

Voici la suite de l'article sur l'analyse des quatre tempéraments. Il sera question des différentes combinaisons possibles parmi les quatre tempéraments ainsi que leurs caractéristiques – positive et problématique.

## Les combinaisons de tempéraments

La plupart des gens possèdent une majorité de traits d'un tempérament dominant et des traits secondaires issus de l'un ou l'autre des trois autres tempéraments. Examinons les différentes combinaisons possibles; je vous les présente avec leurs caractéristiques positives et leur problème habituel.



## Les combinaisons naturelles

La combinaison **sanguin-colérique** est une combinaison naturelle. Les deux sont des personnes optimistes, extraverties et ouvertes. Le sanguin aime parler parce que cela lui est agréable et le colérique, parce que cela lui est utile. Les personnes de cette combinaison possèdent des qualités de leadership. Nous obtenons quelqu'un qui sait diriger les autres dans l'enthousiasme. Ces individus combinent travail et amusement dans leur forme la plus extrême et ils en reconnaissent la valeur.



Cette combinaison présente par contre, dans son côté négatif, la tendance à être autoritaire et à parler pour rien dire, à tourner activement en rond ou quelqu'un d'impatient qui interrompt et monopolise constamment la conversation.

La seconde de ces combinaisons naturelles est celle du mélancolique-flegmatique. Ils sont tous deux des introvertis pessimistes qui aiment étudier les situations en profondeur, paisiblement et qui ne cherchent pas à se faire remarquer.



Le flegmatique atténue la nature sérieuse du mélancolique et celui-ci rétablit le manque de rigueur du flegmatique. Cette combinaison rend la personne plutôt lente à prendre des décisions.

## Les combinaisons complémentaires

Le **colérique-mélancolique** est une combinaison complémentaire. Elle produit d'excellents gens d'affaires. Elle allie l'enthousiasme, le leadership et l'ambition du colérique à l'esprit analytique, l'attention aux détails et le respect des échéanciers du mélancolique.



Les personnes qui appartiennent à cette combinaison sont décisives, méthodiques et ambitieuses. Orientés dans la bonne direction, les colériques-mélancoliques sont sûrs de réussir.

Deux combinaisons sont moins fréquentes et plus conflictuelles, ce sont : le sanguin-mélancolique, et le colérique-flegmatique. Ces combinaisons produisent des gens qui ne sont pas faciles à vivre.

## Les contraires

Le **sanguin-mélancolique** est la plus émotive des deux combinaisons.



Chez eux, on retrouve les hauts et les bas du sanguin, un peu atténués, mais par contre, les périodes de dépression du mélancolique se prolongent parfois exagérément. Le conflit est engendré par la coexistence d'un côté qui les pousse à s'amuser (le sanguin) et de l'autre, le côté mélancolique qui les retient constamment.

Lorsqu'ils exagèrent, ils peuvent se transformer en des êtres autoritaires et obsessifs.

L'autre combinaison complémentaire, est celle du **sanguin-flegmatique**. Il est plutôt porté à l'oisiveté et à l'amusement. Sa nature conciliante et son sens de l'humour en font un excellent ami. Les personnes de ce type sont douées d'un entregent exceptionnel. Les postes reliés à la gestion du personnel leur conviennent parfaitement.



Malheureusement, ils ont aussi leur côté négatif : leur tendance à la paresse qui les pousse à éviter le travail.

Le **colérique-flegmatique** vit une différence au niveau de l'intensité des émotions. De plus, le flegmatique est porté à la détente, alors que le colérique se sent coupable lorsqu'il est inactif. Combinaison plutôt rare, il est plus fréquent d'avoir affaire à un colérique qui sait se détendre rendu à la maison ou à un flegmatique extrêmement motivé par son travail.



L'étude des tempéraments et de leur combinaison nous aide à comprendre les qualités et les défauts naturels de chaque type.

Comprendre les différences de tempéraments peut éviter bien des mauvaises surprises aux membres d'un couple, faciliter l'accueil et l'ajustement avec l'autre et améliorer nos relations avec tous. C'est ce que je vous souhaite.

Pour les lecteurs intéressés à en savoir plus, je recommande la lecture des ouvrages suivants :



Portelance, C. (2004). *Relation d'aide et amour de soi.*, Éditions du Cram Inc. Montréal.



Littauer, F. (2008). *Personnalité Plus*, 2e éd., Les Éditions Un monde différent Ltée.



**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 que 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](http://www.majes.ca)