

# Constitutions naturopathiques

## Test pour mieux se connaître

Enseignées dès les années 30 par Pierre-Valentin Marchesseau, elles proposent une classification simple et binaire, et qui garde aujourd'hui encore, pour un peu caricaturale qu'elle soit, le grand avantage d'être synthétique, d'emploi et de conclusion rapide.

Il s'agit de la constitution sanguino-pléthorique (évoquant le sang, la congestion, la pléthore et la surabondance) et de la constitution neuro-arthritique (évoquant le système nerveux et l'arthritisme, tableau complexe mêlant acidose, sclérose et tendances rhumatismales)

## Pour chaque trait de caractère noter :

**0** si cela ne me correspond pas

**1** si cela me concerne un peu

**2** si cela me correspond assez

**3** si c'est marquant dans ma personnalité.

Essayez d'être le plus objectif possible et même de remplir ce questionnaire avec l'aide d'une ou deux personnes qui vous connaissent bien.

## Pour chaque constitution, additionnez les points. Si vous comptabilisez :

**+ de 60 points** pour une constitution, celui-ci est **forte**.

**+ de 35 points** pour une constitution, celui-ci est **marquée**.

Si vous comptabilisez **moins de 20 points** pour une constitution celui-ci est **négligeable**.

Prenez surtout en compte la constitution forte comme principale correspondant à l'inné.

## Etes-vous sanguino-pléthorique ?

\* Cette colonne permet d'ajouter une note ou une précision sur l'un des points de constitution, il est possible que cela soit un point que vous avez travaillé tellement qu'il ne soit plus présent en vous car caché par votre tempérament. Mais au fond de vous, vous savez que c'est ce que vous êtes.

| Morphologiquement                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | mon travail sur moi* |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|
| trapu                                                                 |   |   |   |   |                      |
| bien charpenté                                                        |   |   |   |   |                      |
| pilosité généreuse                                                    |   |   |   |   |                      |
| sur les photos d'enfance, on note votre visage carré ou rectangulaire |   |   |   |   |                      |
| vos membres sont plus courts sur un buste                             |   |   |   |   |                      |

|                                                                                               |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| plutôt long (bréviligne)                                                                      |  |  |  |  |  |
| votre masse osseuse est importante                                                            |  |  |  |  |  |
| au fil des années votre tendance à l'embonpoint menace d'obésité si vous n'y prenez pas garde |  |  |  |  |  |
| <b>Total</b>                                                                                  |  |  |  |  |  |

| <b>Physiologiquement</b>                                                 | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>mon travail sur moi*</b> |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| puissant et bien incarné                                                 |          |          |          |          |                             |
| le travail ne vous fait pas peur                                         |          |          |          |          |                             |
| ne craint pas l'eau froide                                               |          |          |          |          |                             |
| votre peau est chaude                                                    |          |          |          |          |                             |
| votre teint est coloré                                                   |          |          |          |          |                             |
| vos émonctoires fonctionnent généreusement (peau et intestins notamment) |          |          |          |          |                             |
| on vous qualifie aisément de "congestif"                                 |          |          |          |          |                             |
| vous soufflez vite et transpirez vite à l'effort                         |          |          |          |          |                             |
| vous appréciez les sports d'équipe pour la convivialité                  |          |          |          |          |                             |
| vous aimez les sports de force pour mettre à profit vos belles énergies  |          |          |          |          |                             |
| <b>Total</b>                                                             |          |          |          |          |                             |

| <b>Psychologiquement</b>                                                                                                            | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>mon travail sur moi*</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| de nature joviale et passionnelle                                                                                                   |          |          |          |          |                             |
| vous êtes communicatif                                                                                                              |          |          |          |          |                             |
| vous êtes sociable                                                                                                                  |          |          |          |          |                             |
| vous êtes naturellement extraverti                                                                                                  |          |          |          |          |                             |
| vous avez une grande sensibilité affective (mais protégé derrière un côté bourrus, voire derrière votre bon mot ou effet de manche) |          |          |          |          |                             |
| <b>Total</b>                                                                                                                        |          |          |          |          |                             |

| tendances pathologiques                                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | mon travail sur moi* |
|------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|
| les joies d'Epicure menacent sournoisement votre système cardio-vasculaire         |   |   |   |   |                      |
| excès de table trop régulier                                                       |   |   |   |   |                      |
| excès d'alcool                                                                     |   |   |   |   |                      |
| trop de sédentarité (augmente les possibilités de mort brutale)                    |   |   |   |   |                      |
| problème d'appareil digestif (colites, diabètes, cirrhoses, hémorroïdes...)        |   |   |   |   |                      |
| problème d'élimination des surcharges (épuisement rénal, urée, calculs, goutte...) |   |   |   |   |                      |
| <b>Total</b>                                                                       |   |   |   |   |                      |

Bien que plus puissants que chez vos voisins neuro-arthritiques, vos systèmes vasculaires, digestifs et glandulaires ont leur limite au surmenage que votre nature tend à leur imposer...

Le mot clé :

## De la mesure en toute chose...

### Etes-vous neuro-arthritique ?

\* Cette colonne permet d'ajouter une note ou une précision sur l'un des points de constitution, il est possible que cela soit un point que vous avez travaillé tellement qu'il ne soit plus présent en vous car caché par votre tempérament. Mais au fond de vous, vous savez que c'est ce que vous êtes.

| Morphologiquement                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | mon travail sur moi* |
|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|
| silhouette naturellement fine                                              |   |   |   |   |                      |
| vos membres sont longs (longiligne)                                        |   |   |   |   |                      |
| votre ossature peu enrobée                                                 |   |   |   |   |                      |
| sans pilosité excessive (sauf pour les bruns d'origine méditerranéenne)    |   |   |   |   |                      |
| les photos de votre enfance vous révèlent déjà mince                       |   |   |   |   |                      |
| le visage s'inscrit dans un triangle ou un rectangle allongé verticalement |   |   |   |   |                      |
| au fil des années, une tendance certaine à la                              |   |   |   |   |                      |

|                                                                  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| rétraction s'impose à votre corps (mains, visage, pour le moins) |  |  |  |  |  |
| <b>Total</b>                                                     |  |  |  |  |  |

| <b>Physiologiquement</b>                                                                                           | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>mon travail sur moi*</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| relativement plus fragile (que les sanguino-pléthorique)                                                           |          |          |          |          |                             |
| vous fuyez tous stress qui concourent à votre mal-être                                                             |          |          |          |          |                             |
| vous fuyez le froid (au sens propre et figuré)                                                                     |          |          |          |          |                             |
| le froid vous sclérose, use, arthritise                                                                            |          |          |          |          |                             |
| vos émonctoires fonctionnent mal ou irrégulièrement (pas de sudation généreuse, transit lent, respiration limitée) |          |          |          |          |                             |
| augmentation des dérèglements émonctorielles par une cérébralisation excessive                                     |          |          |          |          |                             |
| augmentation des dérèglements émonctorielles par un manque d'activité ludiques ou de grand air                     |          |          |          |          |                             |
| votre peau est plutôt pâle                                                                                         |          |          |          |          |                             |
| votre peau est parfois jaunâtre (hépatisme latent)                                                                 |          |          |          |          |                             |
| votre frilosité est légendaire (spécialement les extrémités)                                                       |          |          |          |          |                             |
| <b>Total</b>                                                                                                       |          |          |          |          |                             |

| <b>Psychologiquement</b>                                                                     | <b>0</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>mon travail sur moi*</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| de nature à ressentir excessivement et à vous émouvoir excessivement                         |          |          |          |          |                             |
| votre stratégie de fuite consiste souvent à mentaliser, cérébraliser excessivement votre vie |          |          |          |          |                             |
| vous êtes plutôt introverti et hyper-sensible                                                |          |          |          |          |                             |
| vous réfléchissez avant d'agir                                                               |          |          |          |          |                             |
| vous somatisez largement, exprimant par les maux du corps bien d'autres mots... retenus      |          |          |          |          |                             |
| <b>Total</b>                                                                                 |          |          |          |          |                             |

| tendances pathologiques                                                                                                                                                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | mon travail sur moi* |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----------------------|
| tout ce qui touche à l'arthritisme                                                                                                                                                                                  |   |   |   |   |                      |
| tout ce qui touche l'acidose tissulaire                                                                                                                                                                             |   |   |   |   |                      |
| affections rhumatismales                                                                                                                                                                                            |   |   |   |   |                      |
| affections inflammatoires                                                                                                                                                                                           |   |   |   |   |                      |
| conséquences des carences minérales qui menacent votre terrain (troubles liés aux cheveux, dents, ongles, des articulations, des os), les insuffisances émonctorielles chroniques (foie, vésicule, intestin, reins) |   |   |   |   |                      |
| tout ce qui touche au psychosomatique (troubles du sommeil, du système nerveux...)                                                                                                                                  |   |   |   |   |                      |
| <b>Total</b>                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |   |                      |

Bien que plus faibles que chez vos voisins sanguino-pléthoriques, vos systèmes vasculaires, digestifs et glandulaires peuvent se régénérer en pensant à lâcher prise ce que votre nature tend à vous interdire...

Le mot clé :

**relax! Osez respirer... et osez jouir de la vie!**

**Vous êtes donc :** .....

Sanguino-pléthorique :

Neuro-arthritique :