

Les tempéraments hippocratiques

Soumis par Christian Bauer, Ingénieur, naturopathe, thérapeute
10-06-2007

{mosimage ch=80} Hippocrate était un médecin grec (459-377 avant J.C.). Il est considéré comme le père de la médecine occidentale. Il a laissé des aphorismes célèbres comme : « que ton aliment soit ton premier médicament » ou « c'est la nature qui guérit » ainsi qu'une règle d'or : « en premier ne pas nuire ». Les naturopathes, entre autres, suivent toujours aujourd'hui ces principes de base.

Hippocrate était un médecin grec (459-377 avant J.C.). Il est considéré comme le père de la médecine occidentale. Il a laissé des aphorismes célèbres comme : « que ton aliment soit ton premier médicament » ou « c'est la nature qui guérit » ainsi qu'une règle d'or : « en premier ne pas nuire ». Les naturopathes, entre autres, suivent toujours aujourd'hui ces principes de base.

Nous devons également à cet homme le fameux serment d'Hippocrate, toujours en vigueur de nos jours – mais sous une forme bien différente – que les médecins doivent s'engager à respecter

Il a également établi une typologie quaternaire permettant de définir des aptitudes sur le plan organique, mais aussi dans les comportements psycho-émotionnels : ce sont les tempéraments. Elle s'avère encore bien utile pour les thérapeutes.

Les quatre tempéraments sont : le lymphatique, le sanguin, le bilieux et le nerveux. Très schématiquement, ils correspondent aux différentes étapes de la vie. Le lymphatique sera plus associé au bébé et au jeune enfant, le sanguin, lui, à l'enfant plus autonome et à l'adolescent, le bilieux à l'adulte et le nerveux à la personne âgée. Bien sûr, il n'existe pas de tempéraments purs (ou peu). Toute personne possède une certaine part de ces tempéraments. L'art du thérapeute consistera, lorsque c'est possible, à dégager une voir deux dominantes tempéramentales. Il existe évidemment des personnes chez qui aucun tempérament ne se dégage en particulier.

Les tempéraments sont également liés aux quatre éléments. Pour le lymphatique, ce sera l'eau, pour le sanguin, l'air, pour le bilieux, le feu et pour le nerveux, la terre.

Ils sont aussi en relation avec le climat. Ainsi, le lymphatique apparaîtra comme froid et humide, le sanguin, comme chaud et humide, le bilieux, comme chaud et sec, le nerveux comme froid et sec.

Une relation peut ensuite être mise en évidence avec les deux branches du système nerveux végétatif (c'est le système nerveux que nous ne contrôlons pas : l'orthosympathique est le système qui gère les réflexes de vigilance et de défense – entre autres – et le parasympathique celui qui gère la détente et la digestion). Un lymphatique sera plutôt en hyper parasympaticotonie (hyper « cool »), un sanguin en parasympaticotonie (« cool »), un bilieux en orthosympaticotonie (stressé), un nerveux en hyper orthosympaticotonie (hyper stressé).

Le thérapeute pourra identifier le tempérament ou les tempéraments dominants d'une personne par l'aspect physique mais aussi par le biais du comportement.

Au niveau physique

Le lymphatique est épais, massif, tout en largeur, ses tissus sont mous et flasques, la partie inférieure du visage est souvent plus large, son regard est vague, sa marche est lente et nonchalante, son écriture est grande et arrondie, sa poignée de main molle et fuyante.

Le sanguin est plus tonique, plus ferme, la partie moyenne du visage prédomine, il a un regard bienveillant et enveloppant, une peau chaude et humide, une parole rapide et assurée, sa marche est rapide et dansante, il a le geste large, son écriture est rapide et arrondie mais désordonnée, sa poignée de main est plus que généreuse.

Le bilieux a le visage très anguleux, la mâchoire carrée, son regard est perçant, ses paroles sont martelées et autoritaires, son écriture est droite et anguleuse, le geste est ferme et précis, sa poignée de main est ferme tout en étant sèche et dure.

Le nerveux a un visage triangulaire avec une prédominance de la partie haute, son regard est introverti, l'écriture est pointue et penchée, il marche rapidement et à petits pas, ses gestes et ses paroles sont saccadés.

Au niveau comportemental

L'analyse est plus délicate et relève surtout de l'anamnèse (consultation). Il existe cependant certaines clés.

Le lymphatique est très adaptable et finit toujours ce qu'il entreprend, mais lentement (c'est le seul tempérament qui accomplit totalement ce qu'il dit). Le sanguin a un grand besoin de la relation à l'autre. Le bilieux a l'esprit créateur et une âme de chef. Le nerveux est dans l'isolement et se protège des autres. Le praticien utilisera bien d'autres clés qu'il serait trop long de décrire ici.

Cerner un tempérament peut être très utile pour connaître les pathologies auxquelles le sujet est prédisposé. Les problèmes du lymphatique toucheront plutôt les écoulements, l'hypothyroïdie, les oedèmes, les gonflements, la circulation de retour et le système lymphatique (ganglions,...). Le sanguin sera surtout affecté en terme d'allergie, au niveau des systèmes cardio-vasculaires et respiratoires. Les faiblesses potentielles du bilieux résideront au niveau du foie et de la vésicule biliaire, du système ostéo-articulaire, de l'appareil locomoteur et du rein. Quant au nerveux, il souffrira en priorité de pathologies liées au système nerveux, au sommeil (endormissement) et de problèmes dermatologiques comme l'eczéma ou le psoriasis.

La-marjolaine est le site de Christian Bauer

\n cbauer1@free.fr