



## Les Tempéraments d'Hippocrate :

### le Nerveux, le Bilieux, le Lymphatique, le Sanguin

Le tempérament est le fruit de l'évolution de la personne dans son environnement et le fait de l'adaptation aux événements de la vie. Il représente la façon dont réagit la personne aux événements, sa façon de s'adapter. En somme, « ses goûts et ses couleurs ». Il influence donc les facteurs de vitalité, physiologie et morphologie.

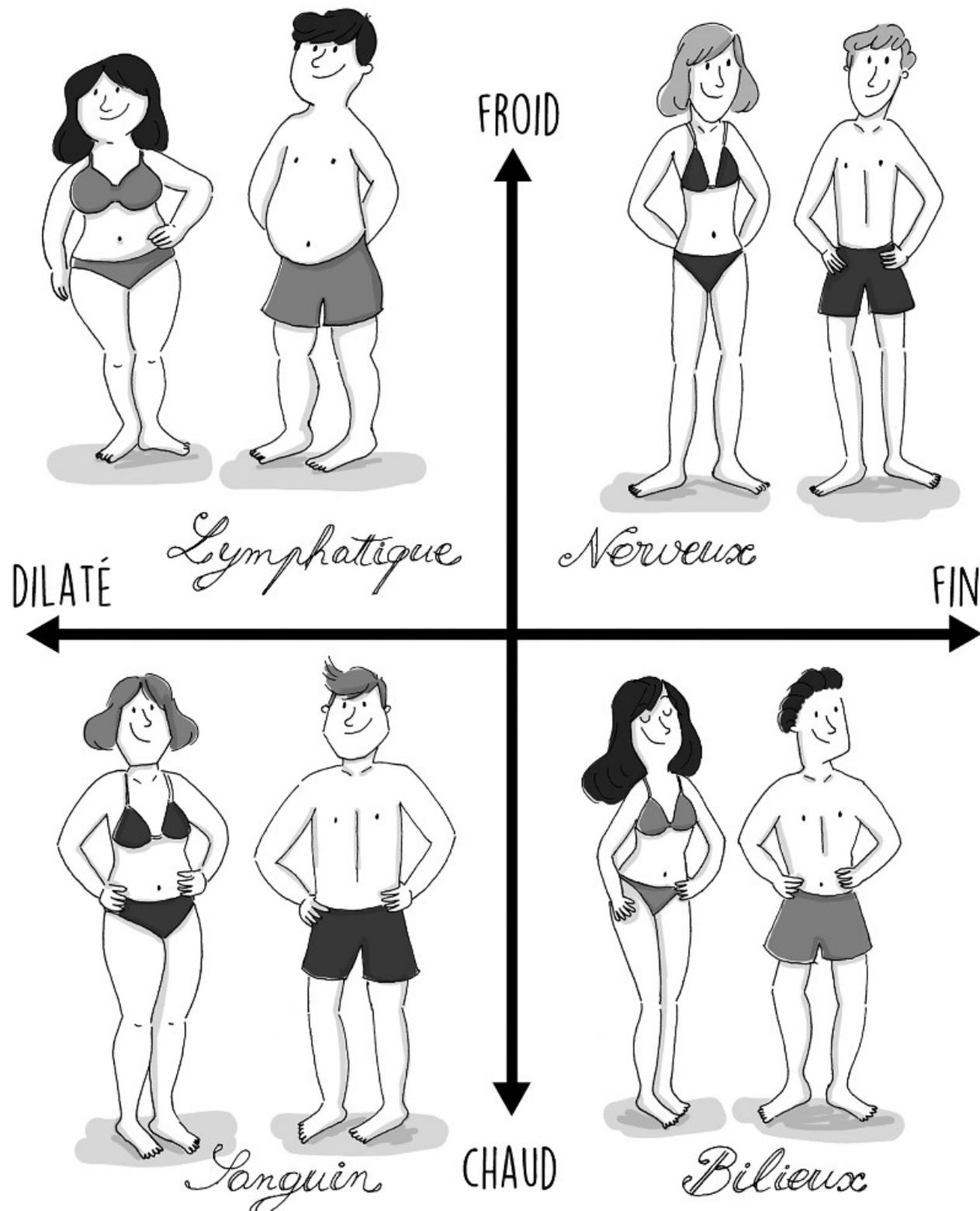
Nous possédons tous les 4 types de tempéraments mais chacun de nous exprime un caractère prédominant.

**Anne Bassot**

**Naturopathie & Reiki**

*GOOGLE.COM : ANNE BASSOT-BIEN ETRE  
ET VITALITÉ À CASTELFRANC*

Sur rendez vous au 06 89 56 48 73



## Un test pour mieux se connaître

Voici un questionnaire ludique pour vous apprendre à mieux vous connaître. Il vous permettra de déterminer votre note dominante (bilieuse, nerveuse, sanguine ou lymphatique) car nous ne sommes jamais à 100 % issus d'une seule catégorie.

Répondez spontanément, tout en écoutant votre intuition, afin de définir votre profil.

### 1) Votre phrase pour vous définir ?

« Je suis entreprenant, enthousiaste, et je fais confiance à mon instinct. » **A**

« Je suis analytique, anxieux, réfléchi, et je fais confiance à mon mental. » **D**

« Je suis émotif, expansif, parfois emporté, et je fais confiance à mon tempérament jovial et communicatif. » **C**

« Je suis contemplatif, imaginatif, timide, et je vis dans mon monde, même si je sais aussi aller au bout des projets qui me tiennent à cœur. » **B**

### 2) Votre type de stress ?

Inquiet, insomniaque, vous anticipez les problèmes. Vous êtes très « stressable ». Vous auriez besoin de vous faire masser mais vous n'en avez pas le temps ! **D**

Votre caractère réfléchi et rêveur vous met généralement à l'abri du stress, sauf si vous avez une part de bilieux. **B**

Vous êtes très perméable au stress. Pas de stress à l'horizon, et votre optimisme est au beau fixe. Un peu, cela vous stimule pour avancer. Trop, cela vous bloque : vous n'arrivez plus à fonctionner et vous pouvez devenir pénible. **A**

Le stress ne vous gêne pas trop mais votre hyperactivité stresse les autres. **C**

### 3) Votre profil psychologique ?

Inquiet et raisonnable, vous rationalisez tout. Peu à l'aise dans le contact corporel, vous ne ressentez pas les choses, vous les intellectualisez. **D**

Jovial, communicatif, vous liez vite connaissance. Totalemment extraverti, vous dépassez parfois les bornes. **C**

Introverti, pessimiste quand cela vous concerne, vous voyez le verre quasiment vide. Très généreux, vous vous

investissez à 100 % si l'on vous dit combien votre action sera favorable aux autres. **B**

Raisonné et raisonnable, vous réfléchissez beaucoup avant d'agir. Professionnellement vous êtes organisé et rigoureux. **A**

### 4) Votre sensibilité émotionnelle ?

Plus que susceptible, presque écorché vif, vous intériorisez les choses et un travail sur vous est essentiel pour ne pas tout refouler. Vous n'aimez pas parler de vous mais vous êtes capable d'écouter l'autre. **A**

Optimiste et communicatif, vous vous déchargez facilement en exprimant votre colère ou vos émotions. **C**

Emotif, angoissé, exprimer vos émotions vous est difficile. Votre côté raisonnable vous dicte ce qui est bien mais il vous coupe aussi du monde. Vous avez du mal à écouter l'autre. **D**

Vous gardez vos colères en vous, et ces émotions rentrées engendrent des problèmes digestifs. **B**

### 5) Vos rêves d'enfant ?

Je me projetais dans le futur, je m'imaginai en princesse aux camélias ou dans ma voiture décapotable. **C**

Je me voyais bien lutter contre l'injustice et la misère : médecin, avocat, ou missionnaire. **A**

Dans ma chambre bien rangée, je me demandais si je serais chercheur ou professeur. **D**

Je rêvais de voir réunis les membres de ma famille ou mes amis, cela me rassurait déjà. **B**

### Résultats :

Vous avez un maximum de A : votre tempérament dominant est Bilieux.

Vous avez un maximum de B : votre tempérament dominant est Lymphatique.

Vous avez un maximum de C : votre tempérament dominant est Sanguin.

Vous avez un maximum de D : votre tempérament dominant est Nerveux.

