

Fiche Test Gunas

SATTVA · RAJAS · TAMAS

18 questions sur votre état actuel. Pour chaque question, cochez l'option qui vous correspond le mieux en ce moment (une seule, en général).

S = Sattva, clarté R = Rajas, mouvement T = Tamas, inertie

- 1. Mon esprit, ces derniers jours, est plutôt**
 - ☐ **S** Clair et suffisamment calme pour distinguer l'essentiel
 - ☐ **R** Très actif, avec beaucoup de pensées ou de préoccupations
 - ☐ **T** Embrumé, ralenti ou difficile à mobiliser
- 2. Mon énergie générale est plutôt**
 - ☐ **S** Stable et disponible au cours de la journée
 - ☐ **R** Intense mais irrégulière, avec accélérations et baisses
 - ☐ **T** Basse, lourde ou difficile à mettre en mouvement
- 3. Lorsque j'ai beaucoup de choses à faire**
 - ☐ **S** Je hiérarchise et avance avec méthode
 - ☐ **R** J'accélère, fais plusieurs choses à la fois, ressens de l'urgence
 - ☐ **T** Je reporte, me disperse passivement ou peine à commencer
- 4. Face à une contrariété**
 - ☐ **S** Je peux prendre suffisamment de recul avant de répondre
 - ☐ **R** Je réagis rapidement, avec irritation ou envie de régler ça tout de suite
 - ☐ **T** Je me ferme, rumine ou me retire
- 5. Lorsque quelque chose m'inquiète**
 - ☐ **S** Je distingue ce sur quoi je peux agir et ce que je dois accepter
 - ☐ **R** Mon mental s'accélère et imagine de nombreux scénarios
 - ☐ **T** Je me sens facilement paralysé-e, découragé-e ou impuissant-e
- 6. Ma capacité de concentration est actuellement**
 - ☐ **S** Bonne : je peux rester présent-e à une tâche sans trop d'effort
 - ☐ **R** Variable : mon attention saute facilement d'une chose à l'autre
 - ☐ **T** Faible : maintenir mon attention demande beaucoup d'effort
- 7. Lorsque je prends une décision**
 - ☐ **S** Je prends le temps de voir clairement puis je tranche
 - ☐ **R** Je décide vite, parfois sous l'impulsion ou l'enthousiasme
 - ☐ **T** J'hésite longtemps ou repousse la décision
- 8. Quand j'ai un moment libre**
 - ☐ **S** Je peux apprécier le calme ou choisir consciemment ce dont j'ai besoin
 - ☐ **R** Je cherche rapidement une activité, une information ou une stimulation
 - ☐ **T** Je tends à rester passivement devant un écran ou à somnoler
- 9. Mon rapport aux écrans et aux sollicitations est plutôt**
 - ☐ **S** Je peux choisir quand m'y exposer et m'en détacher
 - ☐ **R** J'ai tendance à vérifier souvent messages, actualités ou notifications
 - ☐ **T** Je peux y rester longtemps de façon automatique, sans réel intérêt
- 10. Dans mes échanges avec les autres**
 - ☐ **S** J'écoute et exprime assez clairement ce que je pense
 - ☐ **R** Je parle vite, argue, interromps ou cherche à convaincre
 - ☐ **T** Je me retire, parle peu ou évite certaines conversations
- 11. Lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec moi**
 - ☐ **S** Je peux essayer de comprendre son point de vue sans renoncer au mien
 - ☐ **R** J'ai spontanément envie de défendre ma position ou d'avoir raison
 - ☐ **T** Je me ferme, évite le conflit ou garde longtemps ce qui m'a contrarié
- 12. Mon rapport à mes envies et impulsions est plutôt**
 - ☐ **S** Je les ressens sans avoir nécessairement besoin de les suivre
 - ☐ **R** Elles m'entraînent facilement vers l'action ou la nouveauté
 - ☐ **T** Je retombe facilement dans des habitudes automatiques
- 13. Face à une difficulté ou un échec**
 - ☐ **S** J'essaie d'en tirer un enseignement et de voir la prochaine étape
 - ☐ **R** Je veux rapidement corriger, repartir ou reprendre le contrôle
 - ☐ **T** Je me décourage facilement ou reste bloqué-e sur ce qui s'est passé
- 14. Au réveil, mon sommeil me laisse généralement**
 - ☐ **S** Reposé-e, assez clair-e et disponible
 - ☐ **R** Encore mentalement actif-ve ou tendu-e
 - ☐ **T** Lourd-e, engourdi-e ou avec envie de continuer à dormir
- 15. Mon rapport à mon corps ces derniers jours est plutôt**
 - ☐ **S** Je perçois assez bien mes besoins de repos, mouvement ou nourriture
 - ☐ **R** J'ai tendance à dépasser certains signaux quand je suis pris-e dans l'action
 - ☐ **T** J'ai du mal à percevoir mes besoins ou à y répondre
- 16. Ma créativité et ma capacité à envisager des possibilités sont plutôt**
 - ☐ **S** Ouvertes et organisées : des idées viennent, je discerne lesquelles suivre
 - ☐ **R** Très actives : beaucoup d'idées, parfois plus vite que je ne peux les réaliser
 - ☐ **T** Réduites : il m'est difficile d'imaginer des possibilités nouvelles
- 17. Je prends volontairement des moments de silence, de recul ou de présence à moi-même**
 - ☐ **S** Assez régulièrement, et ils me font du bien
 - ☐ **R** Parfois, mais j'ai souvent du mal à ralentir suffisamment
 - ☐ **T** Rarement ; je tends à éviter ou à remplir les moments de silence
- 18. Ces derniers jours, mon sentiment général face à la vie est plutôt**
 - ☐ **S** Confiance, gratitude, ou sentiment d'être à ma juste place
 - ☐ **R** Envie d'avancer, de changer, d'obtenir ou de construire quelque chose
 - ☐ **T** Lassitude, désengagement ou difficulté à voir clairement la suite

Résultats, comptez vos réponses par lettre :

Total Sattva (S) _____

Total Rajas (R) _____

Total Tamas (T) _____

Un score nettement au-dessus des deux autres indique une qualité dominante ; deux scores proches et élevés, un profil mixte ; trois scores proches, un état d'équilibre. Pour lire l'interprétation complète de votre profil, faites le test en ligne sur test-gunas.html (5graines.yoga-vision.org), ou reportez-vous à la fiche « Gunas, la clé du bonheur ».