

## LES QUATRE TEMPÉRUMENTS<sup>1</sup>

*En effet, je sais que le bien n'habite pas en moi, c'est-à-dire dans ma nature propre: j'ai la volonté de faire le bien, mais je ne parviens pas à l'accomplir. En effet, je ne fais pas le bien que je veux mais je fais au contraire le mal que je ne veux pas. Or, si je fais ce que je ne veux pas, ce n'est plus moi qui le fais, mais le péché qui habite en moi. Je découvre donc cette loi: alors que je veux faire le bien, c'est le mal qui est à ma portée. En effet, je prends plaisir à la loi de Dieu, dans mon être intérieur, mais je constate qu'il y a dans mes membres une autre loi; elle lutte contre la loi de mon intelligence et me rend prisonnier de la loi du péché qui est dans mes membres. Malheureux être humain que je suis! »*  
(*épître aux Romains, chapitre 7, versets 18 à 24, version SG21*)

Quelle honnête et troublante **confession**, n'est-ce pas ? Elle est d'autant plus déconcertante quand on sait qu'elle nous vient de Paul, probablement considéré dans nos milieux chrétiens comme l'un des plus grands apôtres de toute l'histoire de l'Église. Sa déclaration est si lourde de sens et si désarmante qu'on douterait presque qu'elle soit de lui ! Elle est pourtant sienne, contrairement à l'idée que beaucoup se font d'un apôtre Paul toujours maître de lui sur les mauvaises pensées ou immunisé contre les tentations. Si nous avons choisi d'introduire cette étude par ce texte biblique, ce n'est pas par hasard. Trop souvent, en voulant désamorcer certains conflits lors de nos entretiens pastoraux, n'entendons-nous pas « **oui, mais moi je ne suis pas Jésus, tel est mon caractère, je n'y peux rien !** » ? Nous sommes tellement focalisés sur la foi modèle et victorieuse de Paul qu'on en oublie presque qu'il était aussi et avant tout un homme. À la différence qu'il n'a pas voulu cacher ou justifier ses faiblesses devant Dieu et devant les hommes. Il n'en a pas fait non plus l'alibi trop facile auquel tant de chrétiens ont recours aujourd'hui. Paul était honnête et lucide parce qu'il se connaissait lui-même. On remarque au verset 18 qu'il **sait** qui il est. Sans pour autant s'apitoyer, il fait état de sa nature pécheresse et prend conscience des tours que lui joue son *tempérament*. Beaucoup trop de chrétiens ne se connaissent pas vraiment et passent à côté du potentiel que Dieu a mis en eux. Ils ont comme peur de mettre le doigt sur les aspects négatifs de leur nature, ce qui les laisse dans une méconnaissance d'eux-mêmes. Les *faiblesses* de leur tempérament sont devenues de vrais freins pour leur développement spirituel, à tel point que celles-ci ont une incidence parfois dévastatrice sur leur vie de couple et dans leurs relations avec les autres. Paul utilise des mots très forts : « *prisonnier de la loi du péché qui est dans mes membres* ». Il met le doigt sans détours ni honte sur son « *être intérieur* », et donc sur son caractère, sa personnalité et son **tempérament**. Et si comme Paul nous apprenions à mieux cerner notre propre tempérament ?

**À travers cette étude sur les tempéraments, nous nous fixons comme objectifs de :**

- Réussir en tant qu'individus à intégrer dans notre esprit que nous sommes tous UNIQUES et donc tous DIFFÉRENTS
- Mieux se comprendre soi-même, et aussi mieux s'accepter soi-même
- Accepter que l'autre aussi est différent et a le droit de l'être
- Reconnaître que notre tempérament fait partie du don de Dieu = Dieu y a mis ses forces
- Admettre que l'autre a lui aussi ses forces et ses faiblesses

---

<sup>1</sup> Etude biblique de l'église protestante évangélique de Petit-Wasmes (janv. 2018)

- Remercier Dieu pour la diversité et la complémentarité de chacun dans l'église
- Comprendre que l'on a vraiment besoin les uns des autres
- Mieux repérer nos faiblesses pour mieux nous soigner, mieux nous corriger
- Améliorer nos points forts, mieux les utiliser au service de notre église locale
- S'engager à réduire un maximum les conflits au sein de nos familles et de nos communautés respectives
- **Permettre au Saint-Esprit de maîtriser, tempérer, voire transformer notre tempérament, lentement, progressivement mais sûrement !**

Vous fâchez-vous facilement? Êtes-vous rancunier, timide ou trop bavard? C'est à cause de votre tempérament !!!

C'est à un médecin grec, Hippocrate (5<sup>e</sup> s. av. J.C.) que l'on doit cette découverte. Il a déterminé les différences de tempérament selon les individus et a donné les théories et les traits caractéristiques. Aujourd'hui, cette théorie est toujours d'actualité et a bien été développée au cours des siècles.

❖ ***Il y a quatre tempéraments*** : le sanguin ; le colérique ; le flegmatique et le mélancolique

❖ ***Définitions :***

- Ensemble de traits innés qui caractérisent une personne psychologiquement et physiologiquement.
- Humeur, disposition particulière d'une personne.
- Manière propre de réagir face à une impression forte, une émotion, avec des degrés différents d'excitabilité

❖ ***Le tempérament : nous sommes né avec !***

Toute personne qui a plusieurs enfants sait que les enfants, déjà tout-petits ont des personnalités très différentes. Bien que la plupart des enfants se livrent aux mêmes activités (comme jouer, manger, dormir et se lever le matin), leurs comportements peuvent être très différents. En d'autres termes, les enfants ont des manières caractéristiques de réagir au monde qui dépendent de leur tempérament.

Chaque enfant naît avec un tempérament : celui-ci est en partie déterminé génétiquement. Nous sommes donc, chacun d'entre nous, nés avec un tempérament...

Il est la combinaison biologique et génétique entre :

- nos parents / grands-parents (nous en avons 4 !)
- notre nationalité

- notre race (les gens du Sud ont le sang chaud !)
- notre genre sexuel
- autres gènes et facteurs héréditaires
- notre nature pécheresse, etc...

Bien qu'il n'existe aucune définition universelle du mot « tempérament », on utilise généralement ce terme pour expliquer les différences entre les comportements de chacun, c'est « inné », donc reçu à la naissance.

≠ **Le caractère** lui est notre tempérament qui a été modifié avec le temps par ce que nous avons acquis et appris

C'est notre tempérament auquel on rajoute :

- + notre éducation
- + nos études, notre formation intellectuelle
- + nos expériences de vie
- + nos principes fondamentaux
- + nos attitudes
- + notre physique
- + nos croyances, nos valeurs
- + motivations, émotions ...
- + le milieu dans lequel nous avons évolué

Avec tout ce qui a été acquis, construit, nous agissons et réagissons différemment

Le **caractère** d'une personne résume la manière dont cette personne réagit habituellement dans une situation donnée.

On dira : « quel caractère agréable » ou « quel caractère de cochon »

Le caractère est donc ce que nous sommes au plus profond de nous-même= le vrai « moi », La Bible l'appelle « l'homme intérieur »

≠ **la personnalité** qui est ce que l'on voit

- la personnalité est l'ensemble des comportements observables
- “nous sommes ce que nous faisons”
- elle est le résultat des “habitudes” acquises au cours de notre développement

La personnalité est l'ensemble des caractéristiques d'une personne, qui définissent son individualité et permettent de la distinguer de tout autre être humain.

La personnalité est l'interaction entre le tempérament, le caractère et son milieu social.

La personnalité est l'expression extérieure de nous-même. C'est le visage, l'apparence que nous donnons. Idéalement, il devrait être notre caractère visible. L'extérieur identique de l'intérieur.

Souvent, c'est la partie agréable de ce que nous sommes et que nous montrons de nous-même.

En bref ...

***Tempérament = c'est inné, tout ce que l'on a reçu à notre conception***

***Caractère = tempérament + acquis par les facteurs extérieurs/environnement***

***Personnalité = c'est l'ensemble (tempérament / caractère / intelligence) qui est le résultat observable dans la société (ce que les autres voient de nous)***

❖ ***Chaque tempérament présente des forces et des faiblesses.***

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, de nous valoriser .

Cependant, il faut analyser toutes nos caractéristiques; surtout celles qui provoquent des comportements excessifs et qui blessent 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.

HYPPOCRATE classifia les humains en quatre catégories de base : sanguin, colérique, mélancolique, flegmatique (lymphatique).

#### **Le sanguin :**

- Expansif et exubérant dans la conversation. Parle fort et crie souvent.
- Se sent poussé à parler et à être le centre de l'attention.
- Tend à la superficialité et à l'exagération.
- Mauvais auditeur : capacité d'attention limité, et grande facilité de distraction.
- A l'habitude de parler avant de penser.
- Ses décisions sont davantage fondées sur les sentiments du moment que sur le raisonnement analytique.
- Dissimule peu sa colère ou son malaise car il est extraverti.

- Explode facilement, mais garde rarement rancune.
- Joyeux, bruyant, expressif et d'humeur agréable.
- Comme les mots ne lui manquent jamais, il est souvent envié par les personnes timides.

### **Le colérique :**

- Extraverti, parle beaucoup, mais de façon plus réfléchi que le sanguin.
- Dans les dialogues, il déteste les détails qui font les délices du sanguin
- A tendance à formuler des questions inquisitrices
- Se concentre sur les l'aspect intéressant et significatif des sujets.
- Contrairement au sanguin, ne manifeste pas de sympathie facilement et peut se montrer indifférents aux besoins des autres.
- Il manifeste sa capacité de leader, il lui est facile de prendre des décisions pour lui-même et pour les autres.
- Têtu, il aime dominer et commander
- Il est intuitif et rapide dans ses évaluations et ses jugements. N'a pas confiance dans les analyses théoriques.
- Il veut toujours avoir raison et grâce à son esprit aiguisé et à son sens pratique, l'emporte souvent.
- A souvent la victoire dans les disputes
- Lorsqu'il se dispute, il est souvent moqueur et sarcastique.

### **Le mélancolique :**

- Introverti. Il est difficile de savoir ce qu'il pense et ce qu'il sent.
- A confiance dans le raisonnement analytique.
- Son esprit inquisiteur lui donne l'habilité d'évaluer tous les aspects de chaque situation
- Parlera après avoir pensé et réaliser une soigneuse analyse.
- Peut manifester différents états d'âme qui vacillent entre le haut et le bas ; parfois il est renfermé, déprimé et irritable ; à d'autre moment, il se montre plein d'entrain, amical et même loquace.
- Se laisse dominer par les sentiments, ce qui, souvent lui rend difficile la réalisation des ajustements émotionnels nécessaires dans sa vie.
- Perfectionniste, habile, très sensible.
- Il lui est très difficile d'exprimer ses véritables sentiments.

### **Le flegmatique (lymphatique) :**

- Parle avec mesure, calme et réflexion.
- Sec et tranchant dans ses affirmations et même lorsqu'il plaisante.
- Se fâche difficilement.
- Evite les confrontations ; sa devise est « **paix et tranquillité à n'importe quel prix** »
- Bien qu'il se montre très souvent nerveux, il ressent plus d'émotion qu'il n'en laisse paraître.

- Mesuré : il ne rit pas trop fort et ne pleure ostensiblement.
- Ses expressions faciales sont difficiles à interpréter, car il paraît imperturbable. Il donne l'impression d'être distant et non émotif.
- Reste étranger à ce qui se passe autour de lui et ne fournit pas d'information très facilement.
- Possède un esprit bien structuré et penche vers l'analyse et la déduction.
- Stabilité lui rend digne de confiance.
- Son sens de l'humour assez froid plaît à certains, mais peut se révéler désagréable pour le conjoint.
- Il est considéré comme digne de confiance et agréable, à moins que sa manière d'être calme et méthodique n'irrite ceux qui ont un tempérament plus vif.

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.

❖ ***Personne n'est caractérisé par un seul et unique tempérament.***

Personne ne possède un tempérament pur, mais nous sommes tous un mélange des quatre. Normalement il y en a toujours un qui prédomine dans chaque individu et les trois autres font aussi partie de notre être à différents degrés, mais de façon secondaire.

Selon ce médecin grec, nous tous, êtres humains, sommes la combinaison de deux ou davantage des quatre tempéraments de base ; en général.

On peut par exemple être un sanguin-colérique : 60% sanguin et 40% colérique

Il y a donc des « combinaisons » de tempéraments

❖ ***Aucun tempérament n'est meilleur que l'autre.***

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

Les différences si elles n'arrivent pas aux extrêmes et sont canalisées d'une manière adéquate, peuvent toujours se révéler positives.

❖ ***« Celui qui connaît les autres est intelligent. Celui qui se connaît est sage » (Lao Tseu)***

La connaissance des caractéristiques fondamentales du tempérament des autres, de même que du nôtre, nous aide à mieux comprendre la manière d'être et de réagir de chacun.

On peut ainsi acquérir une bonne compréhension mutuelle, qui reviendra toujours à une meilleure communication, à un attachement plus grand et plus solide et à une intimité plus satisfaisante entre nous.

❖ ***Personne ne possède à lui seul toutes les caractéristiques d'un même tempérament.***

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.

Toutefois, nous sommes uniques, chacun de vous est unique, et chacun d'entre nous est une combinaison de traits de personnalité caractéristiques de chacun des types avec des intensités variables.

❖ ***Le tempérament peut être changé ! c'est une bonne nouvelle !!!***

Avec la maturité spirituelle, le Saint-Esprit a déjà travaillé notre tempérament !

Pour certains, il y a déjà une transformation du tempérament qui a été accomplie, depuis des années : vous avez travaillé à certains domaines qui vous dérangent, le saint-Esprit et les autres ( ! ) vous ont déjà façonnés...

Mais ce n'est pas fini !! On ne peut pas dire : « *c'est ainsi que je suis ! c'est trop tard !* », « *personne ne peut me changer !* » ...

Quelle que soit notre personnalité, notre caractère, notre tempérament : Dieu transforme toujours ! et toujours pour un mieux : mieux pour nous et mieux pour ceux autour de nous.

*Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature ! Les choses anciennes sont passées, toutes choses sont devenues nouvelles (2 Co 5:17)*

Il y a des choses qui changent très vite, d'autres pour lesquelles il faut beaucoup plus de temps : c'est ça, la sanctification ; progresser de plus en plus pour ressembler à Jésus.

Nous n'avons pas désiré notre nature pécheresse

Nous n'avons pas choisi notre tempérament

Nous n'avons pas recherché tout ce qui nous est arrivé (mauvaises expériences, l'éducation reçue ... notre race ... nous n'avons même pas pu choisir nos parents !)

Mais nous pouvons choisir d'être de véritables disciples !!

*je regarde toutes choses comme une perte, à cause de l'excellence de la connaissance de Jésus-Christ mon Seigneur, Php 3 : 8 mais je fais une chose: oubliant ce qui est en arrière et me portant vers ce qui est en avant, je cours vers le but, pour remporter le prix de la vocation céleste de Dieu en Jésus-Christ. Php 3 : 14*



### ***Quelques conseils pratiques :***

1. Bénir le Seigneur pour le tempérament qu'Il nous a donné. Il a donné à chacun de nous des dons spirituels, des talents naturels, des capacités intellectuelles, artistiques et manuelles. Le tempérament est une de nos composantes aussi importantes, intéressantes et utiles dans l'œuvre de Dieu
2. Prier pour que notre tempérament soit transformé !
3. Reconnaître votre type de caractère, en accentuer le côté positif tout en vous aidant à gommer, travailler ou éliminer les aspects négatifs.
4. Connais-toi toi-même : les personnes qui réussissent le mieux, sont celles qui se connaissent, qui connaissent leurs atouts et leurs forces autant que leurs faiblesses, et qui savent donc s'adapter au mieux à leur contexte et aux défis
5. Comprendre les autres et constater que ce n'est pas parce qu'une personne est différente de nous qu'elle a automatiquement tort.
6. Aucun chrétien rempli de l'Esprit ne doit analyser ou cataloguer les autres ni non plus dénigrer une autre personne à cause de son tempérament, surtout quand on pointe principalement les faiblesses et ses défauts. On ne peut jamais ridiculiser une personne à cause de sa personnalité
7. Tout aussi problématique : s'excuser de son mauvais comportement en se cachant derrière son tempérament : *ah c'est normal que je lui ai crié dessus, je suis un colérique !!* FAUX : nous sommes appelés à ressembler de plus en plus à Jésus, dans nos paroles, nos pensées, nos motivations ou encore dans nos attitudes, nos actions et nos réactions !!