

# LES QUATRE TEMPERAMENTS

## QU'EST-CE QU'UN TEMPERAMENT ?

La nature humaine, blessée par le péché originel, sera réparée par le Baptême, la grâce sanctifiante avec son cortège des vertus théologiques, cardinales et morales. **La grâce ne détruit pas la nature, mais l'élève en la sanctifiant.** Les blessures du péché originel (ignorance, malice, faiblesse, concupiscence) demeurent en nous, même après le Baptême ; il nous faut donc connaître notre nature, pour combattre les mauvaises tendances et nourrir les bonnes.

**Chacun d'entre nous a une manière propre de réagir face à une impression forte, une émotion, avec des degrés différents d'excitabilité : c'est ce qu'on appelle « le tempérament ».** Celui-ci nous est donné par Dieu, et ne peut changer. Les qualités et les défauts de notre tempérament vont former « le caractère », qui lui, peut être transformé, par la répétition des actes vertueux et la lutte contre les défauts.

Un tempérament n'est ni une faiblesse morale, ni un péché, mais une simple indication générale de certaines qualités et faiblesses naturelles voulues et permises par Dieu. Il nous faut tirer le meilleur parti du tempérament que notre Créateur nous a donné, avec l'aide de Sa grâce. On dit que Notre Seigneur Jésus-

Christ devait avoir en Sa nature humaine un parfait mélange des quatre grands tempéraments. On trouve des Saints dans chaque catégorie de tempéraments : Saint Jérôme était un colérique profond, Sainte Marie Madeleine une grande mélancolique ...

Il est assez rare d'avoir un tempérament tout à fait pur ; la plupart du temps, nous avons en nous le mélange d'un tempérament principal ou primaire (celui qui est souvent immédiatement évident en nous) et d'un tempérament secondaire (plus discret et caché).

## LA CONNAISSANCE DE SOI-MEME

**C'est en connaissant son ou ses tempéraments que l'on apprend à se connaître soi-même, à connaître ses défauts, ses qualités, et ainsi à mieux lutter contre les tentations et les pièges du démon.**

**L'étude des tempéraments va nous aider à découvrir notre défaut particulier (ou défaut dominant), c'est à dire la fissure dans la muraille de protection que nous avons autour de notre âme, fissure que le démon connaît parfaitement en nous, et qu'il va utiliser pour essayer de rentrer dans la place qu'il convoite : « Soyez sobres et veillez,**

car votre adversaire le diable, comme un lion rugissant, rôde autour de vous, cherchant qui dévorer » (I St Pierre, V, 8).

**C'est par la lutte quotidienne contre notre défaut particulier que nous progressons dans la vertu. Cette lutte doit commencer par l'examen particulier du soir (concernant le défaut particulier), qui ne prend que quelques minutes.** (Cet examen particulier doit se rajouter à l'examen général des fautes de la journée).

Il est bon de noter les résultats de cet examen particulier sur un petit carnet, et de le montrer de temps en temps à son confesseur.

Le défaut particulier est très souvent un péché véniel, mais un péché très fréquent. Il faut parfois du temps pour découvrir son véritable défaut particulier. Il ne faut pas prendre comme sujet de l'examen particulier un péché d'ordre trop général (comme l'orgueil par exemple) ni le péché d'impureté (car il ne faut pas revenir par la pensée sur ces fautes-là), mais trouver la racine même de nos péchés (impatience, paresse, gourmandise, manque de mortification des yeux, de la langue ...)

Nous découvrirons également, avec notre tempérament, notre qualité principale, qui est la racine de beaucoup d'autres vertus. **La connaissance de soi-même est donc une condition de progrès dans la vie spirituelle, car elle va nous aider à comprendre la nécessité d'une lutte constante** pour maîtriser et raisonner nos sentiments, pour ne pas juger trop vite sur de simples impressions.

La connaissance des tempéraments aide aussi beaucoup dans l'éducation des enfants : on n'élève pas de la même façon un enfant colérique et un enfant mélancolique...

Il faut préciser que l'étude des tempéraments n'a rien à voir avec le magistère dogmatique de l'Église Catholique ; c'est

simplement une partie de la science appelée « psychologie », doublée de bon sens.

## **CLASSIFICATION DES TEMPERAMENTS**

Je suivrai ici la division classique en quatre tempéraments, car cette façon de procéder est plus simple, et facilement compréhensible.

Pour déterminer son tempérament, il faut d'abord déterminer comment on réagit à une impression forte, ou stimulus :

- **Réaction rapide, et qui dure dans le temps : tempérament colérique.**
- **Réaction rapide, mais qui ne dure pas : tempérament sanguin.**
- **Réaction lente, mais qui dure dans le temps : tempérament mélancolique.**
- **Réaction lente, mais qui ne dure pas : tempérament flegmatique.**

### **1- LE TEMPERAMENT COLERIQUE**

C'est un tempérament très riche, capable du meilleur ou du pire : le colérique a tout pour devenir un grand saint (s'il apprend à se contrôler et à s'humilier), ... ou un bandit de la pire espèce (s'il se laisse dominer par sa volonté propre) !

- **Qualités du colérique** : grande intelligence, volonté de fer, optimiste, générosité. Le colérique est un chef qui a de l'énergie à revendre, un meneur d'hommes par nature, qui entreprend de grandes choses et sait très bien les organiser, car il a beaucoup d'esprit d'initiative et de persévérance. Il sait placer très haut son idéal.
- **Défauts** : ce sont ceux de ses qualités, à savoir l'orgueil et la dureté à l'égard

de ses inférieurs qu'il sera tenté de commander de manière dictatoriale. Il a une tendance nette à l'activisme, au volontarisme, et compte beaucoup trop sur ses propres forces. Il réagit en général très mal aux humiliations, et peut être extrêmement têtu, ce qui peut l'entraîner à être imprudent. Ses passions sont très fortes, et il peut ainsi tomber dans des péchés très graves, surtout dans le domaine de l'impureté. Le colérique peut être très hypocrite, car pour lui, souvent, la fin justifie les moyens. Plus que quiconque, le colérique a besoin de direction spirituelle (il prie difficilement), d'une humble soumission à son confesseur, et de pratiquer les œuvres de miséricorde spirituelle et corporelle.

- **Défaut particulier** : la colère, l'impatience, l'indifférence à l'égard de ceux qui souffrent, le mensonge, la dureté ...
- **Vertus à travailler** : l'humilité, l'obéissance, la simplicité, la charité, la douceur. Le colérique doit demander la grâce d'être humilié et réciter chaque jour les Litanies de l'humilité du Cardinal Merry del Val !

## 2- LE TEMPERAMENT SANGUIN

Autre tempérament très riche, d'un optimisme débordant, qui met un rayon de soleil dans le cœur de tous ceux qu'il approche.

- **Qualités du sanguin** : il est très sociable, toujours de bonne humeur, charitable et doux avec son prochain. Il aura une compassion naturelle pour ceux qui souffrent, pardonne facilement ; il est docile devant ses supérieurs.
- **Défauts** : il est sujet aux fréquents changements d'humeur et manque de persévérance. Il est instable et superficiel, touche à tout, mais ne fait rien à

fond (comme le papillon qui voltige de fleurs en fleurs). Le sanguin est trop curieux et très enclin au « flirt » (surtout la jeune fille) ; ce sont des suiveurs plutôt que des meneurs d'hommes, et seront donc facilement influençables. A cause de sa superficialité, il sera sensuel (il suit ses sens avant de suivre sa raison), mondain, séducteur et vaniteux, impétueux, impulsif, et ses décisions sont souvent imprudentes. Quand il prie, il est facilement distrait, veut « sentir » quelque chose, et ne peut supporter les désolations spirituelles. Il est en général un bavard invétéré, aimant s'amuser, détestant la solitude, et en général incapable de garder un secret (c'est un tempérament très féminin...)

- **Défaut particulier** : vanité, gourmandise, jalousie, manque de mortification de la langue et des yeux, mensonge...
- **Vertus à travailler** : modestie, tempérance et mortification des sens, humilité, obéissance, discrétion. Le sanguin a impérativement besoin d'un règlement de vie très strict, et de s'obliger à toujours terminer l'œuvre commencée. Personne n'est séduit aussi vite qu'un sanguin, mais, en contrepartie, personne ne se convertira aussi vite que lui.

## 3- LE TEMPERAMENT MELANCOLIQUE

Ce tempérament est le plus profond, car très réfléchi. Le mélancolique est un penseur qui comprend facilement le but de la vie : la possession éternelle de Dieu.

- **Qualités du mélancolique** : grande profondeur de jugement, bon philosophe ; il aime prier et garde facilement une vie intérieure sérieuse et régulière (la méditation est facile pour lui, et il aime la solitude). Il est très sensible,

humble et d'une très grande fidélité dans ses amitiés.

- **Défauts** : il est trop timide et introverti (ce qui rend pour lui la vie contemplative presque impossible à cause d'une tendance à la dépression et au désespoir), se décourage facilement (surtout après être tombé dans le péché grave) car il manque de confiance en lui-même (cela peut se traduire par des bouderies prolongées) ; il est fortement porté aux scrupules, facilement soupçonneux. Il souffre des injustices, et peut conserver dans son cœur pendant très longtemps des ressentiments et des rancunes à cause d'une sensibilité à fleur de peau ; il pardonne très difficilement. Trop pessimiste dans ses jugements, trop sérieux et en même temps rêveur. Il est souvent trop passif et manquera alors d'esprit d'initiative, car il a peur des humiliations et des épreuves. Il doit être toujours encouragé avec patience.
- **Défaut particulier** : le désespoir, la bouderie, l'esprit rancunier...
- **Vertus à travailler** : la joie et la charité, l'espérance et le courage, la miséricorde.

#### **4- LE TEMPERAMENT FLEGMATIQUE**

C'est un tempérament assez rare en France. Sa passivité en fait une croix lourde à porter.

- **Qualités du flegmatique** : d'une patience d'archange, il prend la vie du bon côté et ne se décourage pratiquement jamais. Il se contente de peu, et manifeste une très grande stabilité de caractère avec une bonne persévérance. Son jugement est toujours très pratique.
- **Défauts** : sa passivité engendre une grande paresse ; il manque d'ambition et d'intérêt pour tout, et on ne peut pas vraiment lui faire confiance car il est

trop superficiel ; il est lent dans tout ce qu'il fait. Il recherche ses aises, le confort, la facilité, la sensualité dans la nourriture et la boisson.

- **Défaut particulier** : la paresse intellectuelle, physique ou spirituelle, la mollesse, la sensualité, la gourmandise...

**Vertus à travailler** : le zèle apostolique, l'abstinence, l'espérance, l'affabilité. Le flegmatique doit constamment être poussé et surveillé, et ne peut en aucun cas être abandonné à lui-même. Il faut l'obliger à s'intéresser à quelque chose, à pratiquer un sport, et surtout à se sanctifier par la pratique de son devoir d'état.

### **CONCLUSION**

Recherchons avec humilité le tempérament que le Bon Dieu nous a donné et avec lequel Il veut que nous puissions nous sanctifier en travaillant sur notre caractère. Apprenons à en utiliser les bons côtés, à en mortifier les faiblesses : « **Je traite durement mon corps et je le tiens en servitude, de peur qu'après avoir prêché aux autres, je ne sois moi-même réprouvé** » (I Cor, IX, 27).

« **Je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas. Je prends plaisir à la Loi de Dieu selon l'homme intérieur ; mais je vois dans mes membres une autre loi qui lutte contre la loi de ma raison, et qui me rend captif de la loi du péché qui est dans mes membres** » (Rom VII, 19).

Courage : ne cherchons pas à avoir un autre tempérament que celui que Dieu nous a donné. Saint François de Sales nous avertit que notre défaut particulier ne mourra que cinq minutes après notre mort !

Tout dévoué en Notre Seigneur Jésus-Christ et Sa très Sainte Mère.

Abbé Jean-Luc Lafitte