Votre test des gunas

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

Nom et prénom : ..... Date : .....

Répondez selon ce que vous observez le plus souvent au cours des dernières semaines, et non selon ce que vous aimeriez être. Plusieurs choix sont possibles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Si la maladie, un traitement, un épuisement ou une situation particulière explique surtout votre réponse, vous pouvez passer la question et en parler en consultation. Le désir, le besoin de repos ou une difficulté psychologique ne déterminent pas, à eux seuls, un guna.

Si vous ne savez pas répondre, cochez « Je ne sais pas / Je préfère passer », sans cocher A, B ou C pour cette question.

Chaque réponse cochée vaut 1 point. Ce questionnaire est un outil de découverte ; le résultat est une estimation à approfondir en consultation.

Votre expérience 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 variés, 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 prêter beaucoup d'attention à ma faim ni à ce que je choisis.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

02. Lorsque vous ressentez une tension intérieure, quelle place prennent les produits qui modifient votre état, comme l'alcool ?

- ☐ A. Je peux généralement traverser cette tension sans chercher à modifier mon état avec un produit.
- ☐ B. Il m'arrive de rechercher un produit pour me détendre, me stimuler ou prolonger un moment agréable.
- ☐ 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 préfère passer

03. En dehors d'un manque de sommeil ou d'une fatigue liée à votre santé, comment abordez-vous le repos ?

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

04. Lorsqu'un désir sexuel se présente, comment vivez-vous cette envie ?

- ☐ A. Je peux accueillir ce désir ou le laisser passer, sans qu'il dirige mes décisions.
- ☐ B. Ce désir mobilise beaucoup mon attention et je cherche rapidement à le satisfaire.
- ☐ C. Je me laisse parfois entraîner par habitude, sans être très présent à ce que je ressens réellement.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

05. Face à une envie immédiate — grignoter, acheter ou regarder votre téléphone — que remarquez-vous ?

- ☐ A. Je peux faire une pause et décider si je souhaite vraiment y répondre.
- ☐ B. L'envie prend vite de la place et il m'est difficile de remettre sa satisfaction à plus tard.
- ☐ C. Je passe souvent à l'acte par automatisme et je ne le remarque qu'après coup.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je prends le temps d'écouter et de répondre avec calme.
- ☐ B. Je parle avec élan, parfois vite, et il m'arrive de couper la parole.
- ☐ C. J'ai peu d'élan pour parler et je participe peu aux échanges.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère 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 régulièrement pour qu'il reste agréable, sans rechercher la perfection.
- ☐ B. Je veux que tout soit bien tenu et le désordre 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 préfère passer

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

- ☐ A. Je cherche à faire quelque chose d'utile et de soigné, même lorsque personne ne le remarque.
- ☐ B. Je suis surtout porté par les objectifs, les résultats ou la reconnaissance de mes efforts.
- ☐ C. J'ai tendance à faire le minimum ou à reporter mon engagement, même lorsque la tâche est à ma portée.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je perçois ma colère et je peux généralement choisir comment l'exprimer.
- ☐ B. Je réagis vite et vivement, puis je reviens ensuite sur ce qui s'est passé.
- ☐ C. Je garde longtemps le ressentiment et je me ferme sans vraiment clarifier ce qui m'a blessé.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

10. Quelle place prennent vos envies de nouveauté, de plaisir ou de réussite dans votre journée ?

- ☐ A. Je peux apprécier ce qui m'attire sans avoir besoin de poursuivre chaque envie.
- ☐ B. Une envie en entraîne souvent une autre ; je pense beaucoup à ce que je voudrais obtenir.
- ☐ C. Je reviens aux mêmes satisfactions par habitude, sans me demander si elles me conviennent encore.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

11. Lorsque vos compétences ou votre point de vue sont remis en question, comment réagissez-vous ?

- ☐ A. Je peux entendre la remarque et reconnaître ce qui mérite d'être ajusté.
- ☐ B. J'éprouve le besoin de me justifier, de convaincre ou de montrer ma valeur.
- ☐ C. Je me ferme à la remarque et je préfère ne pas examiner ce qu'elle pourrait m'apprendre.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

12. Face à un contretemps ordinaire, en dehors d'une période de dépression ou d'un événement éprouvant, quelle est votre tendance ?

- ☐ A. Je peux reconnaître ma déception, prendre du recul et envisager une petite action possible.
- ☐ B. Je rumine ce qui aurait dû se passer et je cherche rapidement à reprendre la maîtrise de la situation.
- ☐ C. Je renonce facilement à essayer et je reste dans l'attente, même lorsqu'une petite action serait possible.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je prends plaisir à donner de l'attention tout en respectant les besoins et les limites de chacun.
- ☐ B. J'attends des signes de réciprocité et je peux être déçu si l'autre ne répond pas comme je l'espérais.
- ☐ C. J'attends surtout que l'autre me rassure ou prenne l'initiative, et j'ai du mal à nourrir moi-même l'échange.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

14. Dans un désaccord, lorsque vous êtes en sécurité, quelle attitude vous ressemble le plus ?

- ☐ A. Je cherche à poser mes limites et à comprendre le désaccord sans blesser l'autre.
- ☐ B. Je cherche à gagner la discussion et mes mots peuvent dépasser ma pensée.
- ☐ C. Je coupe l'échange ou je reste dans une opposition fermée, sans chercher à éclaircir le désaccord.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

15. Quelle place l'argent occupe-t-il dans vos préoccupations, au-delà de vos besoins matériels réels ?

- ☐ A. Je le considère surtout comme un moyen de répondre à mes besoins et de soutenir ce qui compte pour moi.
- ☐ B. Je pense souvent à en gagner davantage ou à ce qu'il me permettrait d'obtenir.
- ☐ C. Je m'accroche à ce que je possède et j'ai du mal à envisager de l'utiliser, même pour quelque chose qui compte pour moi.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je peux apprécier ce qui est là, même si tout n'est pas parfait.
- ☐ B. Je pense déjà à ce qui pourrait être mieux ou à la prochaine chose à accomplir.
- ☐ C. Je reste assez indifférent à ce qui est là et j'ai du mal à m'y intéresser.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

17. Après 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 à ce qui s'est passé.
- ☐ C. Le ressentiment reste longtemps présent et j'ai du mal à envisager un apaisement.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

18. Lorsque vous vous consacrez à une activité, comment évolue votre attention ?

- ☐ A. Je reste présent à ce que je fais et je reviens assez facilement après une distraction.
- ☐ B. Mon attention est sollicitée par plusieurs pensées ou envies de faire autre chose.
- ☐ C. J'ai du mal à rester attentif ; je me sens rapidement embrumé ou assoupi.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je l'écoute ou la lis avec attention, et je prends un repère ou une note si nécessaire.
- ☐ B. Je passe vite à l'information suivante ; plusieurs idées se bousculent avant que je les aie assimilées.
- ☐ C. Je la reçois assez passivement et je remets à plus tard le fait de la comprendre ou de la noter.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je progresse avec régularité et j'ajuste mes efforts aux circonstances.
- ☐ B. Je démarre avec beaucoup d'énergie, mais mon engagement varie selon mon enthousiasme ou les résultats.
- ☐ C. J'ai du mal à commencer ou à poursuivre, même lorsque je dispose du temps et des moyens nécessaires.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je rends volontiers service, sans attendre nécessairement quelque chose en retour.
- ☐ B. J'aide volontiers, mais j'attends souvent que mon effort soit remarqué ou reconnu.
- ☐ C. Je reste plutôt en retrait et j'attends qu'on me sollicite, même si je vois qu'une aide serait utile.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je peux dire ce qui s'est passé et chercher à réparer ce qui peut l'être.
- ☐ B. Je suis tenté d'atténuer ma responsabilité ou de présenter les faits à mon avantage.
- ☐ C. Je préfère éviter le sujet ou faire comme si le problème n'existait pas.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

23. Dans un moment calme, sans tâche urgente, comment percevez-vous votre activité mentale ?

- ☐ A. Je me sens assez présent et disponible, même si des pensées continuent à passer.
- ☐ B. Mon esprit prépare, compare ou anticipe ; il reste difficile de simplement me poser.
- ☐ C. Je me sens surtout absent ou engourdi, plutôt que réellement présent à ce moment.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

24. Quelle place donnez-vous à la réflexion sur le sens de votre vie, vos valeurs ou votre manière d'agir ?

- ☐ A. J'y reviens régulièrement et j'essaie de mettre mes réflexions en pratique au quotidien.
- ☐ B. Je m'y intéresse par périodes, surtout lorsqu'une question me stimule ou qu'un problème se présente.
- ☐ C. Je m'y arrête rarement et je préfère généralement rester dans mes habitudes.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

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

- ☐ A. Je peux observer ce qui se passe et ramener doucement mon attention lorsqu'elle s'éloigne.
- ☐ B. J'attends un résultat, je m'impatiente ou je suis vite entraîné par mes pensées.
- ☐ C. Je décroche facilement et je reste peu conscient de ce qui se passe pendant ce temps.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

26. Lorsque vous vivez un moment agréable, comment la joie s'exprime-t-elle le plus souvent ?

- ☐ A. Je peux goûter ce moment et le partager simplement, sans avoir besoin de le prolonger à tout prix.
- ☐ B. Je ressens un enthousiasme intense et j'ai vite envie de prolonger ou de renouveler l'expérience.
- ☐ C. Je remarque peu ce moment ou je le laisse passer sans vraiment m'y rendre disponible.
- ☐ Je ne sais pas / Je préfère passer

Faire le point sur vos réponses

Questions renseignées (au moins une réponse A, B ou C cochée) : ..... / 26

Comme dans le test en ligne, répondez à au moins une question pour obtenir une première indication de votre profil.

Comptez toutes les cases A, B et C cochées. Chaque case compte pour 1 point, même si vous avez coché plusieurs réponses à une question. Les questions passées ne rapportent aucun point.

Réponses A : Sattva	Réponses B : Rajas	Réponses 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 cochées, et non sur les 26 questions.

Pour retrouver automatiquement le profil proposé par le test en ligne, reportez vos réponses sur puraveda.fr/test-gunas.

Pensez à apporter ce questionnaire à votre prochain rendez-vous. Nous pourrons reprendre ensemble vos réponses et affiner ces premiers repères.

Sattva, Rajas et Tamas peuvent coexister et varier. Cette répartition reflète vos réponses du moment ; elle ne définit pas votre personnalité. Cette adaptation n’est pas une échelle psychométrique validée ni un outil de diagnostic psychologique ou médical.

Adaptation pédagogique Pura Veda, inspirée du questionnaire présenté dans Ayurveda and the Mind, David Frawley.