

Ces trois questionnaires cherchent à évaluer les éléments caractéristiques de votre état **HABITUEL**
(Répondez en pensant aux caractéristiques stables de votre personnalité et non en pensant à votre état du moment)

	OUI	NON
Je suis habituellement d'humeur radieuse et battante		
La vie est une fête dont je jouis pleinement		
J'adore raconter des anecdotes. Les gens disent que je suis blagueur(se)		
Je suis le genre de personne qui n'est pas gêné(e) par les obstacles. Je pense toujours que tout finira par s'arranger		
J'ai pleinement confiance en mes propres capacités et talents		
Mes idées sont tellement riches que mon entourage pourrait les estimer excessives ou irréalistes		
Je suis toujours en action et n'arrête jamais		
Je suis plein(e) d'énergie et capable d'accomplir un travail après l'autre sans même sentir la fatigue		
Je suis doué(e) pour la parole. Je sais convaincre et inspirer les autres		
Je suis prêt(e) à me lancer dans de nouveaux projets et de nouvelles activités que d'autres pourraient considérer comme difficiles ou risquées		
Une fois que j'ai décidé d'agir, peu de choses peuvent m'empêcher d'arriver à mes fins		
Je suis très à l'aise avec des gens que je connais à peine		
Je recherche activement la compagnie d'autrui et à faire la fête avec eux		
Je suis par nature une personne qui donne et qui se dépense beaucoup pour les autres		
On me dit que je m'occupe trop des autres, parfois au point de me mêler de leur vie ou de leurs affaires		
J'ai de l'intérêt et des capacités dans plusieurs domaines		
J'estime avoir le droit et le privilège d'agir à ma guise		
J'aime être mon propre patron, ma propre patronne		
On me dit que je me mets facilement en colère quand les autres ne voient pas les choses comme je veux (cela peut même se terminer par une dispute ou une altercation)		
Mon appétit sexuel est presque toujours assez fort J'ai besoin de liaisons sexuelles multiples		
Je me contente généralement de peu de sommeil		
Total		

Un score de 10 réponses positives ou plus suggère la présence d'un tempérament hyperthymique.

	OUI	NON
Je suis habituellement d'humeur triste ou mélancolique		
Je me considère comme quelqu'un de sérieux ; on me dit que je ne vois pas le côté plaisant des choses		
La vie est pour moi une corvée n'apportant que peu ou pas de joie		
Je suis souvent hanté(e) par des pensées désagréables, notamment en ce qui concerne le passé		
Je suis le genre de personne qui s'attend toujours au pire et qui se décourage facilement		
Je suis souvent gêné(e) par des sentiments d'inaptitude et d'échec		
J'ai tendance à me rabaisser. Je me sens coupable et je me reproche des fautes mineures		
Mon rythme est lent, à tel point que je manque d'initiative et/ou d'énergie pour entreprendre des choses		
Je suis le genre de personne qui se sent mieux quand elle poursuit avec régularité et persévérance les mêmes activités quotidiennes		
Je parle peu et préfère, dans les discussions, écouter les autres		
Je répugne à exprimer mes sentiments ou mes opinions. Je m'en remets aux autres en les laissant décider pour moi		
Je me sens mal à l'aise lorsque je rencontre de nouveaux visages. Je me sens mieux avec un petit nombre d'amis proches ou en famille.		
Je suis facilement blessé(e), surtout par les critiques mineures et en particulier par le rejet d'autrui		
Je suis le genre de personne sur qui les autres peuvent compter pour assumer une responsabilité qu'ils me confient		
Je suis le genre de personne qui se consacre aux autres, même au prix de son propre sacrifice		
Je suis le genre de personne qui préfère avoir un emploi sûr, plutôt qu'être son propre patron		
Il est naturel pour moi d'être méticuleux(se) et de réaliser la majorité des tâches du mieux que je peux		
Je suis le genre de personne qui doute de tout et a tendance à critiquer à l'excès les autres (même sans l'exprimer)		
J'ai souvent une attitude acerbe et récriminatrice		
Mon intérêt pour le sexe est généralement faible, à tel point que je suis rarement perturbé(e)		
Je suis d'habitude gros dormeur (besoin de 9h00 de sommeil par nuit)		
Total		

Un score de 10 réponses positives ou plus suggère la présence d'un tempérament dépressif.

	OUI	NON
Je suis une personne grincheuse (irritable)		
Je suis en permanence d'humeur insatisfaite		
Je me plains beaucoup		
Je suis assez critique vis-à-vis des autres		
Je me sens souvent à bout		
Je me sens souvent remonté(e)		
Je me sens mu(e) par une agitation désagréable que je n'arrive pas à comprendre		
Je m'emporte souvent au point de rebuter les autres		
Quand je suis contrarié(e), je peux me bagarrer		
Les autres me disent que j'explose pour rien (sans qu'on me provoque)		
Quand je suis en colère, je peux casser quelque chose ou frapper quelqu'un		
J'aime taquiner les autres, même ceux que je connais à peine		
Mon humour « mordant » m'a causé des ennuis		
Je peux être furieux(se) au point de blesser quelqu'un		
Je suis tellement jaloux(se) de mon conjoint (ou amoureux(se)) que je n'arrive pas à tolérer ce sentiment		
Je suis connu(e) pour jurer beaucoup		
On m'a dit que je devenais violent(e) après quelques verres d'alcool		
Je suis assez septique		
Je peux être révolutionnaire		
Ma pulsion sexuelle est souvent si intense qu'elle devient vraiment pénible		
(Femmes seulement) J'ai des crises de colère incontrôlables juste avant mes règles		
TOTAL		

Un score de 10 réponses positives ou plus suggère la présence d'un tempérament irritable.

Source : Hantouche E, CTAH