

Test psychologique bouddhique

Déterminez votre tempérament et découvrez les pratiques qui vous conviennent le mieux !

Ce test est basé sur le chapitre 3 (« L'apprentissage d'une pratique ») du *Visuddhimagga*, un traité écrit au V^e s. de notre ère, par l'érudit indien Buddhaghosa, en s'inspirant des *Commentaires* du Canon pāli transmis au sein de la tradition cinghalaise du Theravāda.

Le texte original devait permettre aux maîtres de méditation de reconnaître le tempérament de leurs disciples et de pouvoir leur choisir une pratique de méditation appropriée parmi les 40 qui existent. Un disciple devait passer trois mois auprès de son maître, le servir et vivre à ses côtés, période pendant laquelle celui-ci observait ses habitudes et comportements : certains ont plus de désir que d'autres, certains sont davantage sujets à la colère, et d'autres encore sont plus distraits que leurs compagnons...

Chacun des tempéraments correspond à une prédominance plus ou moins grande de l'une ou l'autre des « trois racines de l'inefficace » ou « trois poisons » de l'esprit : avidité, aversion et confusion.

Ce test est une adaptation et peut vous révéler laquelle de ces souillures mentales est la plus prégnante dans votre esprit - celle qui vous donne le plus de difficultés.

Bien sûr, ce genre de test est seulement approximatif et ne doit pas être pris trop au sérieux. Vous devez néanmoins répondre sincèrement (il n'y a que vous qui connaissez les réponses). Souvenez-vous qu'aucune souillure n'est meilleure qu'une autre et que chaque réponse correspond à une des trois souillures. Il n'y a donc pas de « bonne » réponse même si certaines options ont l'air plus « convenables »... !

Pensez aussi qu'un tempérament n'« existe » pas au sens strict du terme. Il s'agit seulement d'une forte habitude ou tendance (à la jalousie par exemple) qui peut, si on le désire vraiment, être modifiée ou neutralisée par la pratique.

TEST

1) Si on vous réveille au milieu de la nuit...

- (a) vous êtes tout de suite présent et vous demandez brusquement : « Qu'est-ce qu'il y a ? »
- (b) vous vous retournez ou asseyez doucement et répondez posément à celui qui vous parle
- (c) vous mettez du temps à réagir et vous dites lentement : « Hein ? »

2) Au moment de vous coucher...

- (a) vous faites votre lit en vitesse, un peu n'importe comment
- (b) vous arrangez vos couvertures et oreillers soigneusement et vous vous couchez sans hâte
- (c) vous arrangez vos couvertures négligemment et vous dormez sur le ventre, les jambes dépassant du lit

3) Quand vous faites un travail manuel...

- (a) vous attrapez les instruments bien fermement et vous travaillez avec hâte, en faisant du bruit et des saletés autour de vous
- (b) vous tenez les instruments normalement, vous travaillez soigneusement, sans vous dépêcher et sans faire de saletés
- (c) vous tenez les instruments mollement, vous ne vous appliquez pas et le travail n'est ni régulier ni propre

4) Quand il s'agit de travailler...

- (a) vous êtes rapide et abattez le travail de deux personnes
- (b) nous gardez un rythme normal
- (c) nous sommes plutôt paresseux et négligeant

5) Quand vous vous habillez...

- (a) vous aimez que les vêtements soient bien près du corps mais s'habiller est une corvée pour vous et vous n'aimez pas passer du temps à soigner votre style
- (b) nous préférez que les vêtements ne soient ni trop serrés ni trop amples et vous aimez passer du temps à vous habiller pour avoir une apparence correcte.
- (c) vous aimez porter des vêtements amples et vous souciez peu de votre aspect extérieur

6) Vous aimez les aliments...

- (a) complets (pain complet, riz complet, légumes et fruits)
- (b) riches en graisses et en sucres
- (c) pas de préférence

7) Vous préférez manger...

- (a) acidulé et épicé
- (b) sucré ou doux (riz, pommes de terres, légumes, chocolat)
- (c) pas de préférences

8) Vous mangez des bouchées...

- (a) (très) grosses
- (b) normales
- (c) petites

9) Vous mangez...

- (a) vite
- (b) normalement
- (c) distraitement en faisant autre chose (en regardant la télévision, par exemple)

10) Quand vous voyez quelque chose de joli...

- (a) vous regardez à la va-vite et vous remarquez ce qui gâche (comme des lignes à haute tension ou une autoroute dans un paysage)
- (b) vous regardez longuement et vous vous émerveillez même sur de petits détails
- (c) vous n'éprouvez rien de spécial et donnez raison aux autres pour leur jugement car, finalement, cela vous est égal

11) Quelqu'un à des qualifications supérieures aux vôtres et entre en compétition avec vous...

- (a) vous critiquez cette personne (derrière son dos)
- (b) vous éprouvez de la jalousie
- (c) vous éprouvez de l'anxiété

12) Votre partenaire ou ami(e) vous interdit d'obtenir ce que vous voulez...

- (a) vous essayez de le/la manipuler ou d'exercer votre pouvoir sur lui/elle (« Ce n'est pas gentil de ta part. Si tu m'aimais vraiment... »)
- (b) vous employez des ruses et des astuces
- (c) vous ne faites rien car l'objet en question, dans le fond, vous est indifférent

13) Quel est votre rapport aux objets ?...

- (a) vous enviez les autres pour ce qu'ils ont et vous êtes avares avec ce que vous avez
- (b) vous avez beaucoup de désirs qui ne sont pas toujours orthodoxes
- (c) vous vous cramponnez au peu que vous avez et refusez de vous en séparer

14) Quel est votre défaut principal ?...

- (a) colère et irritabilité
- (b) orgueil et vanité
- (c) agitation et anxiété

15) Il vous arrive souvent de...

- (a) flatter les gens que vous n'aimez pas pour en obtenir quelque chose (hypocrisie)
- (b) être exigeant et de vouloir tous les avantages pour vous même (manque de modestie)
- (c) d'être intransigeant et inflexible (sévérité)

16) Quelles sont vos qualités principales ?...

- (a) vous êtes sérieux et fiable
- (b) vous avez généralement confiance en autrui et vous êtes de bonne humeur
- (c) vous êtes sociable et flexible

17) Dans vos rapports avec autrui...

- (a) vous ne savez pas plier ni obéir
- (b) vous désirez être respecté et honoré
- (c) vous vous adaptez à l'autre et vous parlez beaucoup

18) Quand quelqu'un vous a irrité...

- (a) vous avez du ressentiment
- (b) vous essayez de voir les qualités de cette personne et vous lui pardonnez
- (c) vous êtes agité

RÉSULTATS

Comptez un point par réponse et inscrivez le total pour chaque catégorie :

(a) = (b) = (c) =

La catégorie dans laquelle vous avez le plus grand nombre de points indique votre tempérament dominant.

Celui-ci est modifié par un tempérament secondaire si vous avez 5 points ou plus dans une autre catégorie.

Maximum de réponses A

Tempérament irritable/perspicace, où dominant l'intelligence et l'aversion

Dans vos vies antérieures vous avez eu des occupations difficiles et épuisantes ou même brutales (boxe, boucherie...) ou bien vous venez d'une vie dans les mondes inférieurs. Les éléments dominants en vous sont l'air et l'eau. Vous avez rapidement de l'aversion contre tout et tout le monde et vous avez souvent le sentiment : « Pourvu que ce soit bientôt fini ». Vous n'aimez pas qu'on vous commande et vous pensez que vous savez mieux travailler que les autres, que vous n'avez besoin de l'aide de personne. Pour arriver à vos fins vous avez tendance à exercer votre pouvoir sur les autres. Vous êtes jaloux et vous vous mettez facilement en colère, même si vous ne le montrez pas. Les imperfections de la vie vous irritent et vous critiquez souvent des personnes ou des situations.

Mais vous êtes un ami sincère et fiable et vous savez écouter et être compréhensif. Vous êtes capable de vous contrôler en ce qui concerne la nourriture et l'alcool. Vous êtes généralement vigilant et attentif à votre environnement. Vous faites ce qu'il est nécessaire de faire sans le repousser au lendemain et vous êtes capable de fournir de gros efforts. Vous êtes un pratiquant dévoué et prêt à faire des sacrifices si nécessaire.

Vos attachements aux personnes et aux objets ne sont pas très profonds et c'est pourquoi vous avancez vite sur la voie spirituelle.

Les conditions favorables à la pratique, pour vous, sont :

- ⇒ Un environnement agréable, une chambre propre, des vêtements propres et soignés, une excellente nourriture

Les postures dans lesquelles vous arrivez à vous concentrer facilement sont :

- ⇒ l'assise et la posture allongée

Les objets de méditation *samatha* qui vous conviennent sont :

- ⇒ les 4 *kasina* de couleur (marron, jaune, rouge et blanc) ; les 4 états d'esprit illimités (bienveillance, empathie, joie sympathique et équanimité) ; la contemplation sur l'aspect répugnant de la nourriture et sur les 4 éléments

Pour la pratique de *vipassanā* :

- ⇒ la contemplation des *dhammā* : des 5 obstacles, des 5 ensembles d'attachement, ses 6 bases internes et externes, des 7 facteurs de l'Éveil, des 4 Nobles Vérités

Maximum de réponses B

Tempérament voluptueux/confiant, où dominant la foi et l'avidité

Dans vos vies antérieures vous avez eu des occupations agréables et satisfaisantes. Vous avez été discipliné et aimable ou bien vous venez d'une vie dans les mondes célestes. Les 4 éléments dans votre corps sont équilibrés. Vous êtes affectueux, vous menez une vie paisible et équilibrée. Néanmoins vos désirs sont nombreux et ils dominent votre vie. Vous désirez qu'on vous respecte, voire honore et avez une haute opinion de vous-même. Vos goûts sont exigeants et vous n'êtes pas vraiment modeste dans le choix des objets que vous achetez. Si vous n'obtenez pas ce dont vous avez besoin, vous êtes prêt à employer la ruse et la supercherie. Autrement vous êtes mécontent. Vous vous montrez de votre meilleur côté en société et n'aimez pas admettre vos petits défauts.

Chez vous, vous aimez la propreté et vous faites le ménage soigneusement et méticuleusement. Dans les rencontres ou les situations nouvelles, vous êtes ouvert et voyez surtout le bon côté des choses. Vous êtes de bonne humeur et généreux. Vous aimez la franchise et la droiture et avez confiance en autrui. Vous avez un penchant pour la discipline et les enseignements qui s'y rapportent. Dans tout

ce que vous faites, vous êtes soigneux, compétent, doux et attentionné. Les imperfections de la vie ne vous sautent pas aux yeux et ne vous empêchent pas d'en goûter les bons moments. C'est pourquoi vous vous attachez facilement et avez du mal à vous séparer de quelqu'un ou de quelque chose que vous aimez.

Vos principaux obstacles sur la voie spirituelle sont le désir et l'attachement.

Les conditions favorables à la pratique, pour vous, sont :

- ⇒ un environnement vieux et sale (qui favorise le détachement), des vêtements vieux et troués, déteints, une nourriture austère et non appétissante

Les postures dans lesquelles vous arrivez à vous concentrer facilement sont :

- ⇒ la posture debout et la marche

Les objets de méditation *samatha* qui vous conviennent sont :

- ⇒ la contemplation des stades de putréfaction d'un cadavre ; la visualisation des organes du corps ; les 6 remémorations (des qualités du *Buddha*, du *Dhamma* et du *Saṅgha*, de la discipline, de la générosité et des qualités des *deva*)

Pour la pratique de *vipassanā* :

- ⇒ la contemplation du corps (respiration, posture, etc.) et des ressentis (agréables, désagréables et neutres)

Maximum de réponses C

Tempérament cérébral/confus, où dominant la perplexité et l'agitation

Dans vos vies antérieures, vous avez bu trop d'alcool ou pris des drogues. Vous avez négligé de cultiver votre intelligence en ne posant pas de questions et en ne vous instruisant pas. Ou bien vous venez d'une vie dans le monde animal. Les éléments dominants en vous sont le feu et la terre. Dans cette vie vous vous sentez souvent confus et vous avez du mal à prendre des décisions. Quand vous travaillez, vous commencez une chose, l'interrompez pour en faire une autre et, à la fin, vous avez oublié la première... Vous ressemblez à un professeur distrait. Vous êtes négligent dans les tâches qu'on vous attribue et vous imitez les autres à défaut de savoir vous-même exécuter votre travail. Vous ressentez beaucoup d'incertitude sur ce qui est convenable ou approprié ou pas. Quand vous vous êtes décidé en faveur d'une opinion ou d'une personne, vous vous y cramponnez avec ténacité. On a beaucoup de mal à vous faire changer d'avis.

Vous ressentez de nombreux doutes et de l'agitation à cause de votre incapacité à décider. Vous n'êtes pas enthousiaste à faire quelque chose d'avantageux, pour vous ou pour les autres, et vous avez une tendance à la paresse. Vous aimez passer beaucoup de temps à vous socialiser et à parler avec autrui de choses superficielles. Vous avez du mal à faire attention à ce que vous dites ou faites.

Sur la voie spirituelle, vous devez cultiver l'attention et la concentration.

Les conditions favorables à la pratique, pour vous, sont :

- ⇒ un environnement ouvert sur l'espace, avec une vue étendue (en cas de dominante 'perplexité') ou, au contraire, une toute petite pièce sombre (en cas de dominante 'agitation'), des vêtements propres et soignés, une excellente nourriture

La posture dans laquelle vous arrivez à vous concentrer facilement est :

- ⇒ la marche

Le seul objet de méditation *samatha* qui vous convient est :

- ⇒ l'attention à la respiration

Pour la pratique de *vipassanā* :

- ⇒ la contemplation des états de conscience (avec ou sans désir, somnolent ou pas, etc.)