

Les tempéraments et les âges de la vie

Christopher Vasey

Sommaire

Introduction		2
Chapitre 1	Qu'est-ce qu'un tempérament ?	3
Chapitre 2	Le tempérament sanguin	9
Chapitre 3	Le tempérament mélancolique	15
Chapitre 4	Le tempérament colérique	20
Chapitre 5	Le tempérament lymphatique	25
Chapitre 6	Nous ne sommes pas soumis aux tempéraments	29
Chapitre 7	De quel tempérament suis-je ?	32
<u>Deuxième partie</u>		35
Chapitre 8	L'âge de l'enfance	36
Chapitre 9	L'âge de l'adolescence	40
Chapitre 10	L'âge adulte	44
Chapitre 11	L'âge de la vieillesse	47
<u>Troisième partie</u>		51
Chapitre 12	Le respect et le non-respect du tempérament sanguin à l'âge de l'enfance	52
Chapitre 13	Le respect et le non-respect du tempérament mélancolique à l'âge de l'adolescence	55
Chapitre 14	Le respect et le non-respect du tempérament colérique à l'âge adulte	57
Chapitre 15	Le respect et le non-respect du tempérament lymphatique à l'âge de la vieillesse	60
Conclusion		62

Introduction

Les événements de la vie nous amènent à vouloir mieux nous connaître nous-mêmes mais également nos proches. Ceci dans le but de nous diriger avec plus de discernement et ainsi éviter bien des problèmes, tensions et conflits. Mais comment acquérir cette connaissance ? Sur quelle base nous appuyer ?

Il existe de nombreuses approches, mais l'une d'entre elles – qui a traversé les siècles et qui est toujours aussi valable – est celle qui se base sur les tempéraments. Les quatre tempéraments que sont les tempéraments sanguin, mélancolique, colérique et lymphatique sont surtout connus pour être employés en médecine, autrement dit pour tout ce qui a trait au corps.

Mais l'influence des tempéraments se fait aussi sentir sur le psychisme de l'être humain, c'est-à-dire sur sa manière d'agir.

Le but de ce livre est d'expliquer ce que sont les tempéraments et de décrire leurs caractéristiques. Il est aussi de montrer qu'ils sont une grande aide, en tant que tels, mais également parce que les grands âges de la vie que sont l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte et la vieillesse, se déroulent chacun sous l'influence d'un des tempéraments.

Les explications données ici sur les tempéraments au niveau physique et psychique relèvent de la tradition, celles concernant les âges de la vie sur l'œuvre spirituelle intitulée : *Dans la Lumière de la Vérité, Message du Graal* de Abd-ru-shin.

Chapitre 1 Qu'est-ce qu'un tempérament ?

Les êtres humains réagissent de manières très variées aux situations auxquelles ils sont confrontés. Ils peuvent être impulsifs, réfléchis, hésitants, déterminés, confiants, etc.

L'observation de notre entourage cependant, nous montre que de manière générale, chaque être humain a tendance à ne manifester, de manière régulière et constante dans le temps, qu'un nombre restreint de ces possibilités.

Ainsi, face aux aléas de la vie, certaines personnes prennent tout avec calme et de manière posée ; d'autres s'enthousiasment rapidement ; d'autres encore analysent en détail la situation pour bien la comprendre, alors que d'autres réagissent tout de suite avec énergie mais sans avoir trop réfléchi, etc.

Avec le temps et suite à une observation minutieuse, la multitude des comportements humains a pu être ramenée à quelques tendances de base. Par tradition, elles sont au nombre de quatre et sont nommées tempéraments.

Les quatre tempéraments en question sont les suivants :

- *Le tempérament sanguin* est celui des gens ouverts, curieux, sociables, communicatifs, enthousiastes, insouciantes ...
- *Le tempérament lymphatique* est le propre des gens calmes, méditatifs, plutôt passifs, de sang froid, aimant le connu, la routine ...
- *Le tempérament colérique* comprend des personnes qui sont entreprenantes, déterminées, conquérantes, intrépides, moteurs ...
- *Le tempérament mélancolique* est celui des gens réfléchis, prudents, sérieux, introvertis, appréciant la solitude ...

Cette division en quatre tempéraments au niveau psychologique n'est pas arbitraire, car elle est en rapport étroit avec la constitution physique des personnes concernées. Il a en effet été observé depuis longtemps qu'il existait une corrélation entre la constitution physique d'un individu et la manière générale dont il se comporte. Autrement dit, selon sa morphologie, l'individu aura tendance à agir d'une manière spécifique.

Lorsque l'on parle de tempéraments, on ne désigne donc pas seulement des types psychologiques, mais une relation entre une constitution physique et une manière d'agir, la première conditionnant la deuxième. Cette connaissance n'est pas nouvelle puisque Hippocrate, le père de la médecine, en parlait déjà quatre siècles avant Jésus-Christ.

Les tempéraments au niveau physique

Physiquement, la division en quatre tempéraments repose sur l'existence des quatre grands systèmes organiques dont le corps humain est composé, c'est-à-dire des groupes d'organes contribuant à une fonction commune.

Ces quatre grands systèmes organiques sont les suivants :

- *Le système respiratoire-circulatoire* qui regroupe les poumons ainsi que les vaisseaux sanguins : artère, veine, capillaires. Ce système organique est à la base du tempérament sanguin.
- *Le système digestif-lymphatique* qui comprend l'estomac, le foie, le pancréas et les intestins, ainsi que le système lymphatique qui transporte les nutriments résultant des digestions vers leur lieu d'utilisation : les cellules. Ce système est à la base du tempérament lymphatique.
- *Le système ostéo-musculaire* inclut les muscles et le squelette, propre au tempérament colérique.
- *Le système nerveux* qui comprend les nerfs et le cerveau. C'est le système organique à la base du tempérament mélancolique.

Les quatre grands systèmes organiques correspondent aux quatre instincts primordiaux :

- Respirer, une fonction qui se met en marche dès la naissance (tempérament sanguin).
- Manger, pour obtenir le carburant nécessaire au fonctionnement et à l'édification du corps (tempérament lymphatique).
- Se mouvoir, pour se déplacer afin de trouver de quoi se nourrir, fuir les dangers, travailler ... (tempérament colérique)
- Penser, pour analyser les situations, décider, réagir ... (tempérament mélancolique)

Les quatre systèmes organiques sont présents dans tous les corps humains, mais leurs forces respectives varient d'un individu à l'autre. Un système organique prédomine généralement sur les autres. Il est dès lors tout naturel qu'il marque davantage de son empreinte la construction du corps. Par exemple, quelqu'un dont le système digestif dépasse en force les autres systèmes, aura des organes digestifs plus développés. Ceux-ci occuperont par conséquent davantage de place dans l'édifice corporel. Morphologiquement parlant, cette personne aura un abdomen plus long et plus large que la moyenne des gens, puisque c'est dans cette partie du corps que se trouve le système digestif.

Ainsi, si chez le lymphatique c'est l'abdomen qui est long et volumineux, chez le sanguin c'est le thorax qui abrite les poumons qui sera large et bombé, chez le nerveux c'est la tête, siège du cerveau qui prédominera et chez le colérique ce sont le squelette et les muscles qui seront bien développés, ce qui donne des membres longs et musclés.

La prédominance d'un système organique sur les autres se marque aussi au niveau du visage. Ce dernier peut en effet être divisé en trois parties ou étages, correspondant chacun à un système organique. Ces étages sont plus ou moins hauts et larges selon la force ou la faiblesse des systèmes organiques correspondants.

L'étage supérieur débute au sommet du crâne et descend jusqu'à la racine du nez. Il correspond à la partie cérébrale et nerveuse de l'être humain de tempérament mélancolique.

L'étage médian débute à la racine du nez et s'étend jusqu'à la base de celui-ci. Le nez, avec les narines et les pommettes sont en relation avec le système respiratoire propre au tempérament sanguin.

L'étage inférieur débute à la base du nez et descend jusqu'au menton. Il comprend la bouche et les mâchoires qui appartiennent au système digestif et par là au tempérament lymphatique.

Il n'y a pas de partie du visage représentant à elle seule les muscles et le squelette du tempérament colérique. Chez les personnes de ce tempérament, les trois étages du visage sont de largeur et de hauteur égales ce qui donne un visage plutôt rectangulaire.

Tempéraments et médecine

Dans le passé, la connaissance des tempéraments a beaucoup été utilisée en médecine pour augmenter l'efficacité des traitements. En effet, les thérapeutes observent couramment qu'un traitement unique peut produire des effets très différents suivant le patient à qui il est appliqué. Pour un même problème de santé, un remède agira avec succès sur certaines personnes, alors que sur d'autres il n'aura qu'un effet faible ou nul. La même chose est vraie pour les diètes et des cures de toutes sortes, réussissant bien sur certains malades, mais pas sur d'autres, qui pourtant souffrent des mêmes maux.

Si ces différences d'efficacité existent, c'est que les traitements préconisés sont ou ne sont pas en affinité avec les caractéristiques organiques du malade, autrement dit correspondent ou non à son tempérament.

En tenant compte du tempérament du patient par contre, le thérapeute peut adapter les moyens thérapeutiques et de ce fait rendre le traitement plus efficace.

Un avantage supplémentaire de cette manière de procéder est que lorsque le thérapeute a trouvé un bon traitement pour un patient d'un tempérament donné, il peut utiliser le même avec succès sur les autres patients de même tempérament. En effet, les personnes appartenant à un même tempérament ont des caractéristiques physiques communes et, par conséquent, réagissent de manière similaire aux mêmes stimulus.

Les tempéraments et les quatre éléments

Les tempéraments ne sont pas seulement associés à des systèmes organiques, mais ils sont également en relation avec les quatre éléments naturels que sont l'air, la terre, le feu et l'eau.

De tout temps, les êtres humains ont cherché à comprendre la nature qui les environnait et dont ils dépendaient pour survivre. Dans le passé, leurs efforts ont surtout porté sur la recherche des grands principes d'après lesquels la nature fonctionnait. Ils découvrirent que les phénomènes naturels, bien que nombreux et divers, étaient dirigés par quatre grandes forces de base qui, en se combinant, étaient à l'origine de tout ce qui avait lieu dans la nature. Ces forces furent mises en relations avec les quatre éléments, car ces derniers symbolisent au mieux les caractéristiques de ces forces.

Ces quatre différentes forces sont :

- les forces favorisant la réactivité et les échanges représentées par l'élément air ;
- les forces stabilisantes et d'intériorisation représentées par l'élément terre ;
- les forces ardentes et conquérantes représentées par l'élément feu ;
- les forces modératrices et conservatrices représentées par l'élément eau.

Les quatre éléments ne symbolisent pas seulement les différents genres de force, mais agissent eux-mêmes conformément à celles-ci. Il y a donc identité entre les éléments naturels et leurs

manières d'agir. Or, les quatre manières d'agir des éléments correspondent à celles des quatre tempéraments.

Le tempérament sanguin correspond à l'élément air, le tempérament mélancolique à l'élément terre, le tempérament colérique à l'élément feu et le tempérament lymphatique à l'élément eau.

Ainsi, les personnes d'un tempérament agissent de manière similaire à l'élément qui les régit. C'est pourquoi dans le langage courante, on dira par exemple du colérique qu'il a un tempérament ou un caractère de feu, du lymphatique qu'il est calme comme un étendue d'eau, du sanguin qu'il est vif comme l'air, du mélancolique qu'il est terre à terre.

Influence du corps sur le psychisme

Comme cela a été dit précédemment, lorsque l'on parle de tempéraments, on ne désigne pas de simples types morphologiques, mais une relation entre une constitution physique et une manière d'agir.

Cette manière d'agir n'est pas arbitraire, mais correspond aux caractéristiques des systèmes organiques et la manière dont ils fonctionnent. Il y a ici une similitude de genre. Les descriptions des manières d'agir en fonction des tempéraments peuvent donner l'impression que les tempéraments façonnent notre personnalité, notre moi, et donc que nous leur sommes soumis. Mais tel n'est pas le cas.

L'être humain est un esprit immatériel incarné dans un corps physique. L'esprit, en fonction de ses décisions passées, lors de ses incarnations précédentes, a développé différents traits de caractère qui lui appartiennent en propre.

Le corps dans lequel il s'incarne est d'un certain tempérament physique. L'esprit qui s'y incarne sera donc poussé à agir dans le sens du tempérament en question. Mais l'esprit n'est pas obligé de suivre cette incitation. Il est indépendant du corps et, avec son libre arbitre, il est à même de décider de la manière dont il veut y répondre. Il peut suivre l'incitation, donc l'accepter ou, au contraire la refuser, donc s'y opposer, selon son choix.

Les descriptions des traits psychiques des tempéraments ne dépeignent donc pas les attributs de l'esprit, mais des tempéraments en soi ; tempéraments qui favorisent certains comportements, mais ne peuvent les imposer.

Le tempérament sanguin est caractérisé par un système respiratoire et circulatoire bien développé. Cela pousse à aimer respirer et sentir que « ça » circule en soi, ce qui ne peut avoir lieu que dans le mouvement. Effectivement lorsque le corps est en mouvement, les besoins en oxygène sont plus élevés. Les poumons respirent plus profondément et plus vite, d'où une accélération des battements du cœur et de la circulation sanguine. Le mouvement dont il est question ici n'est pas celui concentré sur un but du colérique, mais le simple mouvement quel qu'il soit. Par exemple, effectuer des petits déplacements, rencontrer des gens, échanger avec eux, vaquer à différentes occupations, découvrir de nouvelles choses, etc. Pour entretenir ces mouvements, il est nécessaire d'être curieux, ouvert, mobile, sociable, facultés typiques du tempérament sanguin.

Un corps de tempérament mélancolique a pour caractéristique d'avoir un système nerveux et un cerveau bien développés. Cela pousse à penser. Or, on ne peut pas penser à rien, il faut un objet sur lequel diriger les facultés cognitives. Il est donc nécessaire d'être curieux, observateur, avoir le besoin de comprendre et posséder la capacité d'analyser. Réfléchir nécessite également de savoir rester calme, seul, à distance des événements, afin de pouvoir réfléchir tranquillement aux choses. Ces différentes facultés psychiques sont celles du tempérament mélancolique, car elles découlent de l'activité des systèmes nerveux et cérébral qui prédominent dans ce tempérament.

Une personne de tempérament colérique utilise de préférence ses muscles. Ceux-ci étant chez lui l'organe le plus fort, ils sont aussi l'organe le plus performant et facile à utiliser. Les muscles sont les organes nécessaires à l'action et au mouvement. L'action cependant pousse à être volontaire. Elle exige aussi le désir de réaliser quelque chose, le courage de se lancer dans l'inconnu et l'élan pour mener à bien ce que l'on a résolu de faire. Et telles sont les caractéristiques du tempérament colérique au niveau psychique. Esprit d'entreprise et action sont étroitement et logiquement liés, car ils vont ensemble, vibrent de la même manière. Bien sûr, une personne de tempérament colérique possède aussi les trois autres systèmes organiques et, par conséquent, mange, respire et pense. Mais chez elle, l'organe qui conduit à l'activité, c'est-à-dire les muscles, prédomine, c'est pourquoi cette personne est moteur.

Un corps physique de tempérament lymphatique se distingue par son tube digestif et son système lymphatique bien développés. C'est un tempérament nutritif. Il pousse à apprécier de manger et d'être en train de digérer. Bien digérer cependant n'est possible que si l'on ne se livre pas simultanément à d'autres activités qui prélèvent des forces au niveau digestif pour les utiliser ailleurs. Il est donc nécessaire de savoir prendre son temps et faire une chose après l'autre, autrement dit à ne pas être trop réactif et ne pas s'exciter sur chaque chose. Et de fait, les caractéristiques du tempérament lymphatique sont le calme, la pondération, la patience, la persévérance et une certaine passivité.

Les tempéraments purs n'existent pas

Chaque tempérament ayant ses caractéristiques propres, il est possible de les décrire précisément. À la lecture de ces descriptions, il arrive que l'on reconnaisse une de nos connaissances comme étant un exemple criant de tel ou tel tempérament. Dans le langage courant, on dira d'elle « c'est une colérique », comme si elle était entièrement de ce tempérament, à l'exclusion de tous les autres. Dans la réalité cependant, les tempéraments ne se trouvent jamais sous une forme pure.

La raison en est que les quatre systèmes organiques sur lesquels ils reposent se trouvent dans chaque corps humain. Par conséquent, les quatre tempéraments se manifestent chez chacun. Il se trouve seulement que les systèmes organiques ne sont pas tous développés pareillement. Un ou deux d'entre eux le sont davantage et prédominent sur les autres. Leur influence sur l'individu sera alors plus grande.

Par conséquent, quelqu'un n'est pas seulement colérique, mais, pour poursuivre avec le même exemple, colérique-sanguin, ou colérique-mélancolique, ou encore colérique-lymphatique. Les deux tempéraments prédominants étant les plus forts, ils se manifestent aussi de manière plus visible.

Les manifestations de deux tempéraments peuvent se compléter harmonieusement. Dans ce cas, leurs manières d'être s'expriment simultanément dans le comportement. Parfois, ces manifestations sont très différentes et même s'opposent. Dans ce cas, elles ne s'extériorisent pas en même temps, mais successivement. Parfois, c'est un tempérament qui est mis en avant, parfois c'est l'autre. En effet, on ne peut être simultanément actif et passif, sociable et renfermé ... On peut par contre être sociable de manière générale et, par périodes, avoir besoin d'être seul et de se renfermer sur soi-même ; ou l'inverse.

Les tempéraments les plus faibles d'une personne ne sont pas totalement inactifs. Ils se manifestent aussi, mais discrètement et peu souvent.

Pour comprendre, grâce aux tempéraments, notre personnalité ou celle des gens que nous côtoyons, il faut d'abord apprendre à connaître les caractéristiques de chaque tempérament séparément. C'est ce que nous allons faire dans les chapitres suivants, en présentant chaque fois le tempérament au niveau physique, puis psychique.

Par la force des choses, les descriptions données seront celles des types purs. Il faut en effet passer par la description des qualités propres à chaque tempérament pour ensuite observer le résultat de leur combinaison dans un individu. Ces descriptions sont un peu caricaturales et doivent donc être nuancées dans la pratique.

Chapitre 2 Le tempérament sanguin

Le tempérament sanguin au niveau physique

Comme son nom l'indique, le tempérament sanguin est en relation avec le sang et, par la force des choses, avec la circulation de ce dernier dans le corps. Le sang marque fortement le tempérament de son empreinte. Or, quels sont les caractéristiques et le rôle du sang ?

Le sang transporte l'oxygène et les nutriments jusqu'aux cellules. Il débarrasse aussi ces dernières des toxines qu'elles produisent et les conduit vers les organes éliminateurs comme le sont le foie et les reins. Le sang transporte également des messages sous forme d'hormones d'une partie du corps à l'autre, ainsi que des lymphocytes vers le lieu des infections. Grâce aux grands vaisseaux sanguins que sont les artères et les veines, le sang est conduit d'une extrémité du corps à l'autre, et grâce aux minuscules vaisseaux que sont les capillaires, jusque dans les profondeurs tissulaires, ce qui assure les échanges indispensables au bon fonctionnement du corps.

Le sang réalise d'autant mieux ces échanges qu'il n'est pas un liquide immobile, mais en mouvement. Le sang circule continuellement, sans interruption. Le sang met donc les choses en relation les unes avec les autres, il favorise les échanges et est constamment en mouvement. Ces caractéristiques sont celles de gens de tempérament sanguin.

Le tempérament sanguin est aussi appelé tempérament respiratoire. Quel est le rapport entre les poumons et le sang ?

Les poumons sont l'organe qui fournit l'oxygène au sang. L'air inhalé gagne les alvéoles pulmonaires dont les parois sont extrêmement fines. L'oxygène contenu dans l'air traverse alors les parois alvéolaires et pénètre dans le sang qui le transportera jusque dans les cellules. Le même chemin, mais en sens inverse, est parcouru par le gaz carbonique qui sera rejeté hors du corps.

En plus de favoriser les échanges, les poumons sont aussi en constant mouvement. Ils se dilatent et se contractent au rythme des inspirations et des expirations. Ces mouvements favorisent le mouvement du sang. En effet, les différences de pression engendrées dans les poumons lorsque ceux-ci se remplissent puis se vident d'air, attirent le sang du corps vers les poumons puis le repousse vers les extrémités. On peut facilement s'en rendre compte. Il suffit d'intensifier volontairement notre rythme respiratoire (sans activité physique), c'est-à-dire respirer plus vite, pour que le cœur accélère et que le sang circule plus vite. Ainsi, les poumons, par leurs mouvements, participent à une bonne circulation du sang.

Comme on peut le constater, les poumons possèdent les mêmes caractéristiques que celles que nous avons mentionnées à propos du sang, caractéristiques qui sont à la base du tempérament sanguin. Ces caractéristiques marquent de leur empreinte tout ce qui se rapporte au corps physique des personnes de tempérament sanguin (l'aspect psychique sera abordé plus loin). En voici quelques exemples.

La morphologie du sanguin

Les personnes de tempérament sanguin ont des systèmes respiratoire et circulatoire bien développés. Cela n'est cependant visible qu'au niveau des poumons, puisque le sang et les vaisseaux sont cachés à l'intérieur du corps.

Les poumons des sanguins sont de grandes dimensions. Le volume d'air dont ils peuvent se remplir est plus élevé que la moyenne. En conséquence, la cage thoracique sera large et épaisse.

Si la partie du corps la plus développée est le thorax, les autres parties le sont moins (dans le type pur) : l'abdomen (correspondant au système digestif et au tempérament lymphatique) et les membres (correspondant au tempérament colérique) sont courts. Ce qui prédomine chez une personne de tempérament sanguin est donc le thorax.

Cette prédominance du système respiratoire se retrouve au niveau du visage. L'étage médian, allant de la racine du nez jusqu'au bas du nez, est grande et large. Les pommettes sont très marquées. L'étage respiratoire de la tête étant bien développé, celle-ci est plutôt large.

L'activité physique

Les sanguins sont des gens actifs. Ils aiment se livrer à des occupations qui sollicitent leur respiration et leur circulation. De cette manière, ils se sentent vivre. Rester immobile, sans rien faire, ne leur plaît pas du tout. Ils s'ennuient, perdent rapidement leur entrain et dépérissent.

L'activité dont ils ont besoin ne doit cependant pas être de longue durée, monotone et nécessitant de l'endurance, comme par exemple la course de fond ou pédaler des heures dans un vélodrome. Il leur faut au contraire des activités variées, changeantes et agréables : footing léger, gymnastique douce et rythmée, danse, tennis, promenade, petit tour à vélo ...

L'alimentation

À la base, le sanguin est un petit mangeur. Il préfère manger des repas modestes, légers, de compositions variées et rapidement pris, plutôt que des grands repas, lourds et interminables. Il peut se contenter de peu de nourriture, s'il est assez stimulé par ses activités et sa vie sociale. Sinon, il cherchera à mobiliser ses énergies avec des aliments forts et excitants, comme la viande rouge, la charcuterie, les desserts sucrés et aux goûts prononcés, les plats épicés, le café, le vin, les alcools forts. De petit mangeur, il se transforme alors en gros mangeur, joyeux et sociable, au visage rouge, abusant de nourriture et d'alcool. Il n'est pas rare qu'il se mette aussi à fumer, le tabac étant un excitant avec lequel il se sent en affinité puisque la fumée du tabac est absorbée par les poumons.

Les maladies

Les personnes de tempérament sanguin tombent avant tout malade au niveau des appareils circulatoire et respiratoire. Le plus souvent la cause de ces troubles réside dans l'épaississement du sang.

Lorsque le sanguin disperse ses énergies dans une multitude d'activités de toutes sortes – ce qu'il peut avoir tendance à faire – il se surmène et épuise ses forces. La circulation du sang ralentit et le sang s'épaissit. Lorsqu'il est trop sédentaire, son corps est privé du mouvement dont il a besoin et un épaississement du sang en résulte également. Cet épaississement sera d'autant plus important que le sanguin se suralimente et abuse d'excitants pour compenser son manque d'activité physique.

Différents troubles cardio-vasculaires en résultent : varices, couperose, hémorroïdes, artériosclérose, hypertension, arythmie cardiaque, palpitations, thrombose, phlébite, infarctus, attaque cérébrale (AVC).

Des répercussions nocives se manifestent aussi au niveau des poumons. Les déchets transportés par le sang congestionnent les poumons, en encombrant les bronches ainsi que les alvéoles pulmonaires. La toux et de fortes expectorations en seront la conséquence, ainsi qu'une tendance aux infections pulmonaires (bronchite, pneumonie ...) ou des difficultés à respirer, (asthme, emphysème ...).

Que le système organique le plus fort d'un tempéraments soit aussi le plus sujet aux maladies peut surprendre. Mais la raison en est qu'étant le plus fort, il est aussi le plus sollicité par le corps pour se défendre face aux agressions. Il sera donc aussi celui qui s'épuisera et succombera en premier.

La thérapie du sanguin

Le mouvement est un élément clé de la thérapie du sanguin. Lorsqu'il est devenu trop sédentaire, il faut l'encourager à se livrer à des activités qui le gardent en mouvement : promenades régulières, tour en vélo, jardinage ... Ces activités sont d'autant plus profitables qu'elles le mettent en contact avec d'autres gens (vu l'importance des échanges pour lui), comme par exemple la gymnastique en groupe ou les jeux d'équipe (tennis, baseball ...).

À l'inverse, lorsque le sanguin s'épuise dans de multiples activités, il doit apprendre à se recentrer sur un nombre restreint d'entre elles, pour ne pas disperser ses forces.

Une réforme de l'alimentation est souvent aussi nécessaire. Le sanguin qui s'est suralimenté pour se stimuler doit revenir à une alimentation plus légère et plus mesurée qui lui correspond mieux. Les restrictions peuvent être quantitatives, ce qui revient à manger moins globalement. Elles peuvent aussi être qualitatives, dans ce cas, les aliments lourds : charcuterie, sauces, gros repas ... sont remplacés par des aliments légers : fruits, légumes, laitages ... Les repas seront sans surcharges protéique ou grasseuse. L'utilisation d'excitants doit souvent aussi être fortement revue à la baisse (café, thé ...) ou supprimée (tabac, alcool).

Les poumons étant l'organe le plus important chez les sanguins, ces derniers sont en affinité avec l'élément air. Le contact avec l'air est primordial pour eux. Sentir l'air pénétrer dans leurs poumons est un plaisir. Ils apprécient d'être au grand air et de s'y livrer à des activités qui ventilent leurs poumons. Les cures d'air à la campagne, au bord de mer ou à la montagne leur font le plus grand bien, ainsi que la pratique d'exercices respiratoires. Ils réagissent bien aux traitements qui font appel aux poumons, comme par exemple les inhalations de plantes médicinales à partir d'infusions de plantes ou d'huiles essentielles.

Le tempérament sanguin au niveau psychique

Étant donné que la constitution physique d'une personne influence sa manière d'agir, il existe des similitudes entre le mode de fonctionnement des organes à la base du tempérament – à savoir, ici, les poumons et le système circulatoire – et le comportement des gens de ce tempérament.

En ce qui concerne le tempérament sanguin, les similitudes principales peuvent être résumées par les trois mots-clés : ouverture, échange et mouvement.

L'ouverture

Alors que la plupart des organes travaillent dans le milieu fermé qu'est le corps, comme par exemple les reins et le foie, et sont seulement indirectement en contact avec l'extérieur, les poumons, eux, sont un organe directement ouvert sur l'extérieur.

Constamment de l'air pénètre en eux. Certes, il n'y reste pas longtemps, puisque peu après il est expiré. Mais, très vite, une nouvelle inspiration remplit à nouveau les poumons d'air, et ainsi de suite, tout au long de la journée et de la vie.

Semblables aux poumons, les sanguins sont des gens grands ouverts vers l'extérieur. Cette ouverture se manifeste par un fort intérêt pour tout ce qui se présente à eux. Cela en fait des gens curieux, aux intérêts très variés. Les sanguins sont heureux de voir et d'entendre tout ce qui se passe autour d'eux. Ils aiment découvrir des choses inconnues et différentes. Leur enthousiasme les porte en avant d'une chose à l'autre.

Le sanguin ne déambule pas en ville perdu dans ses pensées comme le mélancolique, mais les yeux grands ouverts. Il observe les gens qu'il croise et les scènes de vie qui s'y déroulent. Son attention peut sans difficulté se porter successivement sur l'architecture d'un bâtiment, la devanture d'un magasin ou les voitures qui circulent.

Le sanguin s'intéresse à tout et ne veut rien manquer. Si, en se promenant, il entend au loin une fanfare qui joue, il se rend aussitôt sur place pour la voir de près. Lors d'excursions, il veut toujours aller un peu plus loin, pour juste voir ce qui se cache derrière le dernier contour ou la prochaine colline. Si tout le monde parle d'un nouveau livre, il voudra tout de suite le lire lui aussi.

Les sanguins aiment être impressionnés par les choses extérieures, car cela les stimule. La stimulation est même souvent plus importante que la chose elle-même. Ils ne restent par conséquent pas facilement fixés sur un sujet. Très vite, ils seront impatients de découvrir quelque chose d'autre pour bénéficier de nouvelles stimulations. Leurs intérêts sont donc changeants.

Le désir de tout connaître qui anime le sanguin fait de lui un être actif, enthousiaste, confiant, joyeux et un peu insouciant.

L'échange

Le fonctionnement des poumons est aussi caractérisé par l'échange. Au cours des inspirations et des expirations qui se succèdent, les poumons reçoivent continuellement des gaz dont le

corps a besoin (l'oxygène) et en redonne d'autres qui sont utiles pour les plantes (le gaz carbonique). On est ici à l'opposé d'une fonction unilatérale qui donne ou prend seulement. Ici, au contraire, il y a une alternance constante d'entrées et de sorties, d'accueillir et de transmettre, de fournir et d'être fourni.

Favoriser les échanges est d'ailleurs aussi une caractéristique du sang. Le sang apporte continuellement aux cellules des substances utiles et repart avec les toxines à éliminer. Ici, à nouveau, il y a le donner et le recevoir indispensable à la vie.

À l'image des poumons et du sang, les personnes de tempérament sanguin aiment l'échange. Elles apprécient beaucoup raconter ce qu'elles ont fait, pensé, lu, entendu ... eux personnellement, mais aussi ce que d'autres personnes ont vécu. Elles sont toujours prêtes à raconter une anecdote ou faire part de leurs réflexions. Elles le font d'ailleurs avec aisance, car elles parlent bien.

Si elles aiment informer les autres, elles apprécient aussi beaucoup d'être elles-mêmes mises au courant. Les sanguins sont par conséquent des gens très sociables qui aiment la compagnie. Ils recherchent le contact et les rencontres, que ce soit avec des gens qu'ils connaissent déjà et avec lesquels ils échangeront sur des intérêts communs, ou avec des inconnus qui leur ouvriront des horizons nouveaux.

Les sanguins ont le contact facile et se font vite des amis. Ils aiment les fêtes et les réunions, car cela leur permet de parler, échanger, plaisanter ... Leur attitude amicale leur permet de créer une bonne ambiance. Leur désir est d'avoir des rapports harmonieux et joyeux avec leur entourage. Dans ce but, ils sont eux-mêmes chaleureux, aimables et généreux.

Le mouvement

Une autre caractéristique fondamentale du fonctionnement pulmonaire et du sang est le mouvement. Les poumons se dilatent et se contractent 18 fois par minute, ce qui représente 25 920 mouvements par jour. Le sang n'est pas en reste : chaque minute il fait trois fois le tour du corps.

Comme les poumons et le sang, les sanguins sont toujours en mouvement et aiment le mouvement. Il peut s'agir du mouvement intérieur, celui de la pensée et des émotions qui ont été réveillées par leur contact avec autrui ; ou du mouvement extérieur : nécessaire pour se déplacer et aller à la rencontre des personnes et des situations.

Le besoin de mouvement du sanguin se manifeste aussi au niveau corporel. Les sanguins aiment bouger. Leur enthousiasme intérieur transparaît dans tous leurs gestes. Ils sont très animés et changent facilement de position. Ils se lèvent et s'asseyent avec vivacité, se déplacent avec souplesse et parlent avec leurs mains. Ils sont aussi très expressifs au niveau du visage. Leurs traits se modifient souvent et expriment clairement leur état intérieur.

Aimant le mouvement, les sanguins sont par conséquent plus physiques et émotionnels que réfléchis. Le plus souvent, ils agissent d'abord et réfléchissent ensuite.

Les défauts

La question des défauts d'un tempérament est importante à aborder. En montrant quels mauvais usages peuvent être fait des facultés d'un tempérament, il est parfois plus facile de comprendre les facultés en question.

Les défauts des sanguins se manifestent lorsqu'ils exagèrent dans leur désir d'ouverture, d'échange et de mouvement.

L'intérêt du sanguin pour le monde peut devenir trop prononcé. Il se sent interpellé par tout ce qui se présente, même les choses de peu d'intérêt ou inutiles pour lui. Il a de la difficulté à effectuer des choix et finit par se disperser. Il papillonne d'une chose à l'autre, sans prendre le temps d'approfondir quoi que ce soit.

Le désir d'échange peut aussi être poussé trop loin. Le plaisir qu'a le sanguin de parler se transforme alors en bavardages sur tout et sur rien. Pour épancher son besoin, il saisit chaque occasion qui se présente à lui et s'en crée d'autres en menant une vie sociale anormalement riche. Courant d'une fête ou soirée à l'autre, il est en contact avec beaucoup de monde, mais de manière superficielle seulement.

Lorsque le besoin de mouvement est trop accentué, le sanguin ne se déplace plus tranquillement, mais court d'une activité ou rendez-vous à un autre. Il cesse d'être réellement actif pour devenir agité. Cela est aussi visible corporellement : il bouge tout le temps, gesticule, agite ses mains, change constamment de position.

Ainsi, les défauts apparaissent lorsque le besoin de stimulations qu'éprouve le sanguin devient plus important pour lui (sans qu'il s'en rende compte) que les gens et les situations qui les engendrent.

Le sanguin et l'élément air

Le tempérament sanguin est régi par l'élément air. L'air est un élément léger et mouvant. Sensible aux influences extérieures, il réagit vite, en changeant de température, d'humidité et en se déplaçant. L'air en effet ne reste jamais immobile, il est toujours en mouvement. Sous forme de vents, il parcourt les plaines, monte jusqu'au sommet des montagnes, traverse les océans, tourne autour du globe. L'air donne facilement plus loin ce qu'il a reçu. Par exemple, de l'eau sous forme de pluie ou de neige, de chaleur ou de froid.

Et, de fait, les gens du tempérament sanguin sont très mobiles, réactifs et aiment transmettre et échanger. Ils sont vifs comme l'air.

Chapitre 3 Le tempérament mélancolique

Le tempérament mélancolique au niveau physique

Dans le langage courant, le terme mélancolique est le plus souvent utilisé dans son sens médical, à savoir un état pathologique caractérisé par une profonde tristesse, un pessimisme généralisé et une tendance dépressive. Cela signifie-t-il que toutes les personnes de tempérament mélancolique sont abattues, sombres et moroses ? Non, il s'agit plutôt d'une description caricaturale de ce qui peut se passer si les facultés du tempérament sont mal utilisées, car poussées à l'extrême.

Le côté sérieux et tempéré que l'on associe au tempérament mélancolique indique plutôt que les personnes de ce tempérament sont tournées vers l'intérieur, réfléchies, profondes et parfois un peu rêveuses. Ces caractéristiques sont à l'inverse de celles de gaieté, d'extraversion et de légèreté qui caractérisent le tempérament sanguin. Et de fait, les tempéraments mélancolique et sanguin sont opposés.

Le mélancolique est un être qui réfléchit. Il aime penser. Il ne se précipite pas dans l'action, mais examine d'abord, pour agir ensuite en connaissance de cause. Or, l'organe nécessaire pour penser est le système nerveux et, plus précisément, le cerveau. C'est pour cette raison que le tempérament mélancolique est aussi appelé le tempérament nerveux ou cérébral. Mais, ici aussi, une question de vocabulaire doit être abordée.

La désignation de tempérament nerveux utilisée pour désigner le tempérament mélancolique ne doit pas être confondue avec celle utilisée dans la vie quotidienne. On entend en effet couramment dire d'une personne excitée, impatiente, irritable, voire agitée, qu'elle a un tempérament nerveux. Ces caractéristiques, comme nous allons le voir, ne sont pas celles du tempérament mélancolique, mais plutôt celles du tempérament colérique. Les mélancoliques, eux, sont calmes et posés.

Le système nerveux est fait de nerfs moteurs et sensitifs. De ces deux sortes de nerfs, ce sont les seconds qui jouent un grand rôle chez les mélancoliques. Étant responsables de la vision, du toucher, de l'ouïe et de l'odorat, les nerfs sensitifs permettent de percevoir l'environnement extérieur. Ce sont eux qui fournissent les informations qui feront l'objet de réflexions. Le cerveau les analyse et les classe. Grâce aux réflexions auxquelles elle se livre, la personne de tempérament mélancolique comprend ce qu'elle a perçu et prend des décisions en conséquence. L'action ne suit donc que dans un deuxième temps.

Perception par les nerfs sensitifs et analyse par le cerveau, telles sont les caractéristiques principales du tempérament mélancolique au niveau physique.

La morphologie du mélancolique

Le cerveau étant l'organe prédominant chez les mélancoliques, le réceptacle de celui-ci, le crâne, ou plus généralement la tête, est bien développée. En réalité, ce n'est pas que le cerveau des mélancoliques soit plus volumineux que celui des gens d'autres tempéraments, car les dimensions du cerveau ne diffèrent pas beaucoup d'une personne à l'autre.

La raison réside dans le fait que le mélancolique étant quelqu'un aimant penser, il n'est pas très actif physiquement, respiratoirement et digestivement. Les systèmes ostéo-musculaire, respiratoire et digestif sont peu développés, ce qui au niveau morphologique est très visible. Les mélancoliques sont des gens plutôt longilignes, c'est-à-dire longs et minces. Leurs articulations sont saillantes, car les muscles et les chairs sont peu abondants. Le thorax est plat et fluet, et l'abdomen court, avec un ventre plat lui aussi.

Ces caractéristiques se retrouvent au niveau de la tête. L'étage supérieur, celui qui représente le système cérébro-nerveux, est le plus développé. Le front est large et haut. Par contre, l'étage respiratoire est plus petit, et l'étage digestif plus étroit encore. La tête a ainsi une forme en V ou en triangle avec la pointe en bas.

L'activité physique

Les mélancoliques aiment penser, ils sont par conséquent davantage dans « la tête » que physique. Les activités sportives ne les attirent pas et ceci, d'autant moins, qu'ils sont faibles musculairement et respiratoirement. Ils préfèrent s'installer confortablement quelque part pour observer et réfléchir.

Le corps a cependant besoin de mouvement pour rester en bonne santé. S'il n'en a pas assez, le sang se surcharge de déchets et irrigue moins bien le cerveau. Ce dernier ne reçoit alors pas tout l'oxygène et les nutriments dont il a besoin, ce qui diminue sa capacité de penser.

L'alimentation

Les mélancoliques sont des petits mangeurs. Des repas copieux monopolisent en effet trop leur énergie au niveau du tube digestif. Cette énergie n'est alors plus disponible au niveau cérébral pour penser.

Les mélancoliques préfèrent les petits repas légers et faciles à digérer. Par contre, il faut que ceux-ci soient suffisamment savoureux pour qu'ils y trouvent un intérêt. Une nourriture fade et monotone les prive de l'effet stimulant que peuvent apporter les aliments. Pour cette même raison, les mélancoliques aiment les aliments sucrés, les plats épicés, le sel, le café, le thé, etc.

À cause de leurs capacités digestives modestes, ils préfèrent faire plusieurs petits repas dans la journée plutôt qu'un gros. Leur faible appétit les conduit parfois à sauter des repas, ce qui leur est préjudiciable : étant plutôt longs et minces, ils n'ont pas beaucoup de réserves.

Les maladies

Si c'est dans la nature des mélancoliques de penser, ils peuvent parfois exagérer dans ce domaine. Ils soumettent ainsi leur cerveau et leur système nerveux à un travail trop intense, le plus souvent sans pauses suffisantes pour déconnecter et récupérer. Leurs cogitations peuvent les occuper tout au long de la journée et, parfois, même au cours de la nuit, d'où une tendance aux insomnies.

Cette exagération de l'activité mentale les épuise nerveusement. Les premiers signes de surmenage sont la fatigue, une perte d'élan et une tendance au pessimisme.

Pour lutter contre la fatigue psychique, le mélancolique a malheureusement souvent recours à des excitants : café, thé noir, tabac, etc. Le regain d'énergie que lui procurent ces excitants n'est que passager et n'est obtenu qu'en puisant dans les réserves organiques. Il nécessite également une augmentation des doses et de la fréquence des prises, ce qui ne fait que les épuiser davantage.

Les maladies auxquelles sont sujet les mélancoliques sont les maux de tête, l'insomnie, l'asthénie, l'anxiété, le découragement et une tendance dépressive. Ces troubles ont des répercussions sur les autres organes du corps : arythmie cardiaque, indigestions, constipation, spasmes, baisse des défenses immunitaires ...

La thérapie du mélancolique

La majorité des maux dont souffrent les mélancoliques ont pour cause le surmenage qu'ils imposent à leur cerveau et à leur système nerveux. Le repos et la détente sont donc des puissants agents de guérison pour eux. Ils doivent apprendre à se ménager cérébralement et nerveusement.

Les mélancoliques feraient bien de s'organiser pour disposer chaque nuit de suffisamment de sommeil afin de récupérer nerveusement. Des mini-siestes au cours de la journée leur seraient aussi très profitables, tout comme des petites promenades.

La suppression, ou la très forte diminution, de tous les excitants nerveux, comme le café, le thé, le tabac, etc. leur est fortement recommandée car, tant qu'ils en abusent, ils surmènent leurs nerfs.

Les mélancoliques ont intérêt à faire de l'exercice physique pour décompresser. Ils feront ainsi travailler leurs muscles qui sont un excellent contre-poids aux nerfs. De plus, l'exercice favorise l'oxygénation et la circulation sanguine au niveau du cerveau. Ils préfèrent les sports calmes et répétitifs comme la culture physique aux petits haltères, la course de fond, la natation.

Les thérapies qui agissent sur les nerfs, comme la réflexologie plantaire, leur réussissent bien.

Étant en affinité avec l'élément terre, les mélancoliques réagissent bien aux bains de boue, de terre volcanique et aux cataplasmes d'argile. Pour soutenir leur système nerveux, leur alimentation doit être riche en sels minéraux (magnésium, calcium, potassium, phosphore), et en vitamines du groupe B. Si besoin, cette alimentation doit être complétée par la prise de compléments alimentaires naturels, riches en sels minéraux et en vitamines.

Le tempérament mélancolique au niveau psychique

Étant donné que la constitution physique d'une personne influence sa manière d'agir, les mélancoliques aiment percevoir leur entourage (comme le fait le système nerveux) et analyser les informations récoltées (comme le fait le cerveau).

Les mots-clés qui résument le mieux leur manière d'être sont : intériorisation, profondeur et compassion.

L'intériorisation

Pour les mélancoliques, il est plus important d'observer la vie pour la comprendre que d'y participer activement. Les mélancoliques sont donc de fins observateurs. Ils peuvent examiner longuement et de manière soutenue les gens et les situations, car leur intérêt pour ces choses les rend très patients. Ils se souviennent d'ailleurs très bien de tout ce qu'ils ont vu et entendu.

Faisant passer l'observation avant l'action, ils ne réagissent pas émotionnellement et précipitamment aux incidents de la vie. Ils gardent leur sang-froid et agissent avec discernement. Ce sont donc des gens très maîtres d'eux-mêmes qui réfléchissent avant d'agir.

Il n'est pas possible d'être plongé dans l'action et, en même temps, d'observer attentivement. Le mélancolique apprécie donc de se mettre en retrait des événements et de les observer à distance. Le calme et le silence lui sont nécessaires. Ainsi, il ne craint pas la solitude. Il l'apprécie même, car elle lui permet de mieux observer et réfléchir. Par conséquent, sa vie intérieure lui plaît d'avantage que l'agitation du monde. Le mélancolique est donc plutôt quelqu'un de calme et de réservé, voire de timide, qui n'aime pas être dérangé lorsqu'il vit dans son monde.

Grâce à la riche vie intérieure des mélancoliques et le temps qu'ils prennent pour examiner les choses, ils ont une vision claire de ce qu'ils veulent.

La profondeur

Le mélancolique concentre fortement son attention sur ce qu'il a choisit d'observer. Il s'en préoccupe sérieusement et se pose toutes sortes de questions à son sujet. Saisir en profondeur les choses, en comprendre le pourquoi et le comment, est un besoin pour lui.

Son désir de comprendre est associé à une grande capacité à analyser quelque chose à fond. Aimant l'ordre et la clarté, il pense avec rigueur et logique. Il ne se contente pas d'explications superficielles, mais va au fond des choses. Il a tendance à ne pas lâcher avant d'avoir trouvé. Il apprécie d'ailleurs les longues réflexions et investigations.

S'il aime penser au monde qui l'entoure, il est aussi poussé à s'observer lui-même, à réfléchir au sens de sa vie et aux hautes valeurs. Le mélancolique agit avant tout au niveau des pensées et il est très compétent dans ce domaine. L'action proprement dite et la pratique viennent en second.

La compassion

La compréhension que recherche le mélancolique n'est pas froide et intellectuelle, car il a une grande sensibilité. Il n'est pas indifférent à ce qu'il observe. Au contraire, il a une grande capacité d'empathie. C'est quelqu'un de sensible qui est touché par ce qu'il voit. Il sait s'identifier à quelqu'un et ressentir ce que ce dernier éprouve.

La souffrance d'autrui réveille en lui le désir de les sortir de leur détresse. Il se met alors à rêver d'un monde meilleur, ce qui éveille en lui la nostalgie pour les hautes valeurs qui, si elles étaient respectées, permettraient de changer le monde.

Les défauts

Le besoin de se retirer et prendre de la distance peut devenir trop prononcé. En sacrifiant le « faire » pour l'observation et la pensée, le mélancolique s'isole dans son monde intérieur, se coupant ainsi de ses semblables et de la vie.

Lorsque le mélancolique pousse trop loin sa capacité à réfléchir en profondeur, il se met alors à tout disséquer et analyser de manière exagérée. Il se perd alors dans les détails et, compliquant tout, n'arrive plus à obtenir des vues d'ensemble claires et logiques, comme il le faisait auparavant.

La forte compassion que possède le mélancolique peut également dévier, et ceci de deux manières différentes. Soit la compassion l'amène à se faire un souci excessif pour tout : ses proches, les événements... si bien qu'il n'arrive plus à voir le bon côté des choses et à apprécier la vie. Soit il dirige sa compassion sur sa propre personne. Il se croit alors une victime de toutes sortes d'abus et d'injustices et aura constamment quelque chose dont se plaindre.

Le mélancolique et l'élément terre

Le tempérament mélancolique est régi par l'élément terre. La terre est un élément dense et solide en comparaison avec les autres éléments. Elle a une certaine pesanteur et force d'inertie. Ne se déplaçant pas facilement ou alors que très lentement, elle donne un bon enracinement, de la continuité et de la profondeur. Et de fait, les gens de tempérament mélancolique sont plutôt posés, sérieux et réfléchis. Ce sont des gens réalistes qui ont les « pieds sur terre ».

Chapitre 4 Le tempérament colérique

Le tempérament colérique au niveau physique

Dans le langage courant, une personne que l'on dit colérique est quelqu'un qui se met facilement en colère, c'est-à-dire qui est vite mécontente, agressive, voire violente.

Si le terme colérique donne la direction où peut aller le tempérament colérique, il faut le comprendre correctement. Les personnes de tempérament colérique ne sont pas toujours fâchées et prêtes à réagir de manière violente. Le terme colérique vise plutôt à désigner une tendance à rapidement entrer en ébullition intérieure et à réagir avec énergie. Cette capacité à s'enthousiasmer et à réagir est bénéfique en soi, car elle permet de faire avancer les choses. Cependant, comme pour toutes les facultés des tempéraments, cet élan intérieur peut être utilisé de manière constructive ou destructive, selon la direction où les colériques dirigent leur vouloir.

Le tempérament colérique est désigné comme étant un tempérament moteur ou musculaire. Moteur, car le colérique aime aller de l'avant et agir. Musculaire, car physiquement, l'action nécessite une bonne musculature.

Le tempérament colérique est aussi appelé le tempérament bilieux. La bile est une sécrétion du foie. Elle contient des sucs digestifs nécessaires à la digestion des graisses, mais également les toxines filtrées par le foie, qui seront éliminées hors de l'organisme par les selles.

Quelle est la relation entre la bile et le tempérament colérique ?

Différentes expressions de notre langage montrent que l'être humain a depuis toujours associé la bile à la capacité de réagir avec force, voire excès. De quelqu'un qui s'excite, on dit qu'il « chauffe sa bile », et celui qui pique une colère, qu'il « déverse sa bile ». À l'inverse, quelqu'un qui reste calme « ne se fait pas de bile ».

L'expression « être bilieux », elle, est employée de deux manières différentes. Elle sert parfois à désigner quelqu'un d'irritable, impatient et s'emportant vite, et d'autres fois, quelqu'un de trop soucieux et s'inquiétant de tout.

Ces deux états d'âme opposés ne s'expliquent pas par une production de bile trop abondante ou trop faible (bilieux veut dire trop de bile), mais par la plus ou moins grande résorption par le sang des sels biliaires au niveau des intestins.

La bile produite par le foie est en effet évacuée hors de l'organisme par les selles. Une petite partie de cette bile cependant est absorbée par les muqueuses intestinales. Lorsque la résorption est trop intense, cela nous pousse fortement à l'action et nous nous enflammons rapidement. Lorsqu'elle est trop faible, cela nous rend indolent, peu entreprenant, fatigué. Une fatigue intense est d'ailleurs un des symptômes de l'hépatite, maladie au cours de laquelle l'inflammation du foie empêche la bile de se rendre dans l'intestin.

La morphologie du colérique

Les personnes de tempérament colérique ont un système musculaire et osseux bien développé qui leur donne une stature athlétique. Les muscles sont volumineux, durs, bien dessinés et allongés. Le squelette, c'est-à-dire la structure osseuse sur laquelle les muscles s'attachent, est, elle aussi, forte.

Les colériques ont une bonne colonne vertébrale et des épaules larges. Leur tronc est de forme rectangulaire. Leurs bras et leurs jambes sont également longs et musclés.

Leur visage est rectangulaire. Leurs sourcils sont droits et le regard est perçant. Leur voix et leur manière de se tenir transmettent une impression de force et de solidité.

L'activité physique

De nature ardente, les colériques sont volontiers en mouvement. Leur constitution athlétique les pousse à l'action. Ils aiment dépenser leur énergie dans des activités physiques soutenues, que celles-ci soient utilitaires (bêcher, fendre du bois) ou de loisir (sports divers ...).

Être actif est un plaisir pour les colériques, et pas du tout une corvée. Très moteurs, ils réagissent rapidement et préfèrent l'action à la réflexion. Quand les choses vont trop lentement ou qu'on les empêche d'agir, ils s'impatientent et, comme leur nom le laisse entendre, se mettent en colère.

L'alimentation

Les colériques sont des bons mangeurs. Leurs activités physiques les mettent en appétit. Ils aiment manger des aliments consistants et en quantité suffisante, moins par gourmandise que pour l'énergie qu'ils leur fournissent.

Pour aider leur corps à soutenir les efforts qui lui sont demandés, les colériques ont tendance à abuser d'aliments riches et forts (viande, charcuterie, desserts sucrés ...). Pour stimuler leurs forces défaillantes, ils utilisent aussi volontiers des excitants comme l'alcool, le café, le thé, le tabac ...

Les maladies

La tendance des colériques à exagérer dans les activités motrices, les prédisposent aux affections des muscles (déchirure), des os (fracture), des tendons (tendinite) et des articulations (luxation, rhumatisme, arthrose ...).

Les abus alimentaires, quant à eux, engendrent principalement des troubles au niveau hépatique : congestion du foie, épuisement hépatique, insuffisance biliaire, nausée, calculs, vomissement de bile ...

L'affaiblissement du foie a des répercussions néfastes dans le reste du corps : indigestions, constipation, hémorroïdes, maux de tête, accès fébriles, hypertension, accidents vasculaires ...

La thérapie du colérique

Le colérique ayant tendance à exagérer dans ses dépenses physiques, il est bon qu'il apprenne à se reposer pour récupérer après les efforts. Ne pas chercher constamment à dépasser ses limites serait une mesure de sagesse qui lui serait très profitable.

L'alimentation trop carnée, forte, concentrée dont il use pour se stimuler doit être remplacée par une cuisine plus simple et naturelle, qui lui procurera tout autant d'énergie. Le colérique doit veiller à boire suffisamment de liquide (de préférence de l'eau, des jus de fruits et des tisanes) puisqu'il en perd beaucoup en transpirant lors de l'effort.

Pour détendre ses muscles tendus ou spasmodiques par l'effort, le colérique devrait pratiquer des étirements et des exercices d'assouplissement, et si cela est nécessaire aussi avoir recours à des massages musculaires.

Le foie est un organe clé du tempérament colérique. Il peut être soutenu dans son travail par la prise de plantes médicinales hépatiques, comme la dent-de-lion, le radis noir, le romarin ...

Le tempérament colérique au niveau psychique

Il existe une étonnante similitude entre la manière dont un muscle fonctionne et le comportement psychique d'une personne de tempérament colérique. Cette similitude se manifeste à trois niveaux : une propension à toujours être prêt à l'action, la nécessité d'avoir un but et le besoin de la répétition des stimulations.

Être toujours prêt à l'action

Les muscles ne se détendent jamais complètement, c'est-à-dire jusqu'au point où il faudrait un certain laps de temps pour redevenir fonctionnel. Lorsqu'un muscle arrête de travailler, il se détend, mais en partie seulement. Il reste toujours en état de légère contraction, appelée tension résiduelle ou tonus musculaire. Cela lui permet de redevenir actif immédiatement et lui évite les blessures qu'occasionneraient des contractions soudaines qui le surprendraient dans un état de décontraction totale.

Comme les muscles, une personne de tempérament colérique est toujours prête à l'action. Elle est partante pour chaque nouveau projet ou défi qui lui permet de mobiliser ses énergies, une énergie qu'elle a d'ailleurs en abondance et qui ne demande qu'à être dépensée. Il ne lui faut donc pas beaucoup pour qu'elle se mette en mouvement avec ardeur et élan. Une sorte d'impatience créatrice est en elle, et elle est heureuse pour chaque occasion de la satisfaire.

Le besoin de buts

La contraction d'un muscle n'a lieu que s'il reçoit un stimulus (un léger courant électrique transmis par un nerf moteur). Cette stimulation doit être assez forte pour déclencher la contraction. Si ce n'est pas le cas, le muscle ne réagit pas. Ce n'est que quand la stimulation a atteint une intensité suffisante que le muscle entre en action.

Les personnes de tempérament colérique agissent de même. Elles passent à l'action dès qu'un but intéressant les interpelle. Le cholérique aime les défis. Il vit de se fixer des objectifs et de chercher à les réaliser. Il a besoin d'aller de l'avant, construire, transformer, ouvrir de

nouvelles voies. C'est un homme ou une femme d'action. Marquer de son empreinte le monde qui l'entoure lui est important.

Rester sans rien faire n'est pas son genre et ne lui convient pas. Si certaines personnes s'effraient face à une grande tâche à accomplir, le colérique, lui, est heureux du défi que cela représente.

Le besoin de stimulations répétées

Les muscles fonctionnent par volées d'excitations successives. Si une première stimulation amène un muscle à travailler, il ne continuera à le faire que s'il reçoit des impulsions supplémentaires pour le maintenir en activité. À défaut de celles-ci, il cesse d'être actif.

Ainsi, si le colérique se donne à fond dans ce qu'il fait, une fois le but atteint, il s'en désintéresse. Ce n'est donc pas quelqu'un qui peut dormir sur ses lauriers. Très doué pour monter des projets, il l'est peu pour les faire survivre sur le long terme, une fois réalisés. L'activité devient trop routinière et monotone pour lui, et il s'en lasse.

Lors de projets de longue haleine, les étapes intermédiaires sont autant de défis qui le tirent en avant et l'aident à poursuivre l'effort.

Le colérique ne concrétise pas seulement son désir d'action dans des activités très physiques, il peut aussi le faire dans des projets qui le sollicitent fortement psychiquement. Par exemple, réaliser un projet humanitaire, social, politique ou commercial. Lors de la création d'une association ou d'une entreprise, le corps physique n'est peut-être pas beaucoup sollicité, mais les forces psychiques le sont. Il faut développer le projet, vaincre des obstacles, persévérer ... Cela nécessite toute une organisation et de nombreux contacts. Or, le colérique aime diriger et lutter pour atteindre un but.

Les défauts

Les colériques aiment tellement agir qu'ils peuvent parfois être trop impulsifs et se lancer sans avoir assez réfléchi. En se précipitant en avant tête baissée, sans préparation suffisante, ils se montrent souvent imprudents.

Ils peuvent aussi se fixer des défis exagérés. Le courage dont ils font normalement preuve se transforme alors en témérité. Ils deviennent des « têtes brûlées », épris d'aventures et de risques.

Les colériques n'apprécient pas du tout d'être freinés dans leur élan. Ils s'impatientent vite, s'irritent contre ce qui s'oppose à eux, et s'emportent. Ils sont ce que l'on appelle des « soupes au lait ». En effet, le lait qui atteint une certaine température gonfle rapidement pour déborder en tous sens de la casserole. Leur mécontentement peut être si important qu'ils en deviennent violents. En d'autres termes, ils se mettent facilement en colère, d'où le nom de colérique pour décrire ce tempérament de manière caricaturale.

Le colérique et l'élément feu

Le tempérament colérique est régi par l'élément feu. Le feu est un élément dynamique et plein d'élan. Il est toujours prêt à démarrer si les conditions sont bonnes. Lorsque c'est le cas, il

brûle avec force et avidité. Comme le feu, les gens de tempérament colérique son vifs, entiers et conquérants. Ils sont également très enthousiastes, si bien qu'ils sont tout de suite « tout feu tout flamme » pour ce qu'ils font, et une fois « dans le feu de l'action » oublient tout le reste.

Chapitre 5 Le tempérament lymphatique

Le tempérament lymphatique au niveau physique

Les personnes de tempérament lymphatique ont un système lymphatique bien développé.

La lymphe est un liquide incolore. On distingue deux sortes de lymphe, selon leur localisation dans l'organisme. La lymphe interstitielle est le liquide qui entoure les cellules du corps physique, plus précisément qui remplit les interstices qu'il y a entre les cellules. Cette lymphe représente 15 % du poids du corps. La lymphe vasculaire circule dans des vaisseaux dits lymphatiques, qui parcourent toute la longueur du corps et qui traversent des ganglions lymphatiques. Cette lymphe représente 2 % du poids du corps.

Les pourcentages donnés sont des chiffres moyens. Chez les personnes de tempérament lymphatique, ils sont plus élevés parce que leur système lymphatique est plus développé.

La lymphe joue un rôle fondamental dans la nutrition des tissus. Si le sang transporte les nutriments d'une extrémité du corps à l'autre, c'est la lymphe interstitielle qui les apporte aux cellules. En effet, le sang n'entre jamais directement en contact avec les cellules. Le sang cède les nutriments à la lymphe qui, elle, les amène aux cellules.

Le tempérament lymphatique est aussi désigné comme étant un tempérament digestif ou nutritif. D'une part, parce que la lymphe intervient dans la nutrition des tissus, d'autre part parce que les organes digestifs (estomac, intestins ...) sont plus développés chez les lymphatiques.

La morphologie du lymphatique

Le système digestif étant bien développé, l'abdomen est long et plutôt volumineux. Ce dernier occupe donc davantage de place que le thorax (siège du système respiratoire) qui, lui, sera court. La longueur et la largeur de l'abdomen sont donc le trait morphologique le plus marquant du lymphatique.

L'aspect général du corps se retrouve dans le visage : l'étage inférieur – bouche et mâchoire – est large et plus grand que les autres étages.

La nutrition étant le point fort du tempérament, les lymphatiques mangent volontiers et assimilent facilement. Le stockage des graisses se fait aisément chez eux. Ce stockage est d'ailleurs important lorsqu'ils se suralimentent, car ils ont un métabolisme de base lent. Contrairement aux sanguins et aux colériques, ils « brûlent » peu et lentement ce qu'ils mangent. De plus, ils sont généralement peu actifs physiquement.

Le fait que les tissus des personnes lymphatiques contiennent davantage de lymphe que ceux des personnes d'autres tempéraments est facile à observer. Leurs chairs ont tendance à être plus volumineuses et ont souvent un aspect un peu spongieux.

Alors que l'excès de sang donne un teint rouge aux sanguins, la prédominance de la lymphe chez les lymphatiques leur confère un teint pâle ou blanc.

L'activité physique

Les personnes de tempérament lymphatique avancent avec une saine pondération, comme le fait la lymphe. En effet, si le sang circule à haute vitesse – il fait le tour du corps en 20 secondes – la lymphe, elle, circule lentement. Elle se déverse dans le sang à raison d'environ 2 litres seulement par 24 heures.

Les lymphatiques ne se livrent pas volontiers à des activités physiques, et encore moins à des sports. Ils sont peu moteurs et préfèrent une vie calme et sédentaire. Ce sont des personnes aux gestes et mouvements tranquilles. Ils donnent l'impression de calme et de modération. Les activités qu'ils préfèrent sont celles qui ne sollicitent pas trop leurs forces musculaires. À l'inverse des colériques qui dépérissent d'être passifs, les lymphatiques s'épuisent d'être trop actifs. Et de fait, ces deux tempéraments sont opposés l'un à l'autre, tout comme le sont les tempéraments sanguin et mélancolique.

L'alimentation

Les lymphatiques ont un tube digestif bien développé et ils aiment manger. Pour eux, la quantité est plus importante que la qualité. Ils préfèrent des plats volumineux et aqueux, même s'ils ont peu de saveur à des petits plats hauts en goût. Ils apprécient par conséquent les plats riches en farineux (les pâtes, les purées de pommes de terre, les gratins, les soupes) ou les aliments riches en lipides (la charcuterie, les produits laitiers, les plats servis avec des sauces ...). Contrairement aux sanguins qui aiment découvrir de nouveaux plats et varier les aliments qu'ils consomment, les lymphatiques n'aiment pas les changements et peuvent manger régulièrement les mêmes genres de plats.

Les maladies

Bien des maladies que font les lymphatiques portent sur le tube digestif et sont dues à des abus alimentaires. Le fait d'aimer manger et, de ce fait, d'avoir la tendance à manger trop épuise les organes digestifs (insuffisance hépatique et pancréatique), dilate les poches digestives (ptôse de l'estomac, de la vésicule biliaire et de l'intestin).

De plus, les nombreuses toxines résultant des abus alimentaires surchargent la lymphe. Elle s'épaissit et circule plus lentement, ce qui favorise les infections. Les ganglions lymphatiques se congestionnent et s'enflamment (adénite, amygdalite) ; les tissus accumulent de la lymphe (œdème). La graisse se dépose aussi dans les tissus, ce qui conduit à la prise de poids et l'infiltration des tissus par la cellulite.

La thérapie des lymphatiques

Une composante importante de la thérapie des lymphatiques est la diète, étant donné qu'ils ont tendance à se suralimenter. Il leur faut manger moins de manière générale, mais spécialement moins de graisses. Ce but est facilement atteint s'ils remplacent les plats lourds et gras par une consommation généreuse d'aliments légers comme les fruits et les légumes.

Les lymphatiques n'aiment pas l'exercice physique, mais celui-ci est bon pour eux (comme pour tout le monde). Ils doivent veiller à choisir des activités auxquelles ils puissent se livrer à leur propre rythme, qui est tranquille. La natation est une aide précieuse pour eux, car ils sont

en affinité avec l'élément eau. Nager stimule chez eux la circulation de la lymphe et la combustion des graisses.

L'eau étant l'élément naturel qui régit le tempérament lymphatique, les personnes de ce tempérament se plaisent au bord des rivières, des lacs et de la mer. Elles réagissent bien à l'hydrothérapie, les bains thermaux et de mer (thalassothérapie).

Les produits marins : poissons, algues, coquillages ... leur font du bien. L'iode qu'ils contiennent stimule leur glande thyroïde et, par là, leurs métabolismes généralement trop lents.

Une technique de soins qui est spécialement indiquée aux lymphatiques est le drainage lymphatique qui accélère en douceur la circulation et l'épuration de la lymphe.

Le tempérament lymphatique au niveau psychique

La manière d'agir des personnes de tempérament lymphatique correspond aux caractéristiques du système lymphatique. Ces caractéristiques, transposées au niveau psychique, peuvent être réunies en trois mots-clés : rythme modéré, calme intérieur et contentement.

Rythme modéré

Le système lymphatique travaille à un rythme tranquille. Tout comme lui, les lymphatiques avancent tranquillement. Ils aiment prendre les choses calmement, afin de se donner tout le temps nécessaire pour « assimiler » ce qui se présente à eux. Tout ce qu'ils font, ils l'effectuent posément, sans hâte. Chaque activité les occupe entièrement. Ils n'anticipent pas volontiers, car ils aiment rester dans l'acquis, le connu. Ils travaillent, se déplacent et parlent posément et avec douceur. Leurs gestes sont tranquilles et mesurés. Les lymphatiques agissent à leur rythme, sans se laisser bousculer par les événements extérieurs. Ils sont donc des personnes solides sur lesquelles on peut compter. Ils apprécient la régularité, ne se laissent pas presser et ont une grande patience. Un travail routinier leur convient bien. Ils s'y révèlent très endurants et fidèles, mais aussi consciencieux et soigneux. Ils recherchent les situations stables et sûrs qui leur permettent de « digérer » et « d'assimiler » pleinement les événements.

Le calme intérieur

Les lymphatiques sont des gens paisibles et sereins intérieurement. Face à un problème ou une situation difficile, ils ne manifestent ni excitation ni agitation, mais restent calmes. Étant bien en eux-mêmes, ils considèrent la vie avec un certain détachement. Ils maintiennent ainsi une distance entre eux et l'extérieur. Ce dernier ne les touche donc pas facilement. L'impact des événements est également différé par le fait que, de manière générale, les lymphatiques prennent du temps pour digérer ce qui se présente à eux.

N'étant pas poussés intérieurement à réagir immédiatement aux événements, les lymphatiques restent maîtres d'eux-mêmes dans les situations les plus dramatiques. Cette capacité à rester impassible est à la base de leur réputation de personnes de grand sang froid. Elles ne s'excitent pas et ne paniquent pas facilement. Elles ne se laissent pas bousculer et gardent la tête claire.

La pondération des lymphatiques, qui leur donne le temps de réfléchir longuement et d'approfondir les expériences vécues qu'ils font, peut les faire apparaître comme des être passifs et irrésolus. Cela n'est cependant vrai que pendant la phase de « digestion et d'assimilation ». Lorsque leurs réflexions ont abouti, les résolutions qu'ils prennent sont appliquées avec conviction et persévérance.

Le contentement

Les lymphatiques ressentent du contentement pour leur vie. En effet, ils peuvent se suffire à eux-mêmes et, dans ce sens, ils ne craignent pas la solitude. Toutefois, ce ne sont pas des gens asociaux, ils apprécient la compagnie de personnes auxquelles ils se sentent proches. Ils peuvent même être plein d'attention et de compassion pour elles. N'entreprenant quelque chose que s'ils sont motivés, ils apprécient ce qu'ils font. Le stress ne gâche pas leur vie, car ils se donnent le temps de faire une chose après l'autre et ont la capacité de s'absorber entièrement dans ce qu'ils font.

Étant satisfaits des circonstances de leur vie, ou s'y étant habitués, les lymphatiques n'ont pas envie de les modifier. Ils aiment avancer dans le connu et ils craignent le changement. Contrairement aux colériques que l'insatisfaction pousse toujours à transformer l'entourage, les lymphatiques préfèrent plutôt la sécurité et le confort de leur monde. Loin d'eux de vouloir révolutionner quoi que ce soit, car ce sont des conservateurs.

Les défauts

Le rythme pondéré avec lequel les lymphatiques traversent la vie peut se ralentir et devenir trop lent. La pondération et la tranquillité se transforment alors en indolence, paresse, voire léthargie. Ils cessent alors d'avancer, certes tranquillement, mais s'immobilisent.

La distance qu'ils savent prendre par rapport à leur environnement et aux gens qui les entourent peut devenir trop grande. Elle se transforme alors en désintérêt et indifférence pour l'entourage.

Lorsque les lymphatiques se retirent trop en eux-mêmes, ils finissent par vivre dans un monde à eux, loin des réalités : ils n'ont plus les pieds sur terre.

Le lymphatique et l'élément eau

Le tempérament lymphatique est régi par l'élément eau. L'eau est un élément stable et peu actif. L'eau ne se met en mouvement que si elle est poussée à le faire. C'est par exemple le vent qui, en soufflant sur la surface d'un lac forme la houle et les vagues. Autrement, l'eau recherche toujours la position la plus stable et équilibrée. Par exemple, dans un creux, au bas d'une pente. Là, elle s'adapte aux formes de son entourage et y séjourne en toute tranquillité.

Comme l'eau, les personnes de tempérament lymphatique aiment la stabilité et le connu. Si elles ne sont pas bousculées par des influences extérieures, elles restent calmes comme la surface d'un étang.

Chapitre 6 Nous ne sommes pas soumis aux tempéraments

La question du libre arbitre

La description des tempéraments peut donner l'impression que l'individu est soumis à son tempérament et ne peut lui échapper. Ne pouvant agir autrement que comme celui-ci le pousse à le faire, l'être humain ne posséderait alors pas de libre arbitre.

Bien des gens en concluent qu'ils ne sont pas responsables de la manière répréhensible avec laquelle ils se comportent, que c'est leur tempérament qui les veut ainsi et qu'ils ne sauraient agir autrement. On les entend dire : « Je suis vite irritable, mais je n'y peux rien, je suis de tempérament colérique ! » ; ou « Je suis toujours trop soucieux. Ah ! ce n'est pas gai d'être de tempérament mélancolique ! »

La raison pour laquelle beaucoup de gens pensent ainsi est qu'ils ont une approche matérialiste de la vie. Cette approche, qui est aussi celle de la science, considère que seule la matière existe. L'être humain ne serait par conséquent qu'un corps physique dirigé par un cerveau. Or, soulignent les matérialistes, notre cerveau est conditionné par tout ce qui nous a été enseigné par nos parents et par la société. L'être humain ne peut donc pas prendre des décisions libres et non influencées. Il ne possède par conséquent pas de libre arbitre et est soumis à son tempérament.

L'approche matérialiste n'est cependant pas la seule manière de voir la réalité. Il en existe une autre, l'approche spirituelle, qui montre que nous disposons du libre arbitre. Ainsi, loin d'être soumis à notre tempérament, nous sommes au-dessus de lui et nous pouvons le diriger et le maîtriser.

Étant donné que l'approche spirituelle offre une compréhension beaucoup plus large de la vie en général, et des tempéraments en particulier, c'est avec une telle approche que nous allons poursuivre notre présentation des tempéraments. Plus précisément, c'est sur les connaissances spirituelles dispensées dans l'œuvre de fond intitulée « Dans la Lumière de la Vérité, Message du Graal », de Abd-ru-shin que nous allons nous baser pour donner les explications qui vont suivre.

L'approche spirituelle considère en effet qu'en dehors de la matière, il existe encore beaucoup d'autres choses. Bien que non visibles, ni analysables chimiquement, elles n'en existent pas moins. Parmi elles figure l'esprit immatériel de l'être humain, pris dans le sens d'âme, qui est le véritable centre de la personnalité et de la prise de décision.

L'esprit est originaire du plan spirituel, aussi appelé paradis, qui se trouve au sommet de la création. Lorsque, pour les besoins de son évolution, l'esprit quitte le plan spirituel et traverse les plans de l'au-delà pour venir sur terre, il s'incarne dans un corps physique. Celui-ci lui sert d'instrument pour agir sur le plan terrestre. Le corps est lui-même doté de diverses instruments : les jambes pour se déplacer, les mains pour travailler et le cerveau pour organiser son activité sur terre. Le cerveau est donc un outil à la disposition de l'esprit. Il n'est ni le centre de la personnalité, ni le centre des décisions. Ces centres sont dans l'esprit, notre moi réel. Le cerveau n'est qu'un outil, certes très perfectionné, mais, néanmoins, un simple outil seulement.

Par conséquent, comme le souligne le Message du Graal, l'influence du tempérament ne peut s'exercer que sur le cerveau, jamais sur l'esprit. En effet, conformément à la loi de l'attraction des affinités, quelque chose qui est d'un genre ne peut avoir d'influence que sur quelque chose de même genre, mais pas sur quelque chose de genre différent. Ainsi, le corps et les tempéraments (qui sont matériels) peuvent avoir une action sur le cerveau (qui est aussi matériel), mais pas sur l'esprit qui, lui, est de genre spirituel. L'esprit échappe à tout conditionnement de la part du corps et des tempéraments. Il peut prendre des décisions non-influencées et, par conséquent, c'est en lui que réside le libre arbitre.

Alors que bien des gens s'efforcent de trouver le siège du libre arbitre dans le corps ou plus précisément dans le cerveau, le Message du Graal explique que :

« Il (le libre arbitre) n'a ... aucun rapport avec le corps terrestre de matière dense et n'en a donc pas davantage avec le cerveau. Il repose exclusivement dans l'esprit lui-même, dans l'âme de l'être humain. » (« L'être humain et son libre arbitre », tome II)

Le libre arbitre étant un attribut de l'esprit, il en résulte que l'être humain peut décider d'agir différemment de ce que son tempérament le pousse à faire. Il ne lui est pas soumis car, grâce à son libre arbitre, il peut le dominer.

Le corps et le cerveau ont tendance à agir conformément au tempérament, mais ils ne sont que des outils. L'esprit, lui, se tient « au-dessus » d'eux. Il est plus fort et peut s'opposer à l'influence du tempérament lorsqu'il le désire. Par exemple, une personne de tempérament colérique qui commence à s'irriter fortement d'une situation problématique n'est pas obligée de laisser la colère monter en elle. Cette personne possède le libre arbitre. Elle est donc en mesure de canaliser toutes ses énergies pour les utiliser de manière utile et pacifique plutôt qu'agressive et destructrice.

L'influence des tempéraments cependant n'est pas uniquement nuisible comme bien des gens le pensent, elle est aussi bénéfique. Les grandes réserves d'énergie des colériques les aident à réaliser de grandes choses, le calme et la persévérance des lymphatiques leur permet d'agir dans la durée, l'intériorité des mélancoliques leur donne une pensée claire et profonde, et l'ouverture et la chaleur des sanguins favorisent des relations sociales harmonieuses.

Pourquoi sommes-nous d'un tempérament plutôt que d'un autre ?

Nous ne sommes pas soumis à notre tempérament, mais une question fondamentale se pose quand-même : n'est-il pas injuste pour un esprit de devoir s'incarner dans un corps de tel tempérament plutôt que de tel autre ? Ce tempérament peut le pousser à agir d'une manière qu'il a peut-être de la peine à contrôler. De nombreux désagréments peuvent en résulter, auxquels il n'aurait pas été confronté, s'il avait été d'un autre tempérament.

Malgré les apparences, il n'y a aucune injustice, car l'esprit ne s'incarne pas par hasard dans tel ou tel corps. Le processus de l'incarnation est régi, entre autres, par la loi des semences et des récoltes peut-on lire dans le Message du Graal. Cette loi a pour action de nous faire récolter tout ce que nous semons, c'est-à-dire ce que nous faisons, disons et pensons.

Les récoltes qui nous reviennent nous permettent de vivre sur nous-mêmes ce que nous avons fait aux autres. De cette manière, il nous est possible de devenir conscient si les décisions que nous avons prises à l'aide de notre libre-arbitre étaient bénéfiques ou non. Lorsque les récoltes

sont bonnes, nous sommes encouragés à continuer dans notre manière d'agir. Lorsque, au contraire, les récoltes sont douloureuses, nous sommes rendus attentifs au caractère néfaste de nos décisions. Une fois conscients de nos erreurs, nous pouvons alors décider – toujours grâce à notre libre arbitre – d'agir différemment, de manière plus bénéfique.

La récolte de nos semailles se fait sous forme d'une situation ou d'un événement au cours duquel nous devons vivre ce que nous avons imposé aux autres. La récolte peut aussi nous amener à nous incarner dans un corps ayant des caractéristiques particulières. Par exemple, quelqu'un qui a négligé son hygiène de vie peut se réincarner dans un corps atteint d'une maladie. Il est ainsi confronté à ce qu'il a semé. Il lui est aussi donné l'occasion de se rendre compte de sa fausse attitude et de réformer sa manière de vivre en conséquence.

De toutes les caractéristiques que peut avoir un corps physique : sain, malade, fort, faible, lent, rapide ... il faut aussi compter le fait qu'il soit d'un tempérament ou d'un autre. Par conséquent, grâce à la loi des semailles et des récoltes, chacun s'incarne dans un corps d'un tempérament qui correspond à ce qu'il a semé. Il n'y a pas d'injustice. C'est même une grande aide, car grâce aux expériences que le tempérament lui amène et les efforts qu'il doit faire, l'esprit peut beaucoup apprendre et évoluer.

Comme nous allons le voir dans la deuxième partie de ce livre, les tempéraments sont une aide d'une autre manière encore : ils sont un soutien aux différents âges de notre vie.

Chapitre 7 De quel tempérament suis-je ?

La détermination du tempérament peut se faire par différentes méthodes.

La première présentée, l'approche morphologique, est la plus complexe et est réservée aux spécialistes. Mais il est bon d'en exposer les principes pour mieux saisir ce que sont les tempéraments. La deuxième méthode est celle de l'astrologie. Elle est d'une grande simplicité, dès le moment où l'on dispose du thème de la personne concernée. La dernière approche, celle qui fait appel à des questionnaires, est une méthode simple pour se faire une première idée du tempérament d'une personne, mais elle est moins objective que les autres.

L'examen morphologique

L'approche morphologique consiste, dans un premier temps, à prendre les mensurations précises de différentes parties du corps : la taille, l'envergure des bras ; la longueur de l'abdomen, du thorax, de la tête, des bras et des jambes ... mais aussi des trois étages du visage, des doigts, de la paume ...

Les mesures ainsi obtenues sont comparées entre elles pour en découvrir les rapports. En effet, les colériques ont une envergure des bras supérieure à leur taille, les lymphatiques un abdomen plus long que le thorax, les sanguins ont des paumes de mains très large, les mélancoliques étroites, etc.

Les rapports mentionnés à l'instant ne sont pas suffisants en soi. La synthèse de tous ces renseignements doit encore être faite. Elle permet alors de déterminer le tempérament principal de la personne, mais également ses autres tempéraments dans l'ordre dégressif d'importance.

L'approche astrologique

Chaque signe du zodiac est régi par un élément naturel (l'air, la terre, le feu et l'eau). Or, étant donné que chaque tempérament est régi par ces mêmes éléments, on peut mettre en relation signes et tempéraments.

- Les signes d'air : les gémeaux, la balance et le verseau sont en relation avec le tempérament sanguin.
- Les signes de terre : le taureau, la vierge et le capricorne sont en relation avec le tempérament mélancolique.
- Les signes de feu : le bélier, le lion et le sagittaire sont en relation avec le tempérament colérique.
- Les signes d'eau : le cancer, le scorpion et les poissons sont en relation avec le tempérament lymphatique.

Dans le thème astrologique d'une personne figurent les douze signes. Cependant, certains signes sont plus importants pour elle que d'autres, car ils sont occupés par des planètes ou des points marquants du ciel de naissance (l'ascendant et le milieu du ciel). Les signes en question

sont ceux qui marquent fortement de leur empreinte la constitution physique et psychique de la personne concernée, donc qui définissent son tempérament.

Il s'agit donc de compter combien de marqueurs (planètes, ascendant et milieu du ciel) se trouvent dans les signes d'air, de terre, etc. pour découvrir l'influence respective des quatre tempéraments pour la personne considérée.

Avant de se lancer, il faut encore savoir que seules sont prises en considération les sept planètes traditionnelles : Soleil, Lune, Mercure, Vénus, Mars, Jupiter et Saturne, mais pas les planètes lentes (Uranus, Neptune et Pluton). De plus, certains marqueurs sont plus importants et comptent double : il s'agit du Soleil, de la Lune, de l'Ascendant et du Milieu du ciel. Ainsi, si toutes les planètes comptent pour 1 point, les marqueurs mentionnés ci-dessus pour 2 points.

Exemple : Si les signes de terre comprennent le Soleil et Mercure, cela fait 3 point (deux pour le soleil, un pour mercure).

Lorsque la majorité des marqueurs se trouvent dans des signes de feu, la personne est principalement de tempérament colérique. Si les signes d'air sont ceux qui contiennent le plus de marqueurs parmi les signes suivants, la personne est secondairement de tempérament sanguin. Et ainsi de suite.

Les nombres de marqueurs dans chaque groupe de signes indiquent donc non seulement le tempérament de la personne, mais aussi la hiérarchie globale des tempéraments et la force respective de chacun d'eux. Différentes configurations sont possibles. Un tempérament est le principal lorsque le nombre de ses marqueurs est beaucoup plus important que celui des autres tempéraments. Il se peut cependant, que le deuxième tempérament a un nombre à peine inférieur de marqueurs, ce qui signifie qu'il possède presque la même force que le tempérament principal. Au contraire, un tempérament peut avoir un nombre restreint de marqueurs, son influence est donc faible. Dans d'autres cas, le nombre de marqueurs peut être pratiquement le même pour les quatre éléments, ce qui montre que les tempéraments sont équilibrés entre eux. Si le nombre de marqueurs de deux tempéraments sont égaux, il faut se rappeler que les marqueurs les plus importants sont le Soleil, la Lune, l'Ascendant et le Milieu du ciel. Le tempérament le plus fort sera celui qui contient le plus de ces marqueurs.

Le questionnaire à choix multiple

Le tempérament d'une personne peut aussi être déterminé à l'aide de questionnaires. Les questions posées touchent à tous les domaines de la vie. Elles concernent :

- l'aspect morphologique : forme du corps, de la tête, des mains ...
- l'aspect psychologique : manière de réagir aux problèmes, aux conflits ;
- les préférences : au niveau de l'alimentation, des loisirs, des sports ;
- les choix de vie quant à la profession, les relations sociales, les valeurs, les idéaux ;
- etc.

Pour chaque question, il y a quatre réponses au choix, chacune comprenant des traits typiques d'un tempérament. En totalisant les réponses correspondant à chacun des quatre tempéraments, on peut établir la hiérarchie des tempéraments pour la personne concernée.

La valeur de ce test est moins élevée que celle des autres approches. Elle dépend en effet de la qualité des questions et des réponses. Des erreurs peuvent survenir si la personne n'est pas objective dans sa manière de répondre, ne serait-ce que parce qu'elle ne se connaît pas assez bien elle-même. De tels questionnaires se trouvent dans la littérature sur les tempéraments.

Deuxième partie

Introduction

Au cours de la vie, nos manières d'être et d'agir se modifient. Certaines modifications sont individuelles, car liées au parcours personnel de chacun. D'autres cependant touchent tous les êtres humains de manière similaire et dans les mêmes périodes de leur vie.

La vie des êtres humains peut ainsi être divisée en grandes périodes, au cours desquelles le comportement des individus a des caractéristiques générales bien précises et différentes de celles des autres périodes.

On distingue ainsi quatre grandes périodes ou âges de la vie : l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte et la vieillesse. Nous connaissons bien ces différents âges et nous les acceptons sans penser plus loin. Or, le Message du Graal révèle que les caractéristiques de chacun d'eux sont en étroite relation avec les tempéraments, et qu'il y a une logique dans la succession de ces âges :

« Nous trouvons en premier lieu l'enfance, correspondant au tempérament sanguin de celui qui vit avec insouciance le moment présent. Plus tard vient la jeunesse, correspondant au tempérament mélancolique, âge des rêveries nostalgiques. Vient ensuite la période correspondant au tempérament colérique où les hommes et les femmes vivent dans l'action, et finalement la vieillesse, qui correspond au tempérament flegmatique, fait de réflexion sereine. »

(Dans la Lumière de la Vérité, Message du Graal, « Le tempérament », tome III)

Ainsi, nous traversons quatre phases de la vie qui nous poussent successivement à agir de manière sanguine (dans l'enfance), mélancolique (lors de l'adolescence), colérique (pendant l'âge adulte) et lymphatique (lors de la vieillesse).

Les influences tempéramentales des âges de la vie n'annulent pas celles issues de notre constitution physique. Une personne de tempérament lymphatique se comporte toujours de manière lymphatique, mais, pendant son enfance, s'y rajoute une coloration sanguine, pendant l'adolescence l'influence mélancolique, etc.

La succession de ces influences au cours des différents âges de la vie est une grande aide pour notre séjour sur terre, car elle soutient l'esprit dans son évolution. La connaissance de la coloration tempéramentale des âges de la vie est donc fondamentale. Elle permet non seulement de mieux se comprendre soi-même, mais également de mieux avancer dans la vie, en tirant profit des bienfaits que nous offrent les différents âges.

Chapitre 8 L'âge de l'enfance

Avec la naissance, l'esprit qui jusqu'ici était dans l'au-delà séjourne désormais sur terre, sur le plan de la matière dense. Pour y agir, il s'incarne dans un corps physique qui lui servira d'outil pendant toute la durée de son séjour terrestre. Ce corps lui est étranger et il doit se familiariser avec lui pour l'utiliser correctement. Avec son incarnation, l'esprit doit également découvrir le nouvel environnement dans lequel il se trouve et apprendre le langage nécessaire pour communiquer avec son entourage.

Au cours de cette période, le naturel enjoué et la soif de découverte que confère le tempérament sanguin sont de grandes aides. Ils favorisent le bon déroulement de cette phase de l'apprentissage de l'esprit, parce qu'ils donnent à celui-ci la curiosité, l'élan et le désir de découvrir.

Abordons maintenant plus en détail les points les plus importants de cet âge.

La maîtrise du corps

Au cours de l'enfance, l'esprit qui vient de s'incarner se trouve dans un corps physique de matière dense, donc d'un genre totalement différent du sien, puisque l'esprit est de genre spirituel.

Un esprit qui s'incarne se trouve dans la même situation qu'une personne qui, dans le passé, voulait explorer les fonds marins. Cette personne revêtait un scaphandre comprenant un casque et un vêtement étanche, dont la rigidité entravait ses mouvements. Elle devait donc s'habituer à son nouvel outil et découvrir ses possibilités et ses limites. Il était aussi nécessaire qu'elle apprenne à le maîtriser, ce qui passait par développer ses muscles et l'adresse nécessaire pour agir avec lui dans le milieu marin.

L'esprit incarné dans le corps du nouveau-né doit donc, lui aussi, apprendre à utiliser son nouvel outil, autrement dit bouger ses mains, sa tête, saisir des objets, se tenir debout, marcher, etc. La maîtrise du mouvement ne peut être obtenue que par la répétition constante de ceux-ci. Et de fait, l'enfance est l'époque où l'on bouge plus qu'aucune autre. Le bébé, puis le jeune enfant sont constamment en action, dans des activités de toutes sortes qui s'enchaînent les unes aux autres. De cette manière, l'enfant acquiert une maîtrise de plus en plus grande de son corps.

Le mouvement est tellement le propre de l'enfance, qu'un adulte qui chercherait à imiter tous les mouvements d'un jeune enfant, abandonnerait rapidement, épuisé. Mais le jeune enfant, lui, continue. Il est entièrement concentré sur cet apprentissage. Au lieu de lui être préjudiciables, c'est-à-dire de le fatiguer et de l'user prématurément, tous ces mouvements lui sont bénéfiques, car ils favorisent le développement de son corps. L'enfance est en effet la période de vie où le corps se développe le plus et cela a lieu grâce au mouvement.

L'indispensable apprentissage de la maîtrise du corps est favorisée par l'action du tempérament sanguin qui marque de son empreinte cet âge de la vie. Il éveille en effet le besoin de bouger, d'être actif. Cela pousse tout naturellement le bébé, puis le jeune enfant à se

mouvoir. L'enfant veut d'ailleurs tout voir, tout toucher, tout essayer, et pour cela il doit se mouvoir. Chaque activité l'interpelle. Les mouvements qui lui sont nécessaires, il les découvre tout seul ou en imitant ceux des personnes qui l'entourent.

L'imitation occupe en effet une place importante dans l'apprentissage de l'enfant. La liaison entre l'esprit et le corps n'étant pas très étroite chez lui (elle ne le devient qu'au cours de l'adolescence), l'enfant n'est pas encore pleinement conscient des réalités terrestres. Il ne peut pas encore prendre des décisions sensées ni diriger les événements comme il le fera plus tard. À ce stade, il doit donc avant tout se contenter de suivre et il le fait en imitant. L'imitation est innée chez l'enfant.

Le tempérament sanguin confère à l'enfant l'élan et l'enthousiasme d'aller de l'avant, de découvrir et d'apprendre. Il n'est pas nécessaire aux parents de le pousser, c'est en lui. À peine a-t-il appris quelque chose, qu'il passe à la chose suivante. Il ne se contente jamais de l'acquis, mais veut toujours aller plus loin.

L'échec ne lui fait pas peur. Lorsqu'il apprend à marcher, par exemple, il peut tomber de nombreuses fois, et même se faire mal, mais il n'abandonne pas. Il se relève toujours et reprend son apprentissage avec enthousiasme.

Si l'âge de l'enfance était régi par le tempérament lymphatique, l'enfant serait trop passif. Il n'aurait pas un besoin aussi fort de bouger et de se mouvoir. Son apprentissage serait beaucoup plus lent. Il n'apprendrait pas à utiliser aussi bien son corps, chose qui lui est indispensable pour sa vie future.

Si l'enfance était régie par le tempérament mélancolique, la situation ne serait pas meilleure. L'enfant serait trop réfléchi. Apprendre à mouvoir son corps pourrait alors lui apparaître comme une tâche trop grande à accomplir et cela le découragerait. La peur le paralyserait aussi lorsqu'il penserait à toutes les chutes qu'il fera inmanquablement. De plus, trop conscient de lui-même, en tant que personnalité et individu, il ne supporterait pas les nombreux échecs par lesquels il devrait passer avant d'atteindre ses buts.

Sous l'influence du tempérament colérique, l'enfant serait trop téméraire. Il se lancerait tête baissée, ce qui n'est pas sans dangers, mais ne donne pas non plus la patience nécessaire pour un apprentissage où la répétition des mouvements est indispensable.

Mais le naturel enjoué et optimiste du tempérament sanguin lui permet non seulement d'avancer, mais d'avancer avec confiance et sans appréhension.

La découverte de l'environnement

L'esprit qui s'incarne sur terre ne doit pas seulement apprendre à maîtriser son corps physique pour se mouvoir dans son nouvel environnement, mais aussi apprendre à connaître cet environnement. Ce dernier a en effet des particularités qu'il doit découvrir.

Si le jeune enfant explore sa chambre, sa maison ... l'enfant plus âgé s'aventurera dans le jardin, puis sur la rue, dans le quartier ... Il se familiarise ainsi non seulement avec ce que l'homme a construit (les maisons, les routes ...), mais aussi avec la nature : les fleurs, les arbres, les prairies, la forêt, etc. Il pourra aussi observer les nombreuses activités humaines.

La découverte de l'environnement n'est pas seulement visuelle. L'enfant veut aussi tout toucher et manier tout nouvel objet.

L'enfant est soutenu dans sa découverte du monde par l'influence qu'exerce sur lui le tempérament sanguin qui régit cet âge de la vie. Les forces de ce tempérament donnent une forte réceptivité aux stimulus extérieurs. L'enfant est grand ouvert et il est interpellé par tout ce qu'il voit. Le nouveau l'attire et réveille son intérêt. Il est curieux et veut tout connaître. Il n'est d'ailleurs jamais rassasié. Jamais il ne dira « ça suffit, j'en ai assez ! ». Il est toujours prêt à faire de nouvelles découvertes.

L'enfant ne cherche pas à comprendre en profondeur, il se contente d'une connaissance de surface. Ce qu'il a besoin est de trouver ses repères, l'approfondissement de la vie se fera plus tard, à l'âge de l'adolescence. Grâce à cet apprentissage en surface, il ne se bloque pas sur une chose, au détriment des autres. Ainsi, il reste ouvert à tout et se familiarise aisément avec les multiples facettes de la vie.

L'apprentissage du langage

Les êtres humains communiquent entre eux par le langage. Des groupes de sons forment des mots. L'enfant doit les apprendre, les comprendre et les mémoriser. Au début, il s'agit uniquement de les employer oralement, mais par la suite par écrit également.

La tâche est gigantesque, mais grâce à l'influence du tempérament sanguin aucun enfant ne refuse d'entreprendre cet apprentissage ou n'abandonne en cours de route. Tous sont intérieurement poussés à apprendre à parler. L'influence de ce tempérament les pousse aussi à vouloir communiquer, échanger, et elle les soutient dans leurs efforts.

Au début, il s'agit avant tout d'écouter les gens de son entourage parler entre eux, puis les paroles qui lui sont adressées et finalement les histoires qu'on lui raconte. L'enfant intègre ainsi peu à peu en lui le langage et il se met à parler lui-même. Il communique avec son entourage et les échanges se font de plus en plus nombreux.

Lors de l'âge de l'enfance, l'esprit de l'enfant n'est pas encore fermement ancré dans le corps et dans la réalité terrestre. C'est pourquoi, les histoires qu'on lui raconte ne doivent pas l'être non plus. Elles ont d'ailleurs la particularité d'être un peu fantaisistes. Dans les fables, les animaux parlent, et dans les contes toutes sortes de choses qui sortent de l'ordinaire ont lieu. Bien qu'elles soient en apparence du domaine de l'imaginaire, ces histoires lui parlent du réel d'une manière adaptée à son âge.

Certaines personnes se demandent comment il se fait que l'esprit qui s'est déjà incarné plusieurs fois doit réapprendre à chaque fois des langues qu'il a certainement déjà apprises et maîtrisées dans des incarnations précédentes. La raison en est que les mots en tant que tels sont du domaine de la matière dense. Ils disparaissent donc à la mort avec la décomposition du cerveau. L'esprit ne les emmène pas avec lui, c'est pourquoi il doit les réapprendre à chaque incarnation.

L'apprentissage des rapports humains

L'interaction avec autrui fait aussi partie de l'apprentissage de l'enfant. Cet apprentissage est favorisé par la grande sociabilité que le tempérament sanguin confère aux enfants. Son

influence réveille en effet en eux le besoin d'être en compagnie et en interaction avec ses semblables. Il leur confère une attitude amicale et une grande ouverture.

L'apprentissage des relations humaines se fait dans la vie quotidienne et à travers des jeux. Le jeu permet en effet de vivre des relations de tout genre, endosser de multiples rôles, adapter des comportements autres que ceux dont l'enfant a l'habitude.

La somme d'expériences vécues que ces jeux permettent est énorme.

Les jeux dont il est question ici sont ceux au cours desquels chaque enfant endosse un rôle. Il est le héros ou le brigand, le roi ou le serviteur, le maître d'école ou l'élève, la maman ou l'enfant ... Ces jeux sont inventés par les enfants. Lors de ceux-ci, ils reproduisent des situations observées dans la vie de tous les jours, mais aussi, souvent, qui sortent de leur imagination.

Avec ces jeux, les enfants se créent des mondes à eux, dans lesquels ils peuvent se comporter de toutes sortes de manières, être le bon ou le méchant, sans que cela prêle à conséquence, sans responsabilité à assumer. Comme ils le disent eux-mêmes : « ce n'est que pour jouer ! », « c'est pour rire », « on fait semblant » ...

Ces jeux sont comme un terrain d'exercice pour s'initier aux rapports humains, sans pouvoir faire du tort à autrui, parce que « ça ne compte pas ! Ce n'est pas pour de vrai ! »

La tendance à rester en surface, trait typique du tempérament sanguin, permet aux enfants d'endosser sans problème tous ces rôles, de sauter de l'un à l'autre, et par toutes les expériences qu'ils font se préparer à leur futur vie d'adulte, où tout est sérieux et compte.

Chapitre 9 L'âge de l'adolescence

L'âge de l'adolescence, tel qu'il est envisagé ici en relation avec les tempéraments, dure plus longtemps que ce que l'on a coutume de considérer comme étant l'adolescence. Pour la médecine, cette dernière s'étend de 12 à 18 ans pour les filles et de 14 à 20 ans pour les garçons. Or, comme on peut aisément le constater, les jeunes, au début de la vingtaine, ne manifestent pas encore, et de loin, le comportement intense et actif du colérique. Il faut encore plusieurs années pour cela, ce qui peut nous amener jusque vers la trentaine. En effet, ce n'est qu'à ce moment là que l'impatience d'agir et de réaliser commence à se manifester avec force.

Mais revenons au début de l'adolescence pour observer comment l'enfant se transforme pour devenir un adolescent. Pendant l'enfance, l'enfant a appris à utiliser son corps et à interagir avec son environnement. Il ne le fait cependant que de manière inconsciente, sans se soucier de rien. Or, il doit devenir un adulte conscient et responsable. La période nécessaire à cette transformation est l'adolescence.

Si l'enfant a pu se comporter jusque là de manière insouciant, c'est que son moi véritable, l'esprit, n'était pas encore pleinement incarné. Il était certes lié au corps, mais de manière lâche, les liens étaient distendus. L'esprit se trouvait un peu en retrait et il ne pouvait donner sa pleine mesure. L'enfant se contentait ainsi de suivre et d'imiter ses parents.

À l'adolescence cependant, l'esprit doit cesser d'être en retrait. Il doit s'affirmer et se mettre à diriger ou, tout au moins, apprendre à le faire.

En devenant un adolescent, l'enfant qui, jusque là, était entièrement concentré sur lui-même, est devant la nécessité de prendre en considération les autres, pour ne pas leur faire de tort par ses décisions. Il est également tenu de devenir conscient des valeurs d'après lesquelles il faut se diriger pour vivre en harmonie avec autrui. L'enfant est tout naturellement amené à se transformer dans ce sens, puis-qu'avec son entrée dans l'âge de l'adolescence, le lien entre l'esprit et le corps s'affermi. L'esprit, notre moi véritable, est beaucoup plus étroitement incarné dans le corps et donc proche des réalités terrestres.

Voyons, maintenant, les modifications principales qui s'opèrent à cet âge et les aides qui sont apportées par l'instauration du tempérament mélancolique.

La découverte de soi-même

L'enfant imite ce qu'il voit, il fait ce qu'on lui dit et apprend ce qu'on lui enseigne. Il suit le chemin qui lui est montré et qui est tracé pour lui. Il n'utilise donc pas encore vraiment son potentiel intérieur. Il n'a pas appris à penser par lui-même, à analyser les situations, à prendre des décisions et à soupeser intérieurement si elles sont bonnes ou mauvaises, avant de trancher. Il ignore aussi ce que c'est de se débrouiller seul, lutter, persévérer.

Qui est-il vraiment ? Comment se situe-t-il par rapport à ce qu'on lui a enseigné ? Comment voit-il les choses, lui, personnellement ?

Pour découvrir qui il est, il doit mettre de côté l'extérieur et rentrer en lui-même. Cela est d'autant plus nécessaire que, jusque là, en tant qu'enfant, son attention était entièrement

dirigée hors de lui. L'extérieur le fascinait et le comblait entièrement. L'enfant qui atteint l'adolescence doit cependant devenir conscient, qu'en dedans de lui, il existe aussi un monde d'une grande richesse.

La découverte de ce monde intérieur lui est grandement facilitée par l'influence du tempérament mélancolique qui commence à se manifester à l'adolescence. Le tempérament mélancolique freine le désir d'action. Il coupe ce besoin de toujours se déplacer et de découvrir de nouvelles choses autour de soi, dont l'enfant avait besoin pour se familiariser avec le monde extérieur. L'adolescent ne cherche plus le mouvement à tout prix. De manière générale, il est même plutôt passif physiquement. Il peut rester des heures à ne rien faire. Dans ces moments, rien ne semble l'intéresser autour de lui et il est difficile de le motiver à vaquer à ses occupations quotidiennes. Bien des parents d'ailleurs désespèrent de la passivité de leur enfant à cet âge là.

Cette passivité donne à l'adolescent le temps et le calme nécessaires pour entrer en lui-même. La distance qu'il prend avec l'extérieur lui donne toute la disponibilité dont il a besoin pour se consacrer à sa vie intérieure.

Et de fait, si l'adolescent est souvent très passif extérieurement, il ne l'est pas intérieurement : il pense, il pense même beaucoup. Il aime réfléchir, essayer de comprendre, analyser, mais aussi spéculer, imaginer et rêver. Il passe aussi beaucoup de temps à examiner ses émotions et ses sentiments, ainsi que son ressenti par rapport à tout ce qu'il vit. Si l'adolescent était sous l'influence d'un autre tempérament que mélancolique, cette recherche intérieure ne serait pas du tout favorisée. Par exemple, le tempérament colérique qui pousse à l'action s'opposerait à la passivité physique nécessaire à l'intériorisation. Le tempérament lymphatique donne certes le calme nécessaire, mais pas assez le désir de comprendre qui est à la source des longues réflexions de l'adolescent. Le tempérament sanguin, lui, conduit à avoir une approche trop en surface pour vouloir se livrer à des réflexions approfondies sur la vie.

Les réflexions auxquelles se livrent les adolescents les amènent à découvrir peu à peu qui ils sont vraiment, quelles sont leurs qualités et défauts, et ce qu'ils veulent. Ils deviennent conscients d'eux-mêmes, en tant que « je » indépendant et responsable. Le libre arbitre de l'être humain ne devient pleinement effectif qu'à ce moment là. Il est en effet une faculté de l'esprit, et non du cerveau. L'adolescent étant la période où l'esprit commence à se lier pleinement avec le corps, c'est aussi le moment où le libre arbitre peut se manifester.

Pour se livrer à ces réflexions, l'adolescent n'a pas peur de rester seul avec lui-même pendant des heures. La solitude ne lui pèse pas, il apprécie le silence et de ne pas avoir à sortir de son monde. Mais cela n'a lieu que de manière intermittente. Ces phases de retrait alternent avec des phases où il est au contraire très extraverti. L'adolescent a aussi besoin de contacts. Apprendre à devenir adulte ne peut pas se faire seul. L'interaction avec d'autres êtres humains est nécessaire. Ceux que l'adolescent choisit d'abord sont des êtres avec lesquels il est en affinité, autrement dit d'autres adolescents.

L'importance du groupe ou de la bande de copains pour l'adolescent est bien connue. Le groupe lui permet de s'affirmer plus facilement en tant qu'individu, car il s'y sent accepté et compris. Le groupe lui permet également d'interagir comme sur un terrain d'exercice, c'est-à-dire sans que sa responsabilité soit pleinement engagée comme elle le sera plus tard, lorsqu'il entrera dans le monde des adultes. De cette manière, à l'aide du groupe, il se transforme peu à peu.

Plus l'adolescent avance en âge, plus les relations avec les adultes deviennent nombreuses, ce qui l'oblige à rapprocher son comportement des leurs.

Les périodes d'introspection de l'adolescent le poussent non seulement à rester seul avec lui-même, mais aussi à devenir silencieux. En effet, on ne peut pas réfléchir profondément et parler beaucoup. Et de fait, une des caractéristiques des adolescents est de parfois être très avare de paroles.

Tout comme le besoin de solitude, le besoin de se taire n'est pas permanent. Par moment, l'adolescent a au contraire un grand besoin d'extérioriser ce qu'il a pensé et vécu intérieurement. Il se lance alors dans des longues discussions, où il prend plaisir à exposer ses vues et à contester celle des autres, argumentant et analysant avec persévérance. Ces discussions interminables des adolescents sont typiques à cet âge et un fait bien connu de tous les parents.

La prise en considération d'autrui

Tout occupé à découvrir le monde, l'enfant avance dans la vie avec insouciance, sans être conscient que les personnes qu'il côtoie ont une sensibilité. En conséquence, il agit parfois sans égard envers ses camarades. Cet état d'esprit change à l'adolescence.

En s'intériorisant, l'adolescent découvre qu'il a une vie intérieure faite d'états d'âmes heureux et malheureux. Cette vie intérieure commence à occuper une place beaucoup plus importante en lui et à le toucher plus fortement. Cependant, en découvrant qu'il a une sensibilité, il comprend qu'autrui en a aussi une. Et de même qu'il peut ressentir de la joie et de la tristesse, les autres le peuvent également. Il en vient finalement à se rendre compte que les peines et les souffrances d'autrui peuvent résulter de ses décisions et actions, autrement dit que, selon sa manière d'agir, il fait du bien ou du mal autour de lui.

Cette prise de conscience est rendu possible par la grande sensibilité que lui confère le tempérament mélancolique. Les événements ne l'effleurent plus en surface comme pendant l'enfance, mais le touchent fortement. De ce fait, il arrive à s'identifier aux personnes en détresse et à éprouver en lui ce qu'elles ressentent. Il les plaint, et la compassion se réveille en lui. Il souhaite les aider pour les soulager de leurs souffrances. Ces sentiments altruistes et bienveillants sont quelque chose de nouveau chez lui, car ils n'étaient guère présents pendant l'enfance. L'adolescent prend ainsi conscience du sérieux de la vie. Il cesse alors peu à peu d'agir sans réfléchir et de manière égoïste. Il devient plus conscient et responsable, comme l'est l'adulte qu'il doit devenir.

La découverte des hautes valeurs

Les changements qui ont lieu à l'adolescence rendent les adolescents très sensibles face aux souffrances d'autrui. Le fait d'être confronté à ces détresses, à penser à elles et à les ressentir, rend aussi les adolescents très ... mélancoliques.

Être mélancolique c'est être abattu et triste. Et effectivement, l'adolescent souffre à cause de l'affliction qu'il voit autour de lui et dans le monde. Cela l'opresse à tel point qu'on a parfois l'impression « qu'il porte tous les malheurs du monde sur ses épaules ».

La mélancolie cependant est aussi caractérisée par des rêveries nostalgiques. L'adolescent rêve d'un monde meilleur, où tout un chacun est heureux. Il aspire ainsi à un monde idéal, régi par la justice, l'amour, le respect ..., autrement dit par des hautes valeurs.

La prise de conscience de l'existence de ces hautes valeurs lui fait voir qu'on ne peut agir en ne pensant qu'à ce qui est à notre seul avantage, et cela au détriment des autres. Qu'au contraire, les hautes valeurs doivent toujours être prises en considération et, même, être à la base de nos actions, car le résultat de leur activité agit pour le bien de tous.

La découverte des hautes valeurs incite l'adolescent à observer sa famille, la société et la situation mondiale d'après des critères élevés. D'où ses révoltes contre les injustices et ses « croisades » pour plus de paix et de respect dans le monde. Ses rêveries nostalgiques l'amènent à « refaire le monde » d'après des valeurs plus élevées que celles de son entourage. En faisant cela, il ancre en lui les valeurs et les principes moraux d'après lesquels l'être humain doit se comporter. Être conscient de ces valeurs est évidemment primordial pour lui, puisqu'il va bientôt entrer dans l'âge de la maturité et de la pleine responsabilité qui caractérise l'âge adulte.

Il est naturel que la conscience des hautes valeurs n'apparaissent qu'à l'adolescence. Elles sont en effet des réalités dans le plan spirituel d'où vient l'esprit. Ce dernier en a donc connaissance. Or, c'est à l'adolescence que l'esprit s'incarne plus étroitement dans le corps. Ce que l'esprit porte en lui peut alors se manifester avec plus de force. Ainsi, l'adolescent commence à se préoccuper des hautes valeurs, car il les ressent plus intensément.

Chapitre 10 L'âge adulte

Avec l'âge adulte, le temps de la préparation est terminé et l'action proprement dite peut débiter. L'esprit est suffisamment conscient des conditions terrestres et des responsabilités qui lui incombent pour pouvoir passer à l'action. Mais de quelle action s'agit-il ? Dans quel but les préparatifs ont-ils eu lieu ?

Le but le plus immédiat est pour l'adulte de subvenir à ses besoins et ceux de la famille qu'il fondera. En effet, devenir adulte, c'est être indépendant de ses parents et, par là, devoir gagner sa vie. Le but principal de cette préparation cependant se situe à un niveau plus élevé, au niveau spirituel. La préparation doit permettre à l'esprit, lors de l'âge adulte, d'être armé pour amener à leur plein épanouissement les facultés spirituelles qui reposent en lui. Ces facultés spirituelles ne sont-elles pas déjà fonctionnelles ? D'où vient la nécessité de les développer ? Pourquoi cette aspiration constante chez l'être humain à grandir intérieurement, mieux comprendre et, devenir meilleur dans ce qu'il fait, autrement dit progresser ?

Des réponses claires à ces questions nous sont données dans le Message du Graal. Il y est en effet expliqué que l'esprit humain n'a pas été créé avec des facultés déjà pleinement épanouies, mais avec des facultés encore à l'état de germe. C'est pourquoi, dans le Message du Graal, l'esprit, à ce stade de son existence, est désigné par le terme de « germe d'esprit ». Et de même qu'un grain de blé développe toutes ses potentialités au contact des éléments naturels (la terre, le soleil ...), de même le germe d'esprit amène les facultés qui reposent en lui à leur plein épanouissement, en faisant des expériences vécues sur les différents plans de l'au-delà et sur terre.

De la nécessité de se développer

Le fait que l'esprit doive se développer et se perfectionner est chose aisée à comprendre pour l'être humain, car il est cet esprit dont nous parlons. Comme chacun peut le constater sur lui-même et en observant son entourage, l'être humain peut encore s'améliorer. Il peut affiner certaines facultés qu'il emploie déjà régulièrement, mais aussi développer davantage certaines autres qu'il a laissé sommeiller. Et pour ce faire, le libre arbitre lui est indispensable.

La faculté de persévérance, par exemple, ne se développe que si l'esprit décide de l'utiliser. D'elle-même, elle ne peut pas s'activer. Elle ne le fait que si elle est sollicitée. Or, cette sollicitation résulte d'une décision que prend l'esprit avec son libre arbitre.

Lorsque l'esprit décide de réagir aux circonstances en étant appliqué, courageux, respectueux ... il oblige ces mêmes facultés à se manifester. Grâce à la répétition des sollicitations, elles s'affermissent et se développent, et finiront par s'épanouir pleinement.

Pour se développer, l'esprit doit faire de nombreuses expériences afin d'être confronté à toutes sortes de situations. Une partie de ces situations sont le résultat direct des décisions qu'il a prises lui-même, à l'aide de son libre arbitre, au cours de sa vie actuelle : les buts qu'il s'est fixé, sa manière de réagir aux sollicitations d'autrui, etc. Toute l'activité que cela implique fortifie sa volonté, sa persévérance et sa confiance en lui-même.

Une autre partie des situations qu'il vit sont des retours karmiques. Résultant de décisions passées (jusque dans des incarnations précédentes), elles lui permettent de vivre sur lui-même

ce qu'il a fait aux autres. De cette manière, il a l'occasion de prendre conscience du bien-fondé ou non de ses décisions passées et de réorienter sa vie en conséquence. Cela lui donne aussi l'occasion de développer sa faculté de jugement et d'acquiescer une plus grande conscience de ce qui est bénéfique ou non.

À l'âge adulte, l'esprit doit donc être réveillé et actif pour tirer profit de toutes les situations auxquelles il est confronté. Et, il l'est grâce à l'influence du tempérament colérique qui s'installe à cet âge.

L'âge adulte est en effet caractérisé par deux traits typiques du tempérament colérique : un fort besoin d'action et un grand désir d'entreprendre.

Le besoin d'action

L'adolescent qui arrive à l'âge adulte ne veut plus rester passif, plongé dans ses pensées. Son temps de préparation est arrivé à son terme, il est heureux de pouvoir passer à l'action. Un changement radical prend alors place. L'inaction de l'adolescent se transforme en l'inverse : le fort besoin d'agir de l'adulte.

À la base, l'adulte aime être actif. C'est un plaisir pour lui de se dépenser. C'est dans l'action qu'il se sent vivre et par l'action qu'il se sent valorisé. Il n'est pas naturel pour un adulte de ne pas être actif (ce qui ne le dispense pas de respecter des temps de repos et de détente).

Il suffit d'observer quelqu'un qui se réjouit de ses prochaines vacances. Il rêve de rester étendu sur la plage, au soleil et ne « rien faire ». Mais, lorsqu'il y est réellement, la situation change souvent assez rapidement. Après quelques jours d'inactivité (quelques heures pour d'autres), il se sent mal, devient insatisfait, impatient et n'aspire plus qu'à avoir quelque chose à faire ! Il s'activera alors en faisant des excursions, en visitant des musées, etc.

La même chose s'observe chez des adultes qui sont contraints à l'inaction par les circonstances comme par exemple des personnes au chômage. N'ayant plus rien de précis à faire, beaucoup d'entre elles sont un peu perdues. Elles s'ennuient, tournent en rond et se sentent inutiles. Leur seul désir est alors de sortir de cette inactivité, afin de dépenser leurs énergies et mettre à contribution leurs capacités.

Le désir d'entreprendre

Le désir d'entreprendre est peu développé chez l'adolescent : ce dernier préfère penser que faire. La situation change à l'âge adulte. Le désir d'entreprendre s'impose avec force. Ce désir vient de l'intérieur. C'est par une résolution personnelle que l'adulte passe à l'action. En fait, l'adulte aime se fixer des buts, contrairement à l'enfant chez qui l'impulsion vient de l'extérieur. Ces buts sont comme des défis pour lui, défis qu'il aime relever, car ils l'obligent à mobiliser ses forces et sa volonté. De cette manière, il se sent vivre et il s'affirme en tant que personne responsable et capable.

Prenant lui-même ses décisions, celles-ci lui tiennent à cœur. Il se sent motivé et concerné. Cela donne de la continuité à son action, contrairement à l'enfant qui abandonne facilement une chose sitôt qu'une stimulation extérieure l'interpelle. L'action de l'adulte est concentrée, et, de manière générale, il ne change de but que lorsque le précédent est atteint. L'adulte passe

ainsi de la réalisation d'un projet à un autre, ce qui le garde en éveil. À travers les efforts qu'il fournit, il développe ainsi son être intérieur.

Si l'âge adulte était régi par le tempérament sanguin, le désir d'action serait présent, mais trop dispersé. Les intérêts du sanguin ne sont pas de longue durée. Un centre d'intérêt est vite remplacé par un autre. L'approche du sanguin est trop fluctuante pour qu'un adulte sous cette influence puisse vraiment atteindre un objectif.

L'influence du tempérament mélancolique ne serait pas plus propice, car dans ce cas l'adulte consacrerait trop de temps à réfléchir et à planifier, avec pour résultat qu'il ne passerait pas souvent à l'action. Sous l'influence du tempérament lymphatique, l'adulte s'adapterait trop bien aux situations dans lesquelles il se trouve, pour avoir envie de les modifier et de les faire évoluer.

L'activité de l'adulte n'a pas pour seul but son épanouissement personnel, mais également celui de ses semblables, de la société et de son environnement. Autrement dit, l'être humain n'est pas sur terre pour seulement profiter de ce qu'elle offre, donc recevoir. Il doit aussi donner. Et, à l'âge adulte, l'influence du tempérament colérique qui pousse à l'action favorise les possibilités de donner.

Chapitre 11 : L'âge de la vieillesse

Lors des trois premiers âges de la vie, tous les efforts visaient à établir, puis à resserrer et finalement à maintenir fermement la liaison entre l'esprit et le corps. Dorénavant, c'est un effort contraire qui prend place. Un relâchement progressif doit s'instaurer pour faciliter la séparation ultime. Effectivement, à la mort terrestre, l'esprit se séparera du corps pour poursuivre son existence sur les plans de l'au-delà. Ceci, dans le but de se perfectionner suffisamment, afin de pouvoir retourner dans le plan spirituel, son plan d'origine.

Le tempérament lymphatique qui s'installe à l'âge de la vieillesse contribue à ce détachement progressif. Le besoin de s'affirmer et d'agir dans la matière s'atténue. Le rythme de l'activité se ralentit, par contre un désir d'examiner le bien-fondé des actions passées commence à se faire sentir. L'action laisse ainsi de plus en plus la place à des méditations sereines sur les expériences et les accomplissements passés.

Lâcher prise, se détacher de la matière ... telle est progressivement la nouvelle orientation de l'esprit. Lorsque l'âge du tempérament lymphatique est pleinement vécu, la mort est envisagée sans appréhension, l'esprit se sépare alors facilement du corps le moment venu.

Les étapes les plus importantes qui caractérisent l'âge de la vieillesse sont le détachement progressif de l'esprit par rapport aux choses terrestres, l'examen rétrospectif de la vie et la préparation au passage dans l'au-delà.

Le détachement de l'esprit des choses terrestres

Le séjour de l'esprit sur terre ne dure pas éternellement, un jour il prend fin. D'une part, parce que l'outil qu'utilise l'esprit, le corps physique, s'use et ne lui permet plus de continuer à être actif sur terre. D'autre part, parce que le séjour terrestre n'est qu'une des étapes du grand voyage que l'esprit entreprend dans la création, autrement dit, l'une des classes de l'école de la vie.

L'esprit séjourne un certain temps sur terre pour y faire les expériences qui lui sont nécessaires. Elles doivent être faites sur terre, car la grande pesanteur qui y règne leur donne un caractère particulier. Mais l'esprit a aussi besoin de faire d'autres genres d'expériences, celles que peuvent lui offrir son séjour dans les plans de l'au-delà.

Pendant l'âge adulte, toute l'attention et l'énergie de l'esprit sont donc dirigées vers la matière. Voulant la transformer ou la modeler, il se « penche » vers elle. Il s'y intéresse et, par là, s'y lie.

Cette liaison est celle qui doit être distendue. Ce relâchement est indispensable pour que l'esprit puisse un jour quitter son corps, afin de se rendre dans l'au-delà. Si l'esprit continuait à agir avec l'ardeur qui était la sienne au cours de l'âge adulte, la séparation serait très difficile.

Un changement de rythme, dans le sens d'un ralentissement, doit avoir lieu. Ce ralentissement est favorisé par le tempérament lymphatique qui commence à manifester ses effets à cette époque. L'attention n'est plus aussi concentrée sur les buts à atteindre. La personne qui avance en âge se donne ainsi plus de temps pour faire les choses. Elle n'est plus pressée et

impatiente comme elle l'était auparavant, mais avance calmement et avec plus de contentement (des caractéristiques à l'opposé de celles du tempérament colérique qui a cours pendant l'âge adulte).

Avec l'arrivée du tempérament lymphatique, le besoin de se dépasser et de réaliser de grandes choses s'atténue. La personne âgée n'a plus besoin de s'affirmer dans ses actions. Elle a déjà réalisé beaucoup de choses. Elle ne veut plus courir d'un but à l'autre.

Les modifications de l'état intérieur décrites ici (et celles qui seront mentionnées plus loin), ne se font pas brusquement. Un adulte ne devient pas un vieillard du jour au lendemain. Les changements n'ont lieu que progressivement, par étape. L'adulte n'entre ainsi que peu à peu dans la vieillesse.

L'âge de la vieillesse a été divisé à juste titre en plusieurs périodes. On parle du début de la vieillesse, de la vieillesse proprement dite et de la grande vieillesse. Il est aussi question du troisième âge : plus de 65 ans ; du quatrième âge : plus de 75 ans ; et à partir de 85 ans, du cinquième âge.

L'influence du tempérament lymphatique est une grande aide pour la nécessaire prise de distance d'avec les choses terrestres. Si la vieillesse était sous l'influence du tempérament sanguin, l'attractivité de la terre serait trop grande pour pouvoir se préparer à la quitter. Avec l'influence du tempérament colérique, c'est le trop grand désir d'agir qui serait l'obstacle. L'influence du tempérament mélancolique serait également contraire, car elle prépare à l'ancrage de l'esprit dans la matière et à l'action, pas à la prise de distance et la diminution de l'activité.

Examen de la vie

L'interruption de la vie professionnelle qui a lieu à la fin de l'âge adulte donne aux personnes âgées du temps et de la disponibilité. Leur attention n'étant plus autant accaparées par l'extérieur, elles peuvent se tourner vers l'intérieur. Elles entrent plus en elles-mêmes, chose qu'elles n'avaient que peu fait lors de l'âge adulte. Elles ont ainsi le temps de penser à elles et à ce qu'elles ont accompli au cours de leur vie. Un aîné est comme un voyageur qui a marché avec énergie vers son but et qui, l'ayant atteint, se retourne pour voir le chemin parcouru.

Une intériorisation qui conduit à la réflexion a aussi lieu à l'adolescence. Mais si l'adolescent regarde en avant et réfléchit à ce qu'il va faire, la personne âgée regarde en arrière et examine tout ce qu'elle a déjà accompli.

Ne participant plus à la vie professionnelle et se distançant de ses désirs et buts passés, la personne âgée peut se livrer à un examen beaucoup plus objectif de sa vie. Elle n'est plus en « compétition », elle n'a donc rien à prouver ou à défendre.

La nécessité de faire le point est inhérente à l'esprit humain. Ce dernier est un être d'évolution. Il se développe spirituellement en faisant des expériences, entre autres en prenant des décisions à l'aide de son libre arbitre. Il ne sait donc pas tout et il doit apprendre. Ses décisions ont-elles été bonnes ou mauvaises, bénéfiques ou malsaines. Comment peut-il le savoir ? Pour le découvrir, il doit faire un examen rétrospectif de son vécu et en tirer des enseignements pour le futur.

Faire le point ou le bilan de nos actions est une nécessité pour l'esprit et quelque chose que l'on accomplit sous différentes formes au cours de la vie.

Les examens qui ponctuent régulièrement notre parcours scolaire visent à faire le point sur le niveau des connaissances acquises. Bien des religions recommandent à leurs adeptes de faire un examen de conscience tous les soirs, ou chaque fin de semaine, pour découvrir la valeur ou l'absence de valeur de leurs actes.

Les expériences de mort imminente (EMI) montrent qu'un examen a aussi lieu lors de l'arrivée dans l'au-delà. Les EMI sont des situations dans lesquelles des personnes qui sont décédées, donc dont le cœur et les poumons ont cessés de fonctionner, sont ramenées à la vie grâce aux techniques de réanimation moderne. Ces personnes disent que lorsqu'elles étaient mortes, elles ont continué à être conscientes et qu'elles ont vécu différents événements. Parmi ceux-ci, une évaluation de leur vie, au cours de laquelle – pour les aider – différentes questions leur furent soumises, telles que : « Qu'as-tu fait de ta vie que tu estimes suffisant ? » ou « Qui fut heureux que tu existes ? ».

Le bilan de la vie, que les aînés sont poussés à faire à l'arrivée de l'âge de la vieillesse, nécessite de regarder en arrière. Or, un trait commun à l'ensemble des personnes avançant en âge n'est-il pas précisément de beaucoup parler du passé, du « bon vieux temps où ... » ? On les entend aussi souvent dire : « De mon temps, on faisait les choses comme ceci » ou « on a appris les choses comme cela », « on pensait que ... » ...

Le bilan de la vie qu'effectuent les personnes âgées leur permet de mûrir encore intérieurement, lors de leur dernière étape sur terre. Elles peuvent ainsi acquérir une sagesse qu'elles emportent avec elles pour la suite de leur pérégrination.

Préparation au passage dans l'au-delà

Le lien qui relie l'esprit au corps est un pont d'irradiations, semblable à celui qui maintient deux aimants collés l'un contre l'autre. Bien que de nature subtile et invisible, ce lien est solide. Il a tenu toute une vie et n'a cessé d'être entretenu pendant l'âge adulte. L'esprit ne se sépare donc pas si facilement du corps physique dans lequel il est incarné.

Le pont d'irradiation entre l'esprit et le corps est composé de deux sortes d'irradiations : celles qui émanent de l'esprit et celles qui ont pour origine le corps. En se rejoignant, elles se lient et forment le pont. Que l'une vienne à trop faiblir, le lien se rompt et l'esprit se sépare du corps.

Des deux irradiations, ce sont celles issues de l'esprit qui sont déterminantes (sauf en cas d'accident ou de maladie grave). Lorsque l'esprit a fait son temps sur terre, il n'irradie plus assez pour maintenir la liaison. N'étant plus retenu, l'esprit se sépare du corps. Ce dernier cesse de fonctionner et meurt, car il n'est plus habité ni vivifié par l'esprit.

L'affaiblissement de l'irradiation émanant de l'esprit a aussi lieu parce qu'une personne qui arrive en fin de vie se préoccupe de plus en plus de ce qui va se passer après la mort. Si elle est croyante, elle pense avec gratitude à la possibilité qui lui est offerte de poursuivre son existence dans l'autre monde. Si elle n'est pas croyante, elle se préoccupe de savoir si la mort est une fin ou non, et s'il existe vraiment un autre monde dans lequel se rendre. Dans les deux cas, mais avec avec une intensité différente, l'esprit s'ouvre à des choses plus subtiles et plus

élevées. Ses irradiations ne se dirigent alors plus vers le bas, vers le terrestre, comme jusqu'à présent, mais vers le haut.

Grâce aux changements induits par l'influence du tempérament lymphatique, quelqu'un qui avance en âge est donc préparé en douceur à la mort. Cette dernière n'est pas une fin, mais l'abandon d'un outil : le corps, qui n'est désormais plus utile. Cet abandon permet à l'esprit de se rendre dans l'au-delà pour poursuivre son évolution.

Troisième partie

Introduction

À chaque âge de la vie, la nature nous fait automatiquement passer de l'influence d'un tempérament à un autre. Ces changements d'influence sont une aide pour l'esprit humain. Il est donc fondamental de vivre pleinement chacun de ces âges, au moment où ils ont lieu, pour avancer avec sûreté et confiance dans la vie. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. La raison en est que soit la personne ne le veut pas, soit elle en est empêchée.

Le refus de vivre l'âge dans lequel on se trouve n'est possible qu'à partir de l'âge adulte, puisque dès cet âge on dispose du libre arbitre. Les enfants, eux, n'en disposent pas encore, ils ne peuvent donc pas prendre une telle décision. S'ils ne vivent pas pleinement l'âge de l'enfance, c'est que les parents ou l'entourage les en empêchent ; par exemple, en les poussant à rejoindre prématurément l'âge qui suit. Les adolescents sont dans une situation intermédiaire : leur libre arbitre n'entre en fonction que progressivement. Ils sont en partie soumis aux décisions de leurs parents, comme le sont les enfants, et en partie aux leurs.

Les conséquences du non-respect des âges de la vie sont nombreuses : la personne concernée n'acquiert pas, ou mal, ce qui est de son âge. Elle gaspille donc ses forces en cherchant à acquérir ce qui n'est pas encore à sa portée parce qu'appartenant à l'âge suivant. De plus, si les « leçons » d'un âge ne sont pas acquises, les personnes sont privées de la base solide sur laquelle se construire lors de l'âge suivant. L'expérience vécue de chaque âge est indispensable, car c'est en vivant quelque chose qu'on l'intègre en soi. Or, lorsque quelqu'un ne vit pas les expériences de son âge, celles-ci manqueront plus tard ou seront difficiles à rattraper.

Ainsi, lorsque l'on est enfant, il faut être pleinement enfant, lorsque l'on est adolescent, il faut l'être entièrement, et ainsi de suite.

Voyons maintenant de quelles manières les tempéraments qui régissent les différents âges ne sont pas respectés et quelles sont les conséquences qui en découlent.

Les descriptions qui vont suivre concernent les âges pris dans leur entier, elles sont donc très générales. Or, les âges s'étendent sur de nombreuses années et au cours de ceux-ci l'individu passe par différents stades. Le non-respect du tempérament de l'âge n'est pas le même pour un pré-adolescent que pour un adolescent ; ou pour une personne qui commence à vieillir et celle qui a atteint la grande vieillesse.

Chapitre 12 Le respect et le non-respect du tempérament sanguin à l'âge de l'enfance

Les qualités que l'enfant doit avoir au cours de l'enfance et qu'il est parfois empêché de vivre sont :

- l'insouciance ;
- l'irréflexion et la spontanéité ;
- l'absence de responsabilité et le respect de l'adulte.

L'insouciance et la joie de vivre

Normalement, les enfants devraient pouvoir être insouciant et joyeux. Ils viennent d'arriver sur terre et il y a beaucoup de choses à découvrir et à essayer. Une grande ouverture leur est nécessaire pour aller de l'avant et faire face au nouveau. Des peurs et des inhibitions leur seraient préjudiciables. C'est pourquoi le tempérament sanguin qui s'installe à cet âge leur donne la joie de vivre et l'insouciance dont ils ont besoin.

Lors de l'enfance, l'enfant doit vivre les beaux côtés de la vie. Les contacts avec la nature sont donc à privilégier. L'enfant peut ainsi se réjouir de sa beauté, et la constance avec laquelle elle fonctionne est rassurante pour lui. Elle lui donne une base solide sur laquelle s'appuyer. L'enfance n'est pas l'âge pour se familiariser avec les problèmes de la vie, car l'enfant n'est pas équipé pour cela. La confrontation avec les imperfections du monde sont pour plus tard, pour l'âge de l'adolescence.

Les enfants sont privés de leur insouciance lorsqu'ils doivent faire face à des choses qui, comme le dit l'expression « ne sont pas de leur âge ». Cela a lieu, par exemple, lorsqu'on les laisse écouter les conversations des adultes. Ils entendent alors des choses qui les dépassent et, par là, les troublent. Parfois aussi, certains parents, dans le but d'endurcir leurs enfants face à la vie, leur parlent de leurs problèmes financiers, relationnels ou de santé. Il est aussi possible qu'on les laisse regarder des films ou des émissions de télévision qui les confrontent à des faits choquants et les déstabilisent. Certes, certains de ces faits ne sont pas si dramatiques en soi, mais ils le sont pour les enfants, car ils n'arrivent pas à les relativiser en les mettant en contexte.

Confrontés à des choses qui les dépassent, les enfants perdent leur insouciance. Ils deviennent inquiets, préoccupés ou craintifs. Ils ont peur face au nouveau et se tourmentent, au lieu d'être joyeux et plein d'élan. Cette anxiété peut les accompagner jusque dans l'âge adulte.

À l'inverse, l'enfant qui a pu vivre la joie et l'insouciance de son âge, acquiert une confiance et un optimisme sur lesquels il pourra s'appuyer lorsqu'il sera adulte.

L'irréflexion et la spontanéité

Le fait qu'un enfant doive pouvoir vivre de manière insouciant a pour corollaire qu'il a aussi le droit, de manière générale, d'être irréfléchi ; certes, moins à 10 ans qu'à 5 ans.

Pour découvrir le monde, l'enfant doit être spontané et impulsif. Il lui est alors possible de répondre à toutes les stimulations que lui offre son entourage. De cette manière, il fait les

multiples expériences vécues dont il a besoin pour se développer. Or, les expériences vécues sont du domaine du ressenti intérieur, des sentiments et des émotions, en non de la pensée et de la réflexion. Les leçons que l'enfant tire de son vécu sont alors inscrites dans son « cœur », c'est-à-dire son esprit, plutôt que dans sa tête (son cerveau).

Si l'enfant réfléchissait longuement avant d'agir et s'il soupesait chaque décision avant de passer aux actes, il ne vivrait que peu de choses. Son élan pour découvrir le monde serait constamment freiné, voire bloqué. Bien sûr, l'enfant ne doit pas faire n'importe quoi, mais chez lui la spontanéité doit primer sur la réflexion, cette dernière n'entrant vraiment en jeu qu'à partir de l'adolescence.

L'irréflexion des enfants les fait vivre dans un autre monde que celui des adultes, dans un monde où l'imagination occupe une grande place. Au cours de leurs jeux, les enfants font preuve d'une grande fantaisie. Ils s'imaginent aux prises avec des personnages ou des animaux fantastiques, dans des situations irréelles.

L'interprétation du monde qu'ont les enfants n'est pas la même que celle des adultes, mais ils en ont besoin. Cela leur permet de rester à distance du monde, à le survoler et ainsi à ne le connaître qu'en surface, toute chose qui sont typique du tempérament sanguin. Leur vision du monde est simple et naïve, mais elle est suffisante à leur stade de développement.

Les adultes détruisent quelque chose dans les enfants lorsqu'ils les empêchent de vivre dans leur monde. Ils le font en rejetant leurs conceptions un peu surnaturelle et magique de la vie, pour leur donner des explications trop rationnelles et scientifiques.

Arrachés à leur univers, les enfants sont amenés trop rapidement dans la vie telle que la conçoivent les adultes. Leurs facultés d'imagination et de fantaisie ne se développent pas comme elles le devraient. Les enfants n'en profitent donc pas pendant l'enfance, et elles se manifesteront peu ou difficilement à l'âge adulte.

L'absence de responsabilité et le respect de l'adulte

L'enfant ne possède pas encore le sens des responsabilités. Il vit le présent et ne se préoccupe pas du futur. Il agit spontanément, sans réfléchir. De ce fait, il ne mesure pas les conséquences de ses actes. D'ailleurs, n'ayant pas encore de libre arbitre, il ne peut pas être appelé à rendre des comptes pour ses décisions. Ce fait est bien connu et admis. Il est la raison pour laquelle la justice humaine ne condamne pas les enfants.

Les enfants n'étant pas responsables, quelqu'un doit l'être pour eux. C'est aux parents, et aux adultes en général, de remplir ce rôle. Les parents sont responsables de leurs enfants. Ils doivent veiller sur eux. Les enfants en sont conscients. Ils savent qu'ils ont besoin de la protection de leurs parents. D'ailleurs, à la base, l'enfant a spontanément de l'estime et de la considération pour les adultes. Le fait de pouvoir lever le regard avec confiance vers eux, le sécurise et le rend plus à même d'avancer dans la vie.

Cette répartition des rôles n'est malheureusement pas toujours respectée. C'est le cas, lorsque les parents traitent leur enfant comme un adulte, en l'associant à leurs conversations et à toutes leurs activités. C'est également le cas lorsqu'ils lui demandent d'assurer des responsabilités qui le dépassent encore : gérer son emploi du temps, rester seul à la maison, surveiller des frères et sœurs plus petits, se déplacer seul dans les transports publics ...

Toutes ces obligations à remplir le contraignent à réfléchir, planifier et contrôler, autrement dit agir comme un « grand », qu'il n'est pas encore.

Dépassé par ce qui lui est demandé, l'enfant est désécurisé et perd ainsi sa joie de vivre. Il perd également l'image de l'adulte protecteur qu'il devrait posséder de ses parents. Le fort appui intérieur, que cette image est capable de lui donner, lui fait alors défaut.

Chapitre 13 Le respect et le non-respect du tempérament mélancolique à l'âge de l'adolescence

Les adolescents ont besoin de trois choses principales pour vivre pleinement l'âge de l'adolescence :

- l'intériorisation dans le calme ;
- le réveil de l'aspiration aux hautes valeurs ;
- des parents qui les cadrent.

Souvent, ils en sont toutefois privés, ce qui rend plus difficile le développement des facultés qui leur sont nécessaires pour devenir des adultes.

Le non-respect de l'intériorisation dans le calme

À l'âge de grande activité motrice de l'enfance succède la période plus passive de l'adolescence. Les réflexions et les rêveries de cet âge nécessitent en effet des périodes de calme et, par conséquent, une diminution de l'activité orientée vers l'extérieur. Cependant, l'apathie qui en résulte chez les adolescents agacent souvent les parents. Ils supportent mal de les voir être là, sans rien faire. Ils croient, mais faussement, que c'est une perte de temps et qu'ils leur faut mettre un terme à cet état de chose le plus vite possible.

Les parents exhortent alors leurs adolescents à se secouer et à se prendre en main. Ils souhaitent fortement qu'ils s'activent, se mettent au travail, sortent etc., mais surtout ne restent pas si « endormis ». Dans le but de les aider, les parents leur donnent différentes tâches à effectuer. Ils tentent aussi de les faire sortir de leur mutisme en engageant régulièrement des conversations avec eux. Et si leurs efforts ne sont pas couronnés de succès, ils sont déçus.

L'adolescent à qui on ne laisse pas assez de moments pour être seul et inactif ne peut s'intérioriser. Il est empêché de découvrir ce qu'est la vie, qui il est et ce qu'il veut. Cela lui est pourtant indispensable. Il en a besoin pour, plus tard, s'affirmer en tant que personnalité consciente et mature.

L'aspiration vers les hautes valeurs

Avec l'affermissement du lien entre l'esprit et le corps qui a lieu pendant l'adolescence, l'esprit est beaucoup plus présent. Ce qu'il a, au fond de lui, peut ainsi se manifester de manière plus intense. Parmi ces choses se trouve la compassion, c'est-à-dire la capacité de ressentir et d'être touché par les maux d'autrui. Il s'y trouve aussi l'aspiration à vivre d'après des hautes valeurs, telles que la justice, l'amour, la pureté ... En effet, l'esprit vient d'en-haut, du plan spirituel, où ces valeurs sont pleinement actives. Par conséquent, il les connaît et veut les concrétiser, en les vivant, ici bas, sur terre.

Ces nobles aspirations sont cependant souvent contrariées par des personnes de l'entourage. C'est le cas, lorsque ces dernières ne prennent pas au sérieux, voire se moquent de l'idéalisme des jeunes et de leur désir de militer pour des grandes causes (la paix dans le monde, la lutte contre le racisme, la pauvreté, la pollution ...). Parfois, l'entourage cherche aussi à étouffer le sentiment de révolte que l'enfant ressent face aux injustices. Ils lui reprochent alors de vouloir prendre tous les malheurs du monde sur ses épaules. Ils lui disent aussi que bien d'autres

avant lui ont pensé de même, mais que cela n'a rien changé, « qu'on ne peut rien y faire », etc.

Lorsque la compassion et l'idéalisme ne peuvent pas être pleinement vécus par l'adolescent, il n'intègre pas suffisamment en lui les hautes valeurs (justice, respect, dignité ...), grâce auxquelles il pourra vivre en paix et en harmonie avec ses semblables, plus tard, en tant qu'adulte.

L'absence de cadrage par les parents

L'âge de l'adolescence est celui où les jeunes gens apprennent à devenir des adultes. Le fait qu'ils doivent l'apprendre signifie qu'ils n'en sont pas encore capables. Il est donc normal qu'ils soient guidés et conseillés, autrement dit, cadrés. Or, c'est aux parents que revient la responsabilité de cadrer leurs adolescents.

À l'adolescence, la possibilité d'utiliser le libre arbitre devient de plus en plus grande et l'adolescent en fait volontiers usage. Dans certains domaines, les décisions qu'il prend sont parfaitement valables. Dans d'autres, elles sont clairement inadéquates. Dans ces derniers cas, la cause en est l'ignorance. Il se croit suffisamment instruit de la vie, alors qu'en réalité, il ne l'est pas encore. D'où la nécessité d'être conseillé et guidé par ses parents.

En tant qu'apprenti-adulte, l'adolescent a besoin d'être cadré. Au début, ce cadrage est assez stricte mais devient plus souple avec le temps et il finit pas ne plus être nécessaire.

L'adolescent, cependant, n'accepte pas toujours volontiers les conseils et mises en garde. Bien sûr, comme tout un chacun, il doit apprendre par l'expérience vécue si ses décisions sont bonnes ou non. Et, en effet, tant que les conséquences de ses mauvaises décisions se limitent à des désagréments et sont peu dommageables, il est bon de les lui laisser vivre. Certaines de ses décisions cependant peuvent avoir des conséquences graves parce qu'elles porteront atteinte à son intégrité physique ou psychique. Ici, des conseils et des limites sont indispensables.

Le cadrage des adolescents n'a pas toujours lieu ou il est souvent insuffisant. Une des raisons à cela est la difficulté à concilier les deux exigences contradictoires que ce cadrage implique. D'une part, laisser assez de liberté à l'adolescent pour qu'il puisse utiliser son libre arbitre et faire des expériences de vie, et d'autre part, limiter en partie cette liberté de décision pour le protéger. Cette situation est d'autant plus difficile que, légalement, l'adolescent est considéré comme arrivé à maturité à 18 ans, alors qu'en pratique il est encore fortement dépendant de ses parents pour se nourrir, se loger, étudier, etc.

Chapitre 14 Le respect et le non-respect du tempérament colérique à l'âge adulte

Si les premiers âges de la vie visaient avant tout à aider l'esprit à se familiariser avec les conditions terrestres et se préparer à l'action, c'est à l'âge adulte que débute l'action proprement dite, action qui est le meilleur moyen pour l'esprit de développer ses facultés.

Pour que le développement se fasse correctement, il y a trois grandes choses que l'adulte doit faire :

- agir ;
- se fixer des buts et chercher à les atteindre ;
- assumer ses responsabilités.

Le refus de l'activité

À l'âge adulte, l'être humain devrait être heureux d'être actif et de travailler, que cette activité se manifeste au niveau professionnel ou non. Le souhait de certains adultes est pourtant de travailler un minimum. Ils souhaitent surtout s'amuser et se distraire, autrement dit ne rien entreprendre qui nécessiterait de leur part des efforts et de la volonté. Ils préfèrent donc « consommer » passivement plutôt « qu'entreprendre et créer ».

Cette aspiration n'est pas naturelle. Il suffit de penser à la détresse des chômeurs de longue durée pour s'en rendre compte. Sans activité dans laquelle ils puissent déployer leurs forces et leur savoir-faire, ils se sentent vite insatisfaits et inutiles. Dans le désœuvrement, ils perdent confiance en eux-mêmes et peuvent devenir dépressifs. Leur vécu, comme celui de n'importe quel autre adulte désœuvré, va à l'encontre de ce qui est le propre du tempérament colérique de l'âge adulte.

Un adulte qui n'est pas assez en mouvement extérieur ne l'est pas non plus suffisamment intérieurement. Il est ainsi privé des multiples expériences vécues que la vie active peut lui apporter. Les facultés de son esprit ne sont pas sollicitées comme elles le devraient, elles stagnent ou s'affaiblissent, au lieu de se fortifier et de se développer.

Le manque d'envie d'être actif n'est pas dû à une impulsion profonde puisqu'une telle impulsion est contre-nature à l'âge adulte. Elle est plutôt une manière erronée de compenser des frustrations. Certaines personnes, en effet, n'aiment pas le travail qu'elles font. Contraintes par les circonstances, elles s'activent dans une profession qui ne leur convient pas, ce qui les éprouve physiquement ou psychiquement.

Dans de telles circonstances, il est compréhensible, qu'à la longue, ces personnes aspirent à autre chose, voire ... au contraire, c'est-à-dire au repos et aux distractions. À long terme cependant, cela n'est pas une solution satisfaisante. La vraie solution passe soit par la recherche d'un travail dans lequel elles puissent s'épanouir (pour autant que cela soit possible), soit par la mise en place d'une vie personnelle, familiale ou sociale suffisamment riche, pour compenser le manque de satisfaction qu'elles ressentent dans leur vie professionnelle.

Absence de buts et d'objectifs

À l'âge adulte, l'esprit est étroitement lié au corps, si bien que le libre arbitre peut se manifester pleinement. Par conséquent, l'adulte peut et doit l'utiliser. Il en est généralement ainsi, car l'adulte aime prendre des décisions, élaborer des projets, se fixer des buts et s'efforcer de les atteindre. Les buts et les objectifs qu'il se fixe le tirent en avant. Ils favorisent le développement de sa volonté, de sa persévérance, de son esprit d'entreprise ... ainsi que bien d'autres facultés.

Certains adultes cependant ne font pas autant usage de leur libre arbitre qu'ils le pourraient. Ils n'aiment pas prendre des décisions. Dans leur vie professionnelle et privée, ils se laissent porter par le courant général, suivant passivement les idées et les modes.

Le manque de résolution de l'esprit a pour conséquence qu'il ne tire pas profit de la période – la plus longue de sa vie – destinée à son développement et à l'affermissement de ses facultés.

Le manque de résolution a aussi des conséquences au niveau de son destin. En ne prenant que peu de décisions, il ne sème que peu de bonnes choses qui puissent lui préparer un bon destin (ou karma) pour le futur. De plus, en ne voulant pas faire face aux événements que son destin lui amène, il se prive de la possibilité de prendre de bonnes résolutions et de réparer des erreurs passées.

Refus des responsabilités

Un enfant n'est pas conscient de la portée de ses décisions et par conséquent ne peut en assumer les conséquences. Les adultes cependant le peuvent. Cela est bien connu et se traduit par le fait que le système juridique ne condamne que des personnes ayant atteint leur maturité, donc des adultes.

Assumer la responsabilité de ce que nous décidons exige une certaine force intérieure. En effet, il faut assumer tous les dommages qui pourraient en résulter. Au contraire, le fait d'être prêt à le faire et d'agir en conséquence développe le courage, la fermeté et l'assurance. Les personnes qui prennent leurs responsabilités sont plus résolues et solides que les autres.

Le désir d'assumer ses responsabilités n'est pas partagé par tout le monde. Certaines personnes ne veulent pas mobiliser leurs forces intérieures. Elles évitent de prendre des responsabilités et les esquivent chaque fois que cela est possible. Elles leur semblent trop lourdes à porter et préfèrent sacrifier une partie de leur liberté – en n'utilisant pas leur libre arbitre – plutôt que de les assumer. D'autres personnes ont peur de prendre des mauvaises décisions. En conséquence, elles demandent régulièrement l'avis d'autrui, que se soit à des proches ou à des coachs, experts ou thérapeutes. Elles ne prennent donc jamais vraiment des décisions par elles-mêmes.

Le refus d'assumer ses responsabilités pousse certaines personnes à accuser leur entourage, en particulier leurs parents, de leurs faiblesses et erreurs, plutôt que de les assumer elles-mêmes. D'autres sollicitent tout de suite de l'aide dans leur entourage ou de l'État quand elles sont dans le besoin, au lieu de se prendre en main et lutter personnellement pour se sortir de la situation dans laquelle elles se trouvent.

Malheureusement, refuser d'assumer ses responsabilités revient à refuser d'être un esprit indépendant, capable de se diriger lui-même, par conséquent une personnalité sur laquelle on peut compter.

Chapitre 15 Le respect et le non-respect du tempérament lymphatique à l'âge de la vieillesse

La vieillesse est la période qui précède un événement primordial : la mort. Décéder est le processus par lequel l'esprit se sépare du corps physique pour poursuivre son existence dans l'au-delà. La mort proprement dite a lieu au moment où la liaison entre l'esprit et le corps se rompt. Cette rupture n'est cependant que l'aboutissement d'un long processus qui a lieu progressivement tout au long de la vieillesse : l'affaiblissement de la liaison entre l'esprit et le corps.

Pour que la séparation entre l'esprit et le corps se fasse bien, la personne qui a atteint l'âge de la vieillesse doit progressivement :

- ralentir son rythme ;
- se détacher de la matière et tirer les leçons de sa vie ;
- se préparer au passage dans l'au-delà en s'ouvrant à ce qui va suivre.

Le ralentissement du rythme

Le tempérament colérique qui a régi l'âge adulte poussait à agir dans la matière avec énergie et intensité. À l'âge de la vieillesse, ce rythme doit ralentir pour que l'esprit se détache de la matière. Ce ralentissement a lieu grâce à l'influence du tempérament lymphatique. Les fonctions organiques travaillent à un rythme plus lent. De plus, le corps n'a plus autant de force, d'endurance et de capacité de récupération après l'effort qu'auparavant. Ces changements n'ont pas lieu brusquement, mais graduellement. Ils sont faibles lors du 3^e âge (dès 65 ans), un peu plus marqués au 4^e âge (75 ans et plus) et plus forts au 5^e âge (après 85 ans).

Le refus de l'âge de la vieillesse cependant, est chose courante de nos jours.

Bien des gens s'opposent au ralentissement du corps et à la nécessité d'adapter leurs activités à leur nouvelle condition. Elles refusent de voir les premiers signes indicateurs et continuent au même rythme que jusqu'alors, que ce soit au niveau professionnel ou non. Certaines personnes vont même jusqu'à intensifier leur rythme de vie pour se prouver à elles-mêmes (et aux autres) qu'elles ne sont pas touchées par l'âge. Dans ce but, elles recommencent à faire du sport, entreprennent de grands voyages, se lancent dans toutes sortes d'activités ...

En agissant de cette manière, le nécessaire ralentissement n'a pas lieu. Ces personnes ne se donnent pas la possibilité de réfléchir sur leur vie, comme cela est nécessaire à cet âge. Cela ne signifie pas qu'il ne faut pas être actif, ne plus rien entreprendre et ne plus avoir de projets lorsqu'on avance en âge, mais les activités doivent graduellement être adaptées aux capacités du corps et laisser assez de place à l'intériorisation.

Se détacher de la matière

À l'âge adulte, l'esprit, par tous ses projets et buts, s'est fortement ancré dans la matière. Maintenant que l'âge de la vieillesse est atteint, il doit se détacher progressivement du terrestre. Normalement, le désir de réaliser, d'agir et de conquérir, se tempère avec l'âge,

grâce à l'influence du tempérament lymphatique. Il s'atténue aussi par le fait que la personne qui a atteint ce stade de sa vie a déjà beaucoup accompli.

Certaines personnes cependant refusent d'atténuer leurs ambitions terrestres et, par là, restent encore pleinement accrochées à la matière. Elles ont une fausse image de ce qu'est une personne âgée. Elles la considèrent comme une personne décrépée physiquement et psychiquement, qui de ce fait n'est plus bonne à grand-chose. Cette fausse image ne laisse pas de place à celle qui devrait être : une personne pleine de sagesse et de sérénité, délivrée des ambitions terrestres.

L'acquisition de cette sagesse est favorisée par son détachement intérieur. En effet, en prenant distance des événements, la personne âgée peut mieux les observer. Elle peut passer en revue ses actions passées et en tirer des leçons utiles pour la suite. Elle acquiert ainsi de la sagesse en ce qui concerne la vie. Le détachement qui a lieu n'a pas seulement des effets heureux au niveau spirituel, mais aussi au niveau physique : l'esprit étant moins fortement lié à la matière, il se séparera aussi plus facilement du corps au moment de la mort.

Préparation au passage dans l'au-delà

Plus qu'à aucun autre âge de la vie, l'âge de la vieillesse est celui où la mort devient quelque chose de plus en plus concret. Elle n'est pas un événement lointain, mais devient quelque chose de proche et certain. Elle n'est plus un événement qui ne concerne que les autres, mais aussi, bientôt, soi-même.

Dès lors, il est grand temps de se préparer à l'événement à venir et de s'ouvrir à ce qui va suivre. Autrement dit, prendre conscience qu'à la mort ce n'est que le corps physique qui meurt, l'esprit (l'âme) continue d'exister. L'esprit poursuit son développement et se perfectionne en faisant des expériences vécues dans les plans de l'au-delà, développement qui l'amènera finalement à retrouver son plan d'origine, le plan spirituel ou paradis.

Cependant, bien des personnes ne veulent pas se préparer et s'ouvrir à la suite. La pensée matérialiste qui domine aujourd'hui les fait faussement croire qu'elles ne sont qu'un corps de chair et qu'à la mort elles cessent d'exister. Il n'y a donc rien à quoi elles puissent se préparer ni vers quoi s'ouvrir. Au contraire : « il faut profiter au maximum tant qu'on le peut ».

Ignorant à ce qu'est la mort, de telles personnes ne peuvent qu'avoir peur de celle-ci. Elles l'appréhendent, se révoltent contre elle et ainsi ne peuvent pas apprécier la vieillesse, cet âge de la vie qui devrait être celui de la sérénité et du contentement.

Lorsque l'on fait un grand voyage, il est préférable de se renseigner sur l'endroit où l'on se rend avant le départ. Il en va de même avec la mort. Chacun devrait s'instruire de ce qu'elle est et où elle nous mène. Acquérir les connaissances spirituelles nécessaires à cela est donc impératif pour chaque être humain.

Conclusion

La connaissance des tempéraments nous permet de mieux nous diriger nous-mêmes. Nous comprenons mieux les forces qui agissent en nous. Sachant qu'elles viennent de notre outil, le corps, et non de nous-mêmes en tant qu'esprit, nous sommes conscients que nous pouvons agir sur elles et les diriger. Et de fait, il faut parfois les harmoniser, en modérant celles qui se manifestent trop impétueusement ou en stimulant celles qui sont trop discrètes.

La connaissance des tempéraments nous permet également de mieux comprendre nos proches. Conscients qu'à cause de leur tempérament, elles ont une autre manière d'agir, il nous est plus facile de les accepter telles qu'elles sont et d'avoir de la compréhension pour elles.

Les conflits de génération pourraient aussi être évités. Ces conflits, comme par exemple celui entre parents et adolescents, ne sont en réalité que des conflits entre des personnes appartenant à des âges de la vie différents. Les frictions surviennent du fait que les personnes d'un âge de la vie considèrent le comportement des personnes d'un autre âge avec les « lunettes » de leur propre âge. Il en naît inévitablement des désaccords et de l'incompréhension, ce qui conduit à des heurts.

Avec la maturation du corps, la nature nous fait passer automatiquement, en temps voulu, d'un âge de la vie à l'autre. S'y adapter chaque fois, et laisser les autres s'adapter au leur, c'est faire preuve de sagesse.

La paix et le bonheur de l'être humain dépend de son niveau de connaissance. Cette connaissance n'est cependant pas celle qu'offre la science et qui ne concerne que la matière, mais la connaissance spirituelle. C'est en effet elle qui fournit une vision plus large et plus complète de l'être humain et de la vie.

L'approche spirituelle adoptée dans ce livre se base sur les connaissances spirituelles dispensées dans l'œuvre portant le titre *Dans la Lumière de la Vérité, Message du Graal* de Abd-ru-shin.

Notice de l'auteur

Vous trouverez des informations sur l'œuvre

Dans la Lumière de la Vérité, Message du Graal de Abd-ru-shin sur le site

www.messagedugraal.org