

LES TEMPERAMENTS

LE LYMPHATIQUE

« *Je suis donc, je suis* »
(Verbe être) (Verbe suivre)

Au niveau morphologique : impression généralisée de lourdeur, de lenteur, d'apathie.

Au niveau psychologique : le plus cool. Le plus facile à vivre.

Impression de rondeur. Le côté rond apparaît partout → morphologiquement et psychologiquement.

Il est rond de partout : affectivement etc...

Impression de lenteur. Tant physiquement qu'intellectuellement.

C'est un inoffensif. On ne le remarque pas, toujours effacé.

C'est un employé modèle (mais dans le rôle d'exécutant)

Froid et humide.

Teint pâle.

Élément eau.

Il transpire beaucoup (sans avoir beaucoup bougé). Il urine beaucoup.

Chevelure claire et non abondante. N'a pas beaucoup de cheveux mais sont gras.

Ce qui domine chez lui, c'est la bouche. Il mange beaucoup.

Il absorbe. Au propre comme au figuré. Même au niveau de la communication.

A horreur des conflits. Est animé d'un sentiment de paix.

Va tout faire pour éviter les conflits ⇨ excellent en négociation ⇨ fin diplomate.

Il va lentement mais finit toujours ce qu'il a commencé. Va à son rythme.

Quelqu'un de timide, effacé, réservé. Peureux. Sa peur se lit sur son visage.

Ce tempérament est malmené par les autres.

Fidèle.

Ponctuel.

Cool à vivre.

Ne sait pas prendre des décisions.

Ne dégage pas beaucoup d'enthousiasme. Aime les habitudes (c'est rassurant).

N'aime pas les changements. Est dépendant.

Manque de volonté ⇨ qui peut l'amener vers la paresse, voire la négligence.

Paresse au niveau de l'hygiène alimentaire : tendance à l'obésité.

La graisse envahit ses tissus et la lymphe envahit aussi.

La lymphe → pas mal de sang-froid.

Ne veut pas se mettre au-devant de la scène. Ne veut pas décider.

N'aime pas prendre des responsabilités. Il fuit. Il est indécis.

Bon exécutant. Aime qu'on lui dise ce qu'il a à faire.

Grande qualité : grande capacité d'écoute. Est au service de.

Après mûre et lente réflexion, quand il s'exprime, il est écouté, il dit l'essentiel.

C'est un bon conseiller. A beaucoup de bon sens. Aime rendre service.

Bon confident. Recueille facilement toutes les confidences de son entourage. Très bon diplomate. Très bon commercial. Est dans tous les milieux. Se « fond » dans la masse, dans la foule.

Quand la lenteur est trop importante ⇨ paresse

Paresse aussi vers une hygiène corporelle.

Déviance possible vers l'obésité.

Dort beaucoup.

Aura régulièrement des stases veineuses, lymphatique.

Digestion lente.

Personne effacée, discrète, n'aime pas se faire remarquer.

C'est un craintif.

A peur d'énormément de choses. C'est pour cela qu'il a autant d'habitudes ⇨ Constance.

Il faut beaucoup de choses pour le faire bouger → c'est l'eau !

Mais quand il bouge, rien ne l'arrête.

LE SANGUIN

« Je suis donc, je séduis »

Au niveau morphologique : bien proportionné.

Au niveau psychologique : manque d'organisation. Désorganisation totale. « Carpe diem »

Profite de tous les plaisirs, de la table, de la chair, tous les jours, et le plus souvent possible.

Impression d'ouverture, de sympathie, d'euphorie, de joie.

Chevelure noire, teint rosé.

Tempérament excessif, enthousiaste. Trop !

Contact chaud et humide.

Très spontané ! Spontanéité qui souvent le met à mal....

Élément air ⇨ harmonie dans ses déplacements, dans ses gestes.

Communication.

Atteint de leucorrhée aigüe.

Parle beaucoup et trop.

N'écoute pas car prépare sans arrêt ce qu'il va dire.

Emporté. Exagéré. Vantard. Aime qu'on l'écoute.

Gentil, généreux. Ne compte pas (n'a jamais d'argent → c'est un carpe diem).

Comédien né ! Bout en train. Amuseur public.

Pas très ordonné. Pas de rigueur.

Ce sont des grands enfants qui n'aiment pas les contraintes.

Ont besoin de liberté.

C'est un enfant, un adolescent. C'est quelqu'un que l'on doit toujours cadrer, diriger.

A toutes les astuces, pour transférer à d'autres sans que l'on s'en aperçoive.

Agile et habile.

A besoin de contact permanent. Aime toucher, embrasser. Est sensuel.

Impatient. Compulsif. Extrêmement habile. Se fatigue vite.

A horreur de patienter dans les files d'attente.

Séducteur. Charmeur. C'est un mode de fonctionnement.

C'est comme la surface d'une eau : si le vent souffle, la surface change.

Instabilité généralisée. Superficialité. Peu profond dans la réflexion.

Est sans arrêt à la recherche du plaisir.

S'arrange pour faire faire les choses qu'il n'aime pas par les autres.

S'agite beaucoup mais n'est pas très efficace.

La réflexion vient souvent après son acte.

La dent de scie.

Est constamment épris de liberté.

Vis au jour le jour.

Ne se projette pas dans le futur.

Ne vit que dans le présent.

Désobéi sans arrêt.

Ne s'adapte à aucun cadre.

Veut toujours tout faire mais vite.

Donne tout ; mais sur un minimum de temps.

Peut changer d'avis très rapidement.

Presque du jour au lendemain.

N'existe que s'il est entouré.

Un sanguin seul va dépérir.

Se nourrit du contact des autres.

LE BILIEUX

Tout ou rien

« Je suis donc je construis »

Au niveau morphologique : tout est carré.

Puissance.

Détermination.

Energie.

Force physique. C'est une armoire à glace. Une force de la nature. Impression de puissance.

Grand. Large. Impression de volonté, de détermination.

Tempérament stoïque au mal.

C'est un chef. Il est né pour commander.

Ça se remarque très tôt. Même étant petit.

Il en impose. Est corpulent. Sa voix est forte, puissante.

Capacité à commander. Quelqu'un qui cherche des responsabilités.

Super manager d'équipe. Retrousse ses manches.

Capable des plus grands travaux. Rien ne lui semble impossible.

Efficacité. Côté pratique et pragmatique. Energie débordante.

Pour lui, le gris n'existe pas. C'est blanc ou noir.

Avec le milieu, on ne discute pas.

Colérique. Violence. Jaloux. Impose.

Jalousie et vengeance les agite.

L'arrogance les durcit.

L'audace les transporte.

La magnificence les épanouit.

Voit tout. Intègre tout.

Voit clair. Bon logisticien.

Fait tout pour que la structure se déroule comme elle se doit.

Excelle dans les urgences : répartit les tâches, les rôles.

Tempérament colérique.

Structure carré, presque militaire

Se croit au-dessus de la nature.

Contact franc. Veut dominer dans la relation.

Noir et blanc. Ami et ennemi.

Besoin insatiable d'activité.

Ne va dormir que pour recharger ses batteries.

Son sommeil lui permet de récupérer ce qu'il a fait dans la journée.

Quelqu'un qui fonctionne toujours en *sur capacité* énergétique.

Et quand il s'écroule, c'est pour de bon.

Quand ça ne va plus chez un bilieux, il s'épuise, le « roi » du « burn-out »

La gloire et la victoire !

Veut qu'on le reconnaisse. Très important pour eux.

LE NERVEUX

« Je suis donc je pense »

Circonspection et prudence.

Physiquement : impression de faiblesse.

Morphologiquement : grand et longiligne, plutôt mince.

Chevelure plutôt rare.

Capacités : tout dans le mental.

Impression de tristesse.

Impression de faiblesse physique mais à la résistance mentale à toute épreuve.

Ex : le marathonnier

Tempérament très intellectuel, artiste, intuitif.

C'est le penseur.

Est organisé jusqu'à être dans une déviance maniaque. Jusqu'à être obsessionnel.

C'est un grand analytique. Brille par l'analyse.

Brille par la pensée, la méthode, l'organisation (qu'il va créer).

Se penche sur une analyse détaillée, fouillée, minutieuse.

Méticuleux et ordonné.

En quête d'une perfection qu'il n'atteindra jamais ⇨ insatisfait

Se remet en question presque tous les jours. Beaucoup trop souvent.

Aime faire des listes.

A une pensée et un intellect développé.

Aime se mettre dans la peau de l'avocat du diable → développe une argumentation.

Et retourne son interlocuteur.

N'est jamais content. A toujours une bonne raison de dire que ce n'est pas parfait.

Peut aller jusqu'à la manipulation tant il sait être convainquant.

Force mentale très importante.

C'est un super allié s'il croit en ce que vous faites.

C'est votre pire ennemi s'il n'y croit pas

Résistance. Rancunier.

Surnoms : Duracell (ne s'use jamais...) ou Picpull (va s'accrocher...)

Humour noir ou décalé.

A un sommeil très léger. Dort peu.

Méthodique. Rigoureux. Rédige des lois. Aime planifier.

Activité qui d'un jour à l'autre change. Irrégularité dans l'activité.

Tiens toujours la distance.

Ne tire plaisir que dans une chose intellectuellement difficile à solutionner.

Va à la conquête, mais intellectuellement.

Est très sélectif.

Drame s'il y a le moindre grain de sable. Il en serait déprimé.

Aime la solitude → Trait de caractère fort de ce tempérament.

Hippocrate disait que la santé est au milieu.

25 % sanguin 25 % lymphatique 25 % bilieux 25 % nerveux

La santé est au milieu.

C'est aussi là qu'est le PRANA, le GI (Qi , « Chi ») , l'énergie vitale.

Tant que l'on reste centré on est en bonne santé.

Mais si l'on « quitte » son centre, on se déséquilibre.

Exemple : le nerveux :

S'il quitte son centre, il va subir un stress.

Qui, s'il n'est pas traité, va devenir une angoisse.

Puis viennent les insomnies. Sera de plus en plus angoissé.

Devient déprimé.

Plus il s'écarte de son centre, plus il est suicidaire.

Huiles Essentielles correctrices de dystonies nerveuses qui auraient été à la base d'un symptôme :

SANGUIN : HE Lavande vraie

HE Petit grain bigarade

HE Ylang Ylang

HE Camomille romaine (Camomille noble)

HE Encens

HE Hélichryse

LYMPHATIQUE : Les HE cortisone – like vont le stimuler

HE Pin de Patagonie

HE Fenouil

HE Estragon

Ess Mandarine

Ess Bergamote

HE Epinette noire

HE Basilic (permet de « détacher » l'individu de la matière)

Le lymphatique est très accroché à la matière

HE Laurier noble (donnera une force intérieure)

Contre les peurs et les craintes

BILIEUX : HE Romarin à verbénone
HE Saugé officinale
HE Litsée citronnée
HE Verveine citronnée
HE Hélichryse italienne (si déception)

NERVEUX : HE Laurier noble
HE Saugé sclarée
HE Bois de rose (*en diffusion lui permettra de mettre sa mémoire au repos*)
HE Marjolaine des jardins (ou à coquilles)
HE Cannelle
HE Thym CT thujanol
HE Ravinstara (inducteur de sommeil, agira sur les insomnies)
HE Néroli (joie, substance psychoactive)

Penser à faire un choix, olfactivement (très important).

Chaque individu a tous les tempéraments, mais généralement il y en a 2 qui prédominent (souvent).

L'objectif est de trouver la correspondance entre un individu et son huile essentielle.

Le mieux étant d'inviter le *patient* à choisir la fragrance dans la liste sélectionnée.

Comment utiliser ensuite le flacon sélectionné ?

La personne aurait le flacon avec elle, et, suivant ses envies, s'en appliquerait sur la face interne des poignets.

Ce qui permettrait de revenir sans cesse en son centre.

Toutes ces HE agissent sur le tissu nerveux.

N'allons pas soigner une grippe avec des huiles essentielles correspondant à un tempérament !!!!

HYPPOCRATE

I: HISTORIQUE

Médecin grec, environ 400 ans avant JC, premier médecin humaniste qui veut découvrir l'Homme.

A distingué 4 tempéraments fondamentaux en partant de la symbolique des 4 éléments. Le plus souvent, 1 tempérament domine.

II : LE SYMBOLISME DES 4 ELEMENTS

Eau, air, feu et terre sont les éléments fondamentaux dans la nature.

H. a rattaché symboliquement un tempérament à chaque élément car celui-ci donne une tonalité au tempérament et se reflète dans l'écriture/

Eau = lymphatique (fond flottant et passif)

Air = Sanguin (gonflement et rondeur)

Feu = bilieux (angle et dynamisme, éclair, défi)

Terre = nerveux (densité, concentration, poids de l'écriture)

Les 4 éléments participent au cycle d'évolution de la terre, de l'homme, du cosmos. Principe de l'énergie universelle (rien ne se perd, tout se transforme).

Eau = idée d'attente, de devenir, de germe (embryon, hiver et nuit).

Air = nature, jaillissement, éveil, échange (jeunesse, printemps, matin)

Feu = contrôle de soi, maturité, action (homme mûr, été, après-midi)

Terre = sagesse, automne, soir (vieillard, expérience, savoir)

LES TEMPERAMENTS OPPOSES

La qualité du milieu graphique nous indique si cette opposition est une richesse (E. harmonieuse) ou une perturbation.

Les tempéraments peuvent être complémentaires ou antinomiques (MG -), s'il s'agit d'une oscillation permanente.

Bilieux/ lymphatique

Sanguin/nerveux

LES TEMPERAMENTS PURS

	+	-
<p>Le lymphatique</p> <p>Eau Lune Passif, sous vital (courbe, lent, pâteux, léger)</p>	<p>Jeunesse et ouverture d'esprit, fraîcheur, disponibilité, tolérance, passivité, rêverie, souplesse, calme, réceptivité, imagination, très bonne adaptabilité</p>	<p>Lourdeur, lenteur, vulnérabilité, sensualité négative (drogue, alcool), caprice, paresse.</p>
<p>Le sanguin</p> <p>Air Jupiter Courbe, rapide, appuyé, pâteux Ou Courbe, rapide, appuyé, net</p>	<p>Qualités relationnelles, sociabilité, extériorisation, enthousiasme, confiance en soi, prise d'initiative, entreprenant, chaleureux (t. pâteux).</p>	<p>Emotif, colérique et explosif, jaloux, susceptible, subjectif, impatient, imprévoyant, bruyant voir vaniteux</p>
<p>Le bilieux</p> <p>Feu Mars Survital Droit, appuyé, rapide, net</p>	<p>Actif, survital, prend des risques, responsable qui stimule qui dynamise, autorité naturelle, volontaire, décidé, aime le défi, esprit indépendant, courageux et tendu vers le but à atteindre</p>	
<p>Bilieux de contrôle</p>	<p>Energie canalisée vers l'objectif, personne déterminée qui s'engage</p>	
<p>Bilieux réactif (de combat)</p>	<p>Ardeur, tendance à l'exaltation, s'impose et réagit intensément.</p>	
<p>Bilieux de résistance</p>	<p>Défense, résistance, volonté</p>	

<p>Nerveux</p> <p>Terre Saturne N. sensitif (rapide, léger, pâteux, courbe ou droit) N. cérébral (rapide, léger, net et droit)</p> <p>Nerveux sensitif</p> <p>Nerveux cérébral</p>	<p>Petite, plus ou moins serrée, inégale, rapide et légère, simple à simplifiée, nuancée, sobre, vibrante avec du relief, + ou –compacte, + ou – sèche.</p>	<p>Intelligence développée au profit de l'action, introvertie, réfléchie, sensible, concentrée, sérieuse, grave, réservée, intelligence profonde, avide de comprendre, curieuse, habile, diplomate, parfois opportuniste</p> <p>Anxieux, émotif, d'humeur plus ou moins stable, réagit fortement à ce qui l'entoure, analyse, approfondit, assez fragile de fond et mal défendu</p> <p>Esprit vif et curieux, cherche à comprendre, abstrait, intellectualise et positivise.</p>
---	---	--

CARENCES ET EXCES

	Carences	Excès
Bilieux	Manque de volonté, de dynamisme, d'ambition, de réalisation, apathie de fond	Autoritarisme, orgueil, agressivité (paranoïa)
Sanguin	Absence de joie de vivre, sociabilité limitée, difficulté d'échange, repli sur soi, isolement	Vanité, narcissisme, goût démesuré pour les honneurs.
Lymphatique	Difficulté à s'adapter par excès de stress, réactivité à vif, agressivité, manque de tolérance, frustration	Apathie, mollesse, malléabilité,
Nerveux	Manque de réflexion, de maturité, de sérieux, de sagesse acquise par l'expérience, de concentration, d'approfondissement, défaut de sensibilité et de curiosité d'esprit.	Sécheresse, intérêt, mesquinerie.