



## *Questionnaire de constitution ayurvédique*

### Comment remplir le questionnaire ?

Votre constitution ayurvédique, nommée **PRAKRITI** en Sanskrit, est votre Nature profonde et vous à été transmise par vos parents lors de votre conception. Elle vous détermine sur les plans physiques, physiologiques et émotionnels. Elle ne **CHANGERA JAMAIS**.

Ce qui peu changer c'est votre état de déséquilibre, qui est appelée **VIKRITI**. Ces déséquilibres se modifient tout au long de votre vie en fonction de votre environnement, des saisons, de votre état d'esprit, de votre alimentation, de votre bien-être, etc ...

Les déséquilibres apparaissent lorsque vous vous êtes éloigné de votre état d'équilibre naturel. C'est lorsque vous êtes dans cet état que les maladies ou mal-être psychologique apparaissent.

Pour la déterminer au plus proche possible, remplissez le questionnaire ci-apres. Pour y répondre, prenez le temps de vous auto-observer du plus loin possible dans vos souvenirs.

Ne vous basez pas sur votre état actuel car celui-ci n'est pas le reflet de votre vraie constitution ayurvédique, mais de vos déséquilibres.

Cochez le curseur de point qui vous décrit le mieux dans les questions présentées. 0 étant : PAS DU TOUT et 3 signifiant : TOTALEMENT.

Une fois le questionnaire terminé, faites le total des points de la page VATA, de la page PĪTTA et de la page KAPHA. La page qui totalise votre nombre de réponse le plus conséquent est votre dosha dominant. Si vous avez deux pages qui ressortent à peu près au même nombre alors vous êtes de constitution double. Si vous avez les 3 pages à égalité (Ce qui est très rare) vous êtes de constitution triple.

**ATTENTION** : ce questionnaire ne remplace pas la réalisation de votre constitution par un praticien ayurvédique expérimenté, qui emploiera d'autres tests que les questions de ce questionnaire. Vous trouverez une liste de ces praticiens sur le site : [www.ayurveda-france.org](http://www.ayurveda-france.org) et une sélection

<https://kerali.fr>

Source du questionnaire : Me Swami Joythimayananda

| VATA   | JAMAIS/<br>NON<br>0 | PARFOIS<br>1 | SOUVENT<br>2 | TOUJOURS<br>/OUI<br>3 |
|--|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| J'ai un caractère instable   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'aime changer ce que je fais et ce qui m'entoure  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| En règle générale, je me sens insatisfait  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'accomplis les tâches avec rapidité   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai besoin d'une plus grande stabilité pour être équilibré  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis inconstant et irrégulier   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'apprends vite  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'apprends de manière superficielle  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis très curieux   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je m'enthousiasme de façon intense, mais cela reste bref et changeant  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je mange, dors et travaille de façon irrégulière   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'aime changer souvent mon alimentation  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai peu de mémoire  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mon esprit est continuellement actif et agité  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mes émotions et mon imagination ne s'arrêtent jamais   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis souvent préoccupé, nerveux et anxieux  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis impulsif et me fatigue rapidement  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis frileux  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Ma structure est légère, subtile ou mince  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai du mal à prendre du poids   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Ma peau est sèche, desquamée ou avec les veines apparentes   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mes articulations craquent facilement  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mes cheveux ont tendance à être secs, sombres et ondulés   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je parle vite, avec excitation, et beaucoup  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Ma musculature est peu développée  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mes mains et mes pieds se refroidissent facilement   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Ma digestion et mon appétit sont variables, irréguliers  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mon sommeil est irrégulier et léger, je dors peu   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai une sexualité impulsive   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je marche de façon agile ou rapide   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai tendance à avoir des problèmes du système nerveux et/ou des douleurs articulaires et/ou de l'arthrite et/ou des rhumatismes | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Parfois je me sens plus vieux que mon âge  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| <b>TOTAL</b>   |                     |              |              |                       |

| PITA  | JAMAIS/<br>NON | PARFOIS | SOUVENT | TOUJOURS<br>/OUI |
|---|----------------|---------|---------|------------------|
|   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je suis sensible  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je souffre de problèmes digestifs   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai besoin de me relaxer   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai confiance en moi   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je fais les choses avec précision   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je fais les choses de manière rigide  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je perds facilement patience  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je me mets facilement en colère   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je suis désordonné  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Face à une situation de désaccord, je me mets en colère   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je pardonne facilement  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je ne supporte pas bien la chaleur  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je transpire facilement   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Ça m'énerve de sauter un repas,<br>je ne supporte pas d'avoir faim  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je mange avec un bon appétit et je digère bien  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je préfère des aliments et des boissons frais   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'aime relever des défis  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Mon intelligence est toujours en éveil  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'affectionne la critique   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai une structure physique fragile   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Ma peau est délicate et rougit facilement   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai beaucoup de grains de beauté<br>ou de taches de rousseur   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai une musculature plutôt faible  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai une bonne circulation sanguine   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je suis sensible à la chaleur,<br>mon corps dégage de la chaleur  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je me tiens droit   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai les cheveux soyeux, délicats et fragiles   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai tendance à perdre mes cheveux<br>et à avoir des cheveux blancs rapidement  | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je parle vite et avec une voix aiguë, de façon<br>passionnelle, impressionnante et offensive                              | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai un désir sexuel modéré   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je marche de façon élégante   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| J'ai tendance à avoir de la fièvre ou des inflammations,<br>ou des colites ou des gastrites ou des problèmes<br>hormonaux | 0              | 1       | 2       | 3                |
| Je me sens adulte   | 0              | 1       | 2       | 3                |
| <b>TOTAL</b>  |                |         |         |                  |

| <i>KAPA</i>  | JAMAIS/<br>NON<br>0 | PARFOIS<br>1 | SOUVENT<br>2 | TOUJOURS<br>/OUI<br>3 |
|--|---------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| Je me sens lourd (physiquement ou mentalement)   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis paresseux, j'ai besoin de dynamisme  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis stable ou fort   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je fais les choses lentement et tranquillement   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis très tolérant et patient   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je me mets difficilement en colère   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis d'accord avec tout le monde  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai un caractère doux et affectueux   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis souvent indifférent aux gens et aux choses   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis serein et tranquille   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'apprends lentement   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'apprends de façon approfondie  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai une bonne mémoire   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'aime beaucoup dormir, plus que ce dont j'ai besoin   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai un sommeil profond et tranquille  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je dors comme une souche, avec lourdeur  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je mange de façon « émotive », en grignotant entre les repas   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai tendance à trop manger, trop souvent  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je supporte facilement d'avoir faim  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis facilement fatigué   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je tolère bien les efforts ou la fatigue   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je n'aime pas le froid ou l'humidité   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis joyeux et vif  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai une structure robuste ou bien formée  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai un corps excessivement lourd  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je suis apathique  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je prends facilement du poids ou j'en perds difficilement  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai une peau douce et lisse   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Mes cheveux sont épais, forts, brillants, doux ou beaux  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai les cheveux gras  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Ma musculature est bien développée   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai peu d'appétit et une digestion lente  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je parle lentement, de façon stable ou agréable  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai un désir sexuel intense, profond et constant  | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je marche de façon lente et lourde   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| J'ai tendance à avoir des oedèmes ou des bleus, des problèmes chroniques soit au niveau de l'appareil respiratoire soit au niveau de l'appareil digestif | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| Je me sens jeune   | 0                   | 1            | 2            | 3                     |
| <b>TOTAL</b>   |                     |              |              |                       |