



Chaque personne est unique, mais tout au long de l'histoire, l'humanité a observé certains schémas de personnalité qui nous aident à mieux nous comprendre et à mieux comprendre les autres. L'un des systèmes les plus anciens et les plus profonds est celui des **quatre tempéraments**, qui trouve ses racines dans la philosophie classique et qui a été adopté et enrichi par la tradition chrétienne.

Bien plus qu'une simple théorie psychologique, l'étude des tempéraments peut nous aider à croître dans les vertus, à renforcer nos relations et, plus important encore, à avancer sur le chemin de la sainteté. Comme le dit le livre des Proverbes :

*« Le cœur de l'homme médite sa voie, mais c'est le Seigneur qui affermit ses pas »
(Proverbes 16,9).*

Connaître son tempérament fait partie de la connaissance de soi nécessaire pour se laisser modeler par Dieu.

Que sont les quatre tempéraments ?

Le concept des quatre tempéraments vient de la Grèce antique et a été développé par Hippocrate, puis par Galien. Selon cette théorie, il existe quatre types fondamentaux de personnalité, déterminés par la prédominance de certains fluides corporels. Bien que la science moderne ne soutienne plus cette base physiologique, cette classification reste utile pour comprendre le caractère humain.

Les quatre tempéraments sont :

1. **Colérique** : Énergique, déterminé et dominant.
2. **Sanguin** : Jovial, sociable et enthousiaste.
3. **Mélancolique** : Réfléchi, profond et sensible.
4. **Flegmatique** : Calme, patient et stable.

D'un point de vue chrétien, ces tempéraments ne déterminent pas notre moralité, mais influencent nos tendances et la manière dont nous abordons la vie spirituelle. Les comprendre nous aide à renforcer nos vertus et à travailler nos faiblesses.



Les Quatre Tempéraments et la Vie Spirituelle

Chaque tempérament possède des dons spécifiques, mais aussi des faiblesses qu'il faut corriger avec la grâce de Dieu. Voyons comment chacun peut progresser dans la vie spirituelle.

1. Le Colérique : La Force de la Volonté

Le colérique est un leader né. Passionné et déterminé, il poursuit ses objectifs avec ténacité. Dans l'histoire de l'Église, de nombreux saints colériques ont été de grands réformateurs et défenseurs de la foi, comme Saint Ignace de Loyola ou Sainte Thérèse d'Avila.

Vertus à cultiver : La force et la détermination peuvent être de précieuses alliées pour l'évangélisation et la croissance spirituelle.

Faiblesses à corriger : Le colérique peut être impatient, autoritaire et enclin à la colère. Saint François de Sales, qui avait un tempérament colérique, a travaillé toute sa vie pour cultiver la douceur et l'humilité.

Conseil spirituel : Cultiver la patience et l'humilité par la prière et la mortification. La phrase de Jésus « **Apprenez de moi, car je suis doux et humble de cœur** » (**Matthieu 11,29**) doit être un leitmotiv pour le colérique.

2. Le Sanguin : La Joie de l'Évangile

Le sanguin est extraverti, optimiste et charismatique. Son enthousiasme est contagieux, ce qui en fait un excellent communicateur du message chrétien. Des saints comme Saint Philippe Néri ou Saint François d'Assise avaient un tempérament sanguin, et leur joie a attiré de nombreuses âmes à Christ.

Vertus à cultiver : Sa facilité à socialiser et à transmettre la joie est un don précieux pour l'évangélisation.

Faiblesses à corriger : Il peut être superficiel, inconstant et sujet aux distractions. Or, la vie spirituelle exige profondeur et discipline, ce que le sanguin doit travailler.

Conseil spirituel : Développer la constance dans la prière et l'autodiscipline. Un passage



fondamental pour le sanguin est :

« Ne vous conformez pas au monde présent, mais soyez transformés par le renouvellement de votre intelligence » (Romains 12,2).

3. Le Mélancolique : La Profondeur de l'Âme

Le mélancolique est réfléchi, sensible et perfectionniste. Son inclination naturelle à l'introspection le rend apte à une vie spirituelle profonde. Beaucoup de grands théologiens et mystiques étaient mélancoliques, comme Saint Jean de la Croix ou Saint Thomas d'Aquin.

Vertus à cultiver : Son amour de la vérité et de la beauté lui permet d'atteindre une vie de prière intense.

Faiblesses à corriger : Il peut être pessimiste, renfermé et enclin au scrupule. Il a tendance à se focaliser sur ses défauts et à se sentir indigne de l'amour de Dieu.

Conseil spirituel : Apprendre à faire confiance à la miséricorde divine et éviter le perfectionnisme paralysant. Saint Paul nous rappelle :

« Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse » (2 Corinthiens 12,9).

4. Le Flegmatique : La Paix au Milieu de la Tempête

Le flegmatique est calme, patient et équilibré. Sa stabilité émotionnelle est un don précieux dans la vie communautaire et familiale. De nombreux saints flegmatiques ont été de grands pasteurs et directeurs spirituels, comme Saint Jean XXIII.

Vertus à cultiver : Sa sérénité et sa prudence sont essentielles pour la vie chrétienne.

Faiblesses à corriger : Il peut être passif, paresseux et craindre le sacrifice. Le conformisme est un danger spirituel pour lui.

Conseil spirituel : Cultiver le zèle apostolique et la générosité. Un passage fondamental pour le flegmatique est :



« Le royaume des Cieux souffre violence, et ce sont les violents qui s'en emparent »
(Matthieu 11,12).

Applications Pratiques dans la Vie Chrétienne

Connaître son tempérament et celui des autres nous aide à améliorer nos relations et à progresser dans la vie spirituelle. Quelques applications pratiques :

- **Dans la famille** : Comprendre le tempérament de chaque membre nous aide à être plus patients et à éduquer avec sagesse.
- **Dans la vie de prière** : Nous pouvons adapter notre spiritualité à notre tempérament, en choisissant des dévotions et des pratiques qui nous aident à progresser.
- **Dans l'évangélisation** : Connaître notre manière de communiquer nous permet d'être des témoins plus efficaces de l'Évangile.

Conclusion

Dieu nous a donné un tempérament unique, mais nous ne sommes pas appelés à rester dans nos faiblesses, nous sommes appelés à être transformés par Sa grâce. La sainteté n'est pas réservée à un seul type de personnalité ; nous sommes tous appelés à nous conformer au Christ.

Chacun de nous a un chemin particulier, mais en apprenant à mieux nous connaître et en faisant confiance à Dieu, nous pouvons avancer dans la vertu et nous rapprocher chaque jour un peu plus de la sainteté.

Que le Seigneur nous accorde la grâce de nous connaître, de nous accepter et de nous transformer selon Sa volonté. **Des saints selon notre tempérament, mais des saints avant tout !**