

QUEL EST VOTRE TEMPÉRAMENT ?

Sources: « De la médecine naturelle à la médecine de l'individu » d'après l'enseignement du docteur Gérard Guéniot aux éditions Amyris

Peut-être « broyez-vous du noir » ou bien « vous vous faites de la bile » ou alors vous êtes « de mauvaise humeur » ou encore « vous vous faites du mauvais sang » et « vous rougissez de plaisir » ou bien vous vous faites « un sang d'encre » ... Toutes ces expressions populaires nous viennent de la nuit des temps.

C'est Hippocrate, 400 ans avant J.-C., dont on se sert encore des références (que ton aliment soit ton médicament, c'est lui), qui a appliqué la théorie des quatre éléments (terre, eau, air, feu) au corps humain. Les chinois d'ailleurs s'en servaient déjà depuis 6000 ans.

SA DISTINCTION VIENT DU FAIT QU'IL A TRADUIT LES QUATRE ÉLÉMENTS EN LA THÉORIE DES HUMEURS.

C'est-à-dire, que chaque élément présent dans le corps correspond à une fonction et se traduit par la production d'une humeur.

Nous possédons tous ces quatre humeurs, mais c'est leur équilibre qui vous maintiendra en bonne santé.

- **L'humeur blanche** : le lymphatique: il s'agit de la lymphe qui symbolise l'assimilation et la circulation de retour au niveau intestinal lors de la digestion. Son rôle est de collecter et d'amasser. S'il y a excès, la lymphe va s'infiltrer au niveau des tissus qui deviennent flasques et pâles et produisent des catarrhes.

- **L'humeur rouge** : le sanguin : c'est le sang rouge porteur d'oxygène qui le distribue aux organes et aux tissus, notamment au cœur. Il symbolise la communication et les échanges. S'il y a excès la personne est agitée va se mettre à rougir et aura un terrain inflammatoire avec des risques d'hémorragies.

- **L'humeur jaune ou la bile** : le bilieux : c'est bien entendu la bile du foie et de la vésicule biliaire. Elle symbolise l'action, l'immunité, mais aussi la défense interne grâce au rôle détoxifiant du foie. S'il il y a excès la personne à des accès de colère, elle est sujette aux crampes et aux spasmes et son teint est jaune et terreux.

- **L'humeur noire** ou le mélancolique: le nerveux : c'est un fluide qui circule dans les nerfs. Elle symbolise l'intégration, la concentration, la mémorisation, mais aussi l'élimination de ce qui n'aura pas servi à l'organisme. En cas d'excès la personne est triste, elle rumine ses pensées elle est sombre et sera sujette à faire des ulcères.

LE TEMPÉRAMENT LYMPHATIQUE

Vous avez tendance à grossir, à amasser, à construire, votre poids se situe surtout au niveau de l'abdomen, vous avez une mauvaise circulation et tendance à vous engorger. Vos maladies seront plutôt au niveau digestif, vous pouvez avoir de la cellulite, de la rétention d'eau, des ganglions mais aussi des verrues, des polypes, des liposomes, des Varices et faire des embolies ou des Phlébites.

Vous avez **tendance à être hypo actif, pour ne pas dire flemmard.**

Son visage est plutôt large et rond mais ses organes des sens sont fermés. Pour Louis Corman (1901 – 1995) il s'agit d'un dilaté introverti. Ce n'est pas ce qu'on pourrait appeler le chasseur-cueilleur sportif. C'est plutôt une personne peu musclée, molle et flasque. Elle marche lentement de façon nonchalante. Sa poignée de main est molle et manque de fermeté.

Socialement, c'est une personne concrète qui a besoin de construire mais également d'amasser. Elle est volontaire et sérieuse très consciencieuse, et à la tendance à terminer ce qu'elle a commencé. Elle est fidèle et s'adapte à toutes les situations. Ouf ! Heureusement qu'elle a des qualités. C'est l'image type du PDG ou du gestionnaire car c'est une personne qui sait réaliser les choses. Mais elle peut manquer d'initiative car elle a besoin d'une locomotive.

LE TEMPÉRAMENT SANGUIN

Votre priorité, c'est la communication à tous les niveaux : avec vous-même, avec les autres, vous aimez échanger. Chez vous c'est l'étage thoracique qui est prépondérant avec la fonction cœur et poumons. Vous avez tendance aux inflammations aiguës, aux fortes fièvres, aux bouffées de chaleur, à l'hypertension, aux allergies mais aussi à la congestion cérébrale.

Vous êtes plutôt un hyper réactif.

On ira plus vers les tempéraments sanguins car ils sont plus attractifs : leur visage est plutôt ovale avec des pommettes saillantes, ses organes des sens sont largement ouverts et son regard est enveloppant. C'est un dilaté extraverti. Il a les mains chaudes et humides, sa démarche est rapide, il parle vite mais de façon assurée et sa poignée de main est généreuse.

Socialement, cette personne ne tient pas en place : besoin de contacts, de communication, d'échanges, elle aime s'exprimer. C'est la relation publique ou le VRP parfait. Elle aime le changement, elle est toujours joviale, elle a besoin d'être passionnée par un projet et elle supporte mal la solitude. Elle a besoin d'émotions pour vivre car sinon elle s'ennuie. Poussées à l'extrême ses qualités peuvent devenir des défauts: elle se mêle alors de tout, a tendance à être brouillon, voire superficielle et elle peut vite devenir envahissante.

LE TEMPÉRAMENT BILIEUX

Vous êtes actifs, musclé, le type même du chasseur-cueilleur. Vous avez tendance à être acide, vous avez souvent des crampes, des spasmes et des troubles métaboliques liés au cholestérol. Vous pouvez faire de l'athérosclérose et des problèmes de foie et de vésicule biliaire.

Vous êtes un hyper actif.

On va dire que sur un plan morphologique, c'est une personne très virile. Son visage est carré ou rectangulaire et ses organes des sens largement ouverts: c'est un rétracté- extraverti.

Son regard est perçant, difficile d'y résister ! Il émane de lui beaucoup d'énergie, sa démarche est franche et décidée sa parole est plutôt autoritaire et sa poignée de main est sèche et ferme. Socialement le bilieux est très efficace avec un brin de perfectionnisme. Il a un grand besoin d'action. Il est directif, rigoureux, mais c'est à la hauteur de son efficacité et de sa capacité à s'organiser. Si on déroge à ses règles il peut se mettre très en colère. Il a du mal à faire confiance aux autres. Il sait diriger les hommes et c'est typiquement le portrait d'un directeur. Mais attention à ses défauts qui peuvent être redoutables pour les autres : son intolérance frise l'intransigeance, il ne supporte pas la contradiction, il est rigide, autoritaire, un brin cassant, il peut être têtu comme une bourrique et être très rancunier. Je l'ai décrit en homme car si c'était une femme elle ne serait pas très sexy.

LE TEMPÉRAMENT NERVEUX

Vous aimez réfléchir, vous préférez le travail mental au sport et vous adorez jouer avec les idées. C'est votre système nerveux qui permet l'intégration et la mémorisation de votre vécu! Vous êtes sujet aux troubles neurologiques, aux ulcères et hélas, aux maladies graves comme les maladies auto-immunes ou les cancers.

Vous êtes un hypo- réactif.

Sur un plan morphologique le visage est plutôt triangulaire et les organes des sens fermés : c'est un rétracté introverti. D'ailleurs son regard est introverti. Il est pâle, ses tissus sont creusés il n'a pas franchement bonne mine. Il marche avec des petits pas rapides, sa parole peut être saccadée et sa poignée de main, quand il est nerveux, peut-être tremblante.

Socialement, le nerveux a besoin de tout contrôler et de tout comprendre. Heureusement qu'il y a des gens comme ça ! Ils calculent, ils réfléchissent, ils vont au fond des choses, ils analysent la situation : c'est le scientifique ou le chercheur typique!

On n'est loin du sanguin tout en jovialité et en communication ! Le nerveux, lui, est sournois, méfiant, angoissé il peut être destructeur. Bref c'est un asocial en puissance!

On a tous un petit peu de ces tempéraments: les âges de la vie expriment ces tempéraments : l'enfance est plutôt une période lymphatique puisque l'individu est en formation, l'adolescence avec cette période d'apprentissage est plutôt sanguine, l'adulte avec son passage à l'action est plutôt une période bilieuse et la vieillesse, même si on a acquis le savoir, va plutôt vers une période nerveuse.