

# Test de constitution doshique

Ce test vous aide à mieux connaître votre constitution ayurvédique (Prakriti) à travers vos habitudes, ressentis et tendances naturelles.

Il ne s'agit pas de se classer, mais de mieux comprendre son fonctionnement pour cultiver l'équilibre.

## Comment remplir et interpréter le test ?

- Pour certaines questions, vous pouvez cocher jusqu'à deux ou trois réponses si besoin.
- Une constitution dominante (Vata, Pitta ou Kapha) se reflète par un score nettement plus élevé pour un dosha que pour les autres.
- Si deux scores sont proches, votre constitution est mixte (ex. Vata-Pitta).
- Trois scores similaires indiquent une constitution tridoshique, ce qui est plus rare.

## Comment utiliser les résultats ?

Le test est un outil d'auto-observation : chaque question aide à mieux comprendre ses tendances profondes. Une fois votre constitution identifiée, vous pourrez :

- Repérer les habitudes qui vous soutiennent,
- Valoriser vos forces naturelles,
- Prévenir les déséquilibres.

En cas de maladie chronique, les doshas perturbés peuvent fausser les réponses. Il est alors préférable de consulter un praticien ayurvédique qualifié.

## Le test est-il valable à tout âge ?

Oui. Votre constitution de naissance (Prakriti) ne change pas fondamentalement avec le temps. Pour affiner certaines réponses (peau, cheveux...), pensez à votre enfance, où les doshas sont souvent plus équilibrés.

Il est aussi utile de refaire le test à chaque saison, pour repérer d'éventuelles variations dues au climat ou au mode de vie.

## Conseils pour répondre

- Répondez spontanément et honnêtement, sans vous juger.
- Évitez de chercher à "améliorer" vos réponses : chaque dosha a ses qualités et ses limites.
- Acceptez votre nature propre plutôt que de vouloir correspondre à un idéal.

## Un mot sur l'évolution naturelle

Certaines tendances évoluent : poids, digestion, humeur...

Par exemple, une personne Kapha pourra prendre du poids avec l'âge ou la maternité, tout en développant des qualités liées à ce dosha (stabilité, compassion...).

Si vous hésitez ou souhaitez aller plus loin, un accompagnement ayurvédique personnalisé peut vous aider à mieux comprendre vos résultats.

## Questionnaire Dosha – Version Courte

### Graine 1 : Santé et vitalité

Sous-thème	Question	Vata	Pitta	Kapha
Rythmes de vie	Comment organisez-vous vos journées ?	Changeant et spontané	Structuré et productif	Régulier et stable
Alimentation	Quelle est votre relation à l'alimentation ?	Irégulière et intuitive	Efficiente et axée performance	Nourrissante et réconfortante
Mouvement	Quelle activité physique vous attire le plus ?	Danse, yoga fluide	Sports intenses ou compétitifs	Marche lente, natation
Digestion	Comment décririez-vous votre digestion ?	Variable et imprévisible	Rapide, parfois acide	Lente mais efficace
Énergie vitale	À quel moment vous sentez-vous le plus énergique ?	En début de journée	À tout moment, surtout sous pression	Après un bon repos

### Graine 2 : Stabilité émotionnelle et clarté

Sous-thème	Question	Vata	Pitta	Kapha
Gestion des émotions	Comment vivez-vous vos émotions ?	Changeantes et intenses	Maîtrisées mais explosives parfois	Calmes mais profondes
Réactions aux conflits	Comment réagissez-vous en cas de désaccord ?	J'évite ou me disperse	Je confronte directement	Je prends du recul avant d'agir
Stress	Quelle est votre réaction type face au stress ?	Agitation mentale et peur	Irritation et tension	Fatigue ou retrait
Besoin de sécurité	De quoi avez-vous besoin pour vous sentir en sécurité ?	De liberté et d'ouverture	De maîtrise et contrôle	De stabilité et de soutien
Résilience	Comment réagissez-vous face à un échec ?	Je cherche une nouvelle option rapidement	Je relance avec plus d'effort	Je prends le temps de comprendre et d'accepter

**Graine 3 : Prakriti – Connaissance de soi et écologie vivante**

Sous-thème	Question	Vata	Pitta	Kapha
Constitution personnelle	Comment te décrirais-tu naturellement (depuis toujours) ?	Léger·e, changeant·e, créatif·ve	Intense, énergique, orienté·e objectifs	Stable, calme, loyal·e
Approche de l'équilibre	Que signifie pour toi « être en équilibre » ?	Me sentir libre et inspiré·e	Être dans l'action juste et performante	Me sentir en paix, ancré·e
Rapport à la nature	Comment ressens-tu ta relation à la nature ?	Une connexion subtile et imaginative	Un lien dynamique avec les éléments	Une fusion sensorielle et émotionnelle profonde
Auto-observation	Quelle est ta relation à l'introspection ?	J'ai besoin de variété pour me comprendre	Je cherche à analyser pour progresser	Je laisse le temps révéler ce que je ressens
Mode de transformation	Comment évolues-tu dans ta vie personnelle ?	Par des sauts créatifs ou des remises en question	Par des défis et des objectifs concrets	Par maturation lente mais profonde

**Graine 4 : Coopération et intelligence collective**

Sous-thème	Question	Vata	Pitta	Kapha
Style de travail	Quel est votre style en équipe ?	Créatif, générateur d'idées	Leader, orienteur de résultats	Soutien, stabilisateur
Prise de décision collective	Comment intervenez-vous dans une prise de décision ?	En proposant des perspectives variées	En dirigeant et tranchant rapidement	En favorisant le consensus
Gestion de conflit	Quelle est votre attitude face à un conflit en groupe ?	Fuite ou diversion	Confrontation directe	Recherche de paix et médiation
Rythme de collaboration	Quel rythme de travail en groupe préférez-vous ?	Rapide, fluctuant	Efficace, intensif	Lent mais constant
Intelligence collective	Comment contribuez-vous à l'intelligence d'un groupe ?	Par la stimulation d'idées nouvelles	Par la structuration et la stratégie	Par la cohésion et l'écoute

## Graine 5 : Transmission et pédagogie

Sous-thème	Question	Vata	Pitta	Kapha
Mode de transmission	Comment aimez-vous transmettre vos connaissances ?	De façon intuitive et créative	De manière structurée et performante	Par répétition douce et accompagnement
Style d'apprentissage	Comment préférez-vous apprendre ?	En explorant et testant des idées	En maîtrisant une méthode	En prenant le temps d'intégrer
Rôle de l'enseignant	Quelle posture pédagogique vous attire le plus ?	Inspirateur libre	Coach stratégique	Mentor bienveillant
Rythme d'apprentissage	Quel rythme vous convient pour intégrer un apprentissage ?	Vif et varié	Rapide et ciblé	Lent et profond
Partage intergénérationnel	Comment abordez-vous la transmission entre générations ?	Par des récits inspirants et libres	Par des formations claires	Par la présence et l'exemple

## Gunas – Questionnaire complémentaire

Sous-thème	Question	Sattva	Rajas	Tamas
Clarté mentale	Quand ton esprit est calme, comment se manifeste-t-il ?	Clair, stable, lumineux	Plein d'idées, en mouvement constant	Lourd, ralenti, tourné vers le repos
Motivation profonde	Qu'est-ce qui te pousse à agir au quotidien ?	Recherche de sens et d'harmonie	Envie de réussir ou de progresser	Confort et sécurité
Relation aux autres	Comment es-tu généralement dans tes relations ?	À l'écoute, bienveillant-e, empathique	Expressif-ve, passionné-e, parfois réactif-ve	Réservé-e, calme, discret-e
Temps libre	Quand tu as du temps libre, tu préfères...	Lire, méditer, être dans la nature	Bouger, entreprendre une nouvelle activité	Dormir, te reposer longuement
Manière d'évoluer	Comment évolues-tu dans ta vie personnelle ?	Par clarté et alignement progressif	Par défis, objectifs et volonté	Par maturation lente, parfois inertie
Rapport au changement (optionnel)	Face à une nouveauté, tu es plutôt...	Curieux-se, ouvert-e mais réfléchi-e	Enthousiaste, prêt-e à foncer	Réservé-e, besoin de temps pour bouger

## Mon profil ayurvédique : comprendre les doshas

En Ayurveda, chaque être humain est constitué d'une combinaison unique des trois doshas : Vata, Pitta et Kapha. Ces énergies vitales gouvernent notre corps, notre esprit et nos émotions. Comprendre sa constitution dominante (Prakriti) permet de mieux s'écouter, d'anticiper les déséquilibres, et de cultiver une vie alignée avec sa vraie nature.

Les doshas ne sont ni bons ni mauvais : chacun possède ses forces naturelles et ses zones de fragilité. L'enjeu n'est pas de les égaliser, mais de les harmoniser.

### Vata – Légèreté, mouvement, créativité

Vata est l'énergie du mouvement, de l'élan créatif et de la communication subtile. C'est le dosha le plus fluide, inspiré et adaptable. Il régit tout ce qui met la vie en circulation : la respiration, la mobilité, les pensées, l'élimination.

Portrait :

- Physique : Silhouette fine ou très grande/petite, ossature légère, peau sèche, froid aux extrémités.
- Mental : Vif, imaginatif, sensible, adaptable – mais facilement dispersé ou anxieux.
- Santé : Digestion irrégulière, sommeil léger, tendance à la fatigue nerveuse et aux troubles du transit.
- Besoins : Chaleur, régularité, douceur, repos, cadre sécurisant.
- Équilibre : Par l'enracinement, la lenteur, les rituels, les huiles, le yoga restauratif, une alimentation nourrissante et chaude.

### Pitta – Feu, clarté, transformation

Pitta est l'énergie du feu métabolique, de la transformation et du discernement. Il digère non seulement les aliments, mais aussi les idées et les émotions. C'est le moteur de l'action efficace – mais aussi de la surchauffe.

Portrait :

- Physique : Taille moyenne, musculature tonique, peau claire ou rosée, chaleur corporelle élevée.
- Mental : Volontaire, concentré, direct, ambitieux – mais parfois colérique ou critique.
- Santé : Inflammations, acidité, troubles hépatiques ou cutanés, tendance au burn-out.
- Besoins : Fraîcheur, relaxation, relâchement du contrôle, bienveillance.
- Équilibre : Par la modération, la respiration rafraîchissante, les pauses, une alimentation douce, des pratiques non compétitives.

## Kapha – Stabilité, douceur, endurance

Kapha est l'énergie de la structure, de la cohésion et de la nourriture affective. Il donne au corps sa forme, sa solidité, sa capacité de lien. C'est l'élément de l'ancrage – mais qui peut devenir inertie.

Portrait :

- Physique : Corpulence forte, peau douce et froide, grande résistance physique, tendance à l'accumulation.
- Mental : Affectueux, loyal, calme, protecteur – mais sujet à la lenteur, au repli, à l'attachement.
- Santé : Métabolisme lent, surpoids, mucosités, tendance dépressive en cas d'isolement.
- Besoins : Stimulation, chaleur, mouvement, allègement, expression.
- Équilibre : Par des pratiques dynamiques, une alimentation légère et épicée, le lien aux autres, des activités qui réveillent l'élan.

## Les constitutions mixtes

La plupart des gens sont bidoshiques (Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha) : cela signifie que deux doshas cohabitent avec une intensité plus ou moins similaire, apportant une richesse de ressources, mais aussi un équilibre plus subtil à maintenir.

La constitution tridoshique, où les trois doshas sont équilibrés, est rare, mais porteuse d'une grande stabilité, tant physique qu'émotionnelle.