

LES QUATRE TEMPÉRUMENTS

Vous fâchez-vous facilement? Êtes-vous rancunier, timide ou trop bavard? Il existe quatre types de tempéraments. Je vous propose une chronique qui vous apprendra à :

- 1.Reconnaître votre type de caractère, en accentuer le côté positif tout en vous aidant à éliminer les aspects négatifs.
- 2.Comprendre les autres et constater que ce n'est pas parce qu'une personne est différente de vous qu'elle a automatiquement tort.

Chaque tempérament présente des forces et des faiblesses. Personne ne possède à lui seul toutes les caractéristiques d'un même tempérament. Il sera néanmoins aisé pour le thérapeute expérimenté de reconnaître avec précision ce qui est fondamental chez chacun.

Chez le **sanguin**, les émotions sont à fleur de peau. Il est démonstratif et transforme chaque tâche en une partie de plaisir. Il adore la compagnie des autres et chaque nouvelle expérience a sur lui un effet stimulant. Il ne manque d'ailleurs pas d'embellir la réalité à la première occasion. Il se lie facilement et c'est un optimiste.



Le **mélancolique** est une personne réfléchi. Qu'il soit homme ou femme, il prend tout au sérieux et sa vie est soumise à l'ordre, à la méthode et à l'appréciation de la beauté et de l'intelligence. Il ne se précipite pas à la recherche de réjouissances, mais analyse comment il pourrait le mieux organiser sa vie.



Le sanguin et le mélancolique se ressemblent beaucoup. Ils sont tous deux émotifs, mais différemment; le sanguin passe par des hauts et des

bas qui durent une minute, tandis que chez le mélancolique, les hauts et les bas peuvent durer un mois!

Le **colérique** est ambitieux et atteint normalement les objectifs qu'il s'est fixés. Tandis que le sanguin passe son temps à raconter des histoires et que le mélancolique passe le sien à réfléchir, le colérique accomplit ce qu'il a à faire. On peut facilement le comprendre et s'entendre avec lui si on observe sa règle d'or : «Faites-le comme moi je le veux et faites-le maintenant!»



Le colérique ressemble au sanguin car ils possèdent tous deux des personnalités ouvertes et optimistes. Cependant, l'ambition du colérique lui confère des qualités de chef et une productivité plus grande. Il se prononce seulement quand il est sûr d'avoir raison. Il aime affronter les obstacles et les amis tiennent peu de place dans sa vie. Ce sont les situations d'urgence qu'il préfère!

Le **flegmatique** s'accommode de toutes les situations. C'est le tempérament avec lequel il est le plus facile de s'entendre. Il atténue les emportements du sanguin, refuse de se laisser impressionner par les brillantes décisions du colérique et ne prend pas trop au sérieux les plans compliqués du mélancolique. Dans le juste milieu, le flegmatique chemine tranquillement seul en évitant les conflits et les prises de décision. Tandis que le colérique veut tout commander, le flegmatique a tendance à attendre qu'on lui demande d'agir et il ne cherche pas à se faire valoir. Il a beaucoup d'amis car ses qualités le conduisent à entretenir des relations humaines positives. Il sait écouter et est généralement calme et maître de lui.



Avoir les défauts de ses qualités



Chaque tempérament possède des qualités qui lui sont propres. Lorsque poussées trop loin, celles-ci risquent de se transformer en défaut!

Le tempérament sanguin s'engage dans une conversation animée dans n'importe quelle circonstance. C'est pour lui une tendance naturelle. Mais, s'il abuse, on dira de lui que c'est un moulin à paroles, qu'il monopolise la conversation et qu'il ne cesse d'interrompre les autres.

La qualité naturelle du tempérament mélancolique est son esprit d'analyse. Cela constitue pour lui un avantage indéniable. Pourtant, lorsque cet esprit d'analyse est accentué, il engendre des inquiétudes et peut mener à la dépression.

Le leadership est une qualité importante chez le colérique. Considéré comme un atout majeur, il peut engendrer un être tyrannique et manipulateur lorsque trop important.

La nature conciliante du flegmatique, lui vaut le respect de tous, mais s'il devient trop bon prince, les autres vont décider pour lui dans sa propre vie!

La personne motivée à se comprendre et à s'améliorer doit distinguer parmi ses qualités celles qui entraînent généralement des réactions positives. Celles-ci sont susceptibles de rehausser notre image personnelle. Cependant, il faut analyser toutes nos caractéristiques; surtout celles qui provoquent des comportements excessifs et qui offensent les autres, car si le fait de connaître nos qualités et de pouvoir les utiliser à bon escient nous procure un avantage exceptionnel, nous avons également tous nos points faibles.

Vous pourrez lire la suite sur l'analyse des quatre tempéraments dans notre prochain Équilibre. Nous vous parlerons des différentes combinaisons possibles avec leurs caractéristiques positives et leur problème habituel.



Marc-André Juneau, M.A.
Sexologue clinicien et psychothérapeute

Monsieur Juneau pratique depuis 1983 à Trois-Rivières. Il enseigne également à l'Académie internationale de santé holistique de Drummondville les cours « sexualité éthique en massothérapie » et « relation d'aide ». Conférencier apprécié, M. Juneau offre une prestation intitulée « Tout ce vous avez toujours voulu savoir sur le sexe : apportez vos questions, j'ai des réponses ». Son bureau est situé à Trois-Rivières, vous pouvez le joindre au 819 694-7719. Site internet : www.majes.ca



Lecture recommandé :

LITTAUER, Florence, *Personnalité Plus*, 2e éd., Les éditions Un monde différent ltée, 2008, 260 p.