐ B. J ai du mal ralentir ; je repousse le repos ou mon esprit continue s activer lorsque je me pose.
- ☐ C. Je prolonge les moments de repos pour retarder la reprise de mes activit s, m me lorsque je me sens repos .
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

04. Lorsqu un d sir sexuel se pr sente, comment vivez-vous cette envie ?

- ☐ A. Je peux accueillir ce d sir ou le laisser passer, sans qu il dirige mes d cisions.
- ☐ B. Ce d sir mobilise beaucoup mon attention et je cherche rapidement le satisfaire.
- ☐ C. Je me laisse parfois entra ner par habitude, sans tre tr s pr sent ce que je ressens r ellement.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

05. Face une envie imm diate grignoter, acheter ou regarder votre t l phone que remarquez-vous ?

- ☐ A. Je peux faire une pause et d cider si je souhaite vraiment y r pondre.
- ☐ B. L envie prend vite de la place et il m est difficile de remettre sa satisfaction plus tard.
- ☐ C. Je passe souvent l acte par automatisme et je ne le remarque qu apr s coup.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

06. Dans vos changes au quotidien, comment vous exprimez-vous le plus souvent ?

- ☐ A. Je prends le temps d couter et de r pondre avec calme.
- ☐ B. Je parle avec lan, parfois vite, et il m arrive de couper la parole.
- ☐ C. J ai peu d lan pour parler et je participe peu aux changes.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

07. Lorsque vous avez le temps et les moyens de prendre soin de votre espace de vie, comment vous y prenez-vous ?

- ☐ A. Je l entretiens r guli rement pour qu il reste agr able, sans rechercher la perfection.
- ☐ B. Je veux que tout soit bien tenu et le d sordre peut vite me tendre ou m impatienter.
- ☐ C. Je laisse les choses s accumuler et je repousse souvent le moment de m en occuper.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

08. Dans votre travail ou vos activit s, qu est-ce qui soutient surtout votre engagement ?

- ☐ A. Je cherche faire quelque chose d utile et de soign , m me lorsque personne ne le remarque.
- ☐ B. Je suis surtout port par les objectifs, les r sultats ou la reconnaissance de mes efforts.
- ☐ C. J ai tendance faire le minimum ou reporter mon engagement, m me lorsque la t che est ma port e.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

09. Quand quelque chose vous contrarie, comment votre col re se manifeste-t-elle le plus souvent ?

- ☐ A. Je per ois ma col re et je peux g n ralement choisir comment l exprimer.
- ☐ B. Je r agis vite et vivement, puis je reviens ensuite sur ce qui s est pass .
- ☐ C. Je garde longtemps le ressentiment et je me ferme sans vraiment clarifier ce qui m a bless .
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

10. Quelle place prennent vos envies de nouveaut , de plaisir ou de r ussite dans votre journ e ?

- ☐ A. Je peux appr cier ce qui m attire sans avoir besoin de poursuivre chaque envie.
- ☐ B. Une envie en entra ne souvent une autre ; je pense beaucoup ce que je voudrais obtenir.
- ☐ C. Je reviens aux m mes satisfactions par habitude, sans me demander si elles me conviennent encore.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

11. Lorsque vos comp tences ou votre point de vue sont remis en question, comment r agissez-vous ?

- ☐ A. Je peux entendre la remarque et reconna tre ce qui m rite d tre ajust .
- ☐ B. J prouve le besoin de me justifier, de convaincre ou de montrer ma valeur.
- ☐ C. Je me ferme la remarque et je pr f re ne pas examiner ce qu elle pourrait m apprendre.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

12. Face un contretemps ordinaire, en dehors d une p riode de d pression ou d un v nement prouvant, quelle est votre tendance ?

- ☐ A. Je peux reconna tre ma d ception, prendre du recul et envisager une petite action possible.
- ☐ B. Je rumine ce qui aurait d se passer et je cherche rapidement reprendre la ma trise de la situation.
- ☐ C. Je renonce facilement essayer et je reste dans l attente, m me lorsqu une petite action serait possible.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

13. Dans vos relations affectives, qu attendez-vous le plus souvent de vos changes ?

- ☐ A. Je prends plaisir donner de l attention tout en respectant les besoins et les limites de chacun.
- ☐ B. J attends des signes de r ciprocit et je peux tre d u si l autre ne r pond pas comme je l esp rais.
- ☐ C. J attends surtout que l autre me rassure ou prenne l initiative, et j ai du mal nourrir moi-m me l change.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

14. Dans un d saccord, lorsque vous tes en s curit , quelle attitude vous ressemble le plus ?

- ☐ A. Je cherche poser mes limites et comprendre le d saccord sans blesser l autre.
- ☐ B. Je cherche gagner la discussion et mes mots peuvent d passer ma pens e.
- ☐ C. Je coupe l change ou je reste dans une opposition ferm e, sans chercher claircir le d saccord.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

15. Quelle place l argent occupe-t-il dans vos pr occupations, au-del de vos besoins mat riels r els ?

- ☐ A. Je le consid re surtout comme un moyen de r pondre mes besoins et de soutenir ce qui compte pour moi.
- ☐ B. Je pense souvent en gagner davantage ou ce qu il me permettrait d obtenir.
- ☐ C. Je m accroche ce que je poss de et j ai du mal envisager de l utiliser, m me pour quelque chose qui compte pour moi.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

16. Lorsque rien de particulier ne manque dans l instant, comment vivez-vous ce moment ?

- ☐ A. Je peux appr cier ce qui est l , m me si tout n est pas parfait.
- ☐ B. Je pense d j ce qui pourrait tre mieux ou la prochaine chose accomplir.
- ☐ C. Je reste assez indiff rent ce qui est l et j ai du mal m y int resser.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

17. Apr s une blessure dans une relation, que remarquez-vous le plus souvent en vous ?

- ☐ A. Avec du recul, je peux laisser s apaiser le ressentiment, tout en gardant mes limites.
- ☐ B. Je souhaite avancer, mais je repense souvent ce qui s est pass .
- ☐ C. Le ressentiment reste longtemps pr sent et j ai du mal envisager un apaisement.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

18. Lorsque vous vous consacrez une activit , comment volue votre attention ?

- ☐ A. Je reste pr sent ce que je fais et je reviens assez facilement apr s une distraction.
- ☐ B. Mon attention est sollicit e par plusieurs pens es ou envies de faire autre chose.
- ☐ C. J ai du mal rester attentif ; je me sens rapidement embrum ou assoupi.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

19. Lorsque vous recevez une information utile, comment prenez-vous le temps de la retenir ?

- ☐ A. Je l coute ou la lis avec attention, et je prends un rep re ou une note si n cessaire.
- ☐ B. Je passe vite l information suivante ; plusieurs id es se bousculent avant que je les aie assimil es.
- ☐ C. Je la re ois assez passivement et je remets plus tard le fait de la comprendre ou de la noter.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

20. Lorsque vous avez choisi un objectif r aliste, comment avancez-vous vers lui ?

- ☐ A. Je progresse avec r gularit et j ajuste mes efforts aux circonstances.
- ☐ B. Je d marre avec beaucoup d nergie, mais mon engagement varie selon mon enthousiasme ou les r sultats.
- ☐ C. J ai du mal commencer ou poursuivre, m me lorsque je dispose du temps et des moyens n cessaires.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

21. Quand vous pouvez aider quelqu un sans vous mettre en difficult , qu est-ce qui vous ressemble le plus ?

- ☐ A. Je rends volontiers service, sans attendre n cessairement quelque chose en retour.
- ☐ B. J aide volontiers, mais j attends souvent que mon effort soit remarqu ou reconnu.
- ☐ C. Je reste plut t en retrait et j attends qu on me sollicite, m me si je vois qu une aide serait utile.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

22. Lorsque reconna tre une erreur pourrait vous mettre dans l embarras, quelle est votre tendance ?

- ☐ A. Je peux dire ce qui s est pass et chercher r parer ce qui peut l tre.
- ☐ B. Je suis tent d att nuer ma responsabilit ou de pr senter les faits mon avantage.
- ☐ C. Je pr f re viter le sujet ou faire comme si le probl me n existait pas.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

23. Dans un moment calme, sans t che urgente, comment percevez-vous votre activit mentale ?

- ☐ A. Je me sens assez pr sent et disponible, m me si des pens es continuent passer.
- ☐ B. Mon esprit pr pare, compare ou anticipe ; il reste difficile de simplement me poser.
- ☐ C. Je me sens surtout absent ou engourdi, plut t que r ellement pr sent ce moment.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

24. Quelle place donnez-vous la r flexion sur le sens de votre vie, vos valeurs ou votre mani re d agir ?

- ☐ A. J y reviens r guli rement et j essaie de mettre mes r flexions en pratique au quotidien.
- ☐ B. Je m y int resse par p riodes, surtout lorsqu une question me stimule ou qu un probl me se pr sente.
- ☐ C. Je m y arr te rarement et je pr f re g n ralement rester dans mes habitudes.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

25. Lorsque vous prenez quelques minutes pour vous poser, respirer ou m diter, comment vivez-vous ce temps ?

- ☐ A. Je peux observer ce qui se passe et ramener doucement mon attention lorsqu elle s loigne.
- ☐ B. J attends un r sultat, je m impatiente ou je suis vite entra n par mes pens es.
- ☐ C. Je d croche facilement et je reste peu conscient de ce qui se passe pendant ce temps.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

26. Lorsque vous vivez un moment agr able, comment la joie s exprime-t-elle le plus souvent ?

- ☐ A. Je peux go ter ce moment et le partager simplement, sans avoir besoin de le prolonger tout prix.
- ☐ B. Je ressens un enthousiasme intense et j ai vite envie de prolonger ou de renouveler l exp rience.
- ☐ C. Je remarque peu ce moment ou je le laisse passer sans vraiment m y rendre disponible.
- ☐ Je ne sais pas / Je pr f re passer

Faire le point sur vos r ponses

Questions renseign es (au moins une r ponse A, B ou C coch e) : ..... / 26

Comme dans le test en ligne, r pondez au moins une question pour obtenir une premi re indication de votre profil.

Comptez toutes les cases A, B et C coch es. Chaque case compte pour 1 point, m me si vous avez coch plusieurs r ponses une question. Les questions pass es ne rapportent aucun point.

R ponses A : Sattva	R ponses B : Rajas	R ponses C : Tamas
Total :	Total :	Total : .....
Part : ..... %	Part : ..... %	Part : ..... %

Total des points A + B + C : .....

Pour chaque guna : (points du guna total des points) 100. Les pourcentages portent sur les cases coch es, et non sur les 26 questions.

Pour retrouver automatiquement le profil propos par le test en ligne, reportez vos r ponses sur puraveda.fr/test-gunas.

Pensez apporter ce questionnaire votre prochain rendez-vous. Nous pourrons reprendre ensemble vos r ponses et affiner ces premiers rep res.

Sattva, Rajas et Tamas peuvent coexister et varier. Cette r partition refl te vos r ponses du moment ; elle ne d finit pas votre personnalit . Cette adaptation n est pas une chelle psychom trique valid e ni un outil de diagnostic psychologique ou m dical.

Adaptation p dagogique Pura Veda, inspir e du questionnaire pr sent dans Ayurveda and the Mind, David Frawley.