

NOS PETITS EVENEMENTS ✨ —————

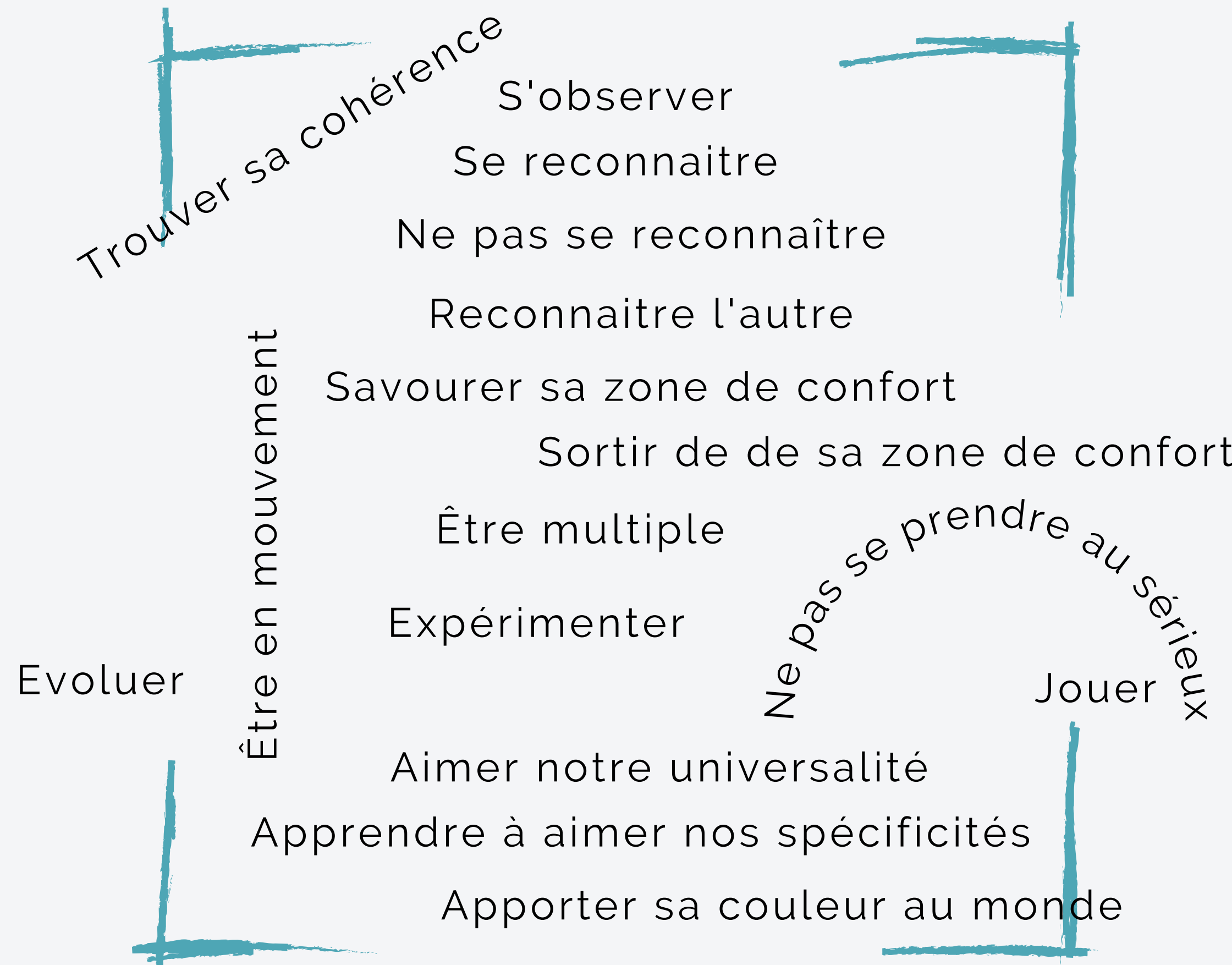
JOUER DE SON TEMPERAMENT

Créer & se recréer

www.nospetitsevenements.com

© Nos Petits Evénements





Dans le Cadre & hors du Cadre
Un chemin de possibilités

De quelle humeur es-tu ? et je te dirai qui...

Hippocrate, médecin grec (459-377 avant J.C.), considéré comme "le père de la médecine", avait défini 4 constitutions selon les humeurs :

- **la lymphe** (lymphatique)
- **le sang** (sanguin)
- **la bile jaune** (bilieux)
- **la bile noire** (nerveux)

Selon Hippocrate, la prédominance de l'une de ces humeurs chez un individu indique le type de déséquilibre auquel il pourra être plus facilement confronté, mais aussi son caractère et ses besoins pour déployer et conserver sa pleine vitalité.





Si les tempéraments tissent une trame de départ :

"Les êtres vivants disposent ainsi d'un réel potentiel d'action sur leur génome. Leurs actes ont des conséquences, puisqu'ils peuvent activer des gènes et en mettre d'autres en veille. Et c'est cela qu'étudie l'épigénétique : les mécanismes d'activation ou d'inhibition des gènes, la modulation de leur expression par les comportements ou l'environnement."

Joël de Rosnay, La symphonie du vivant

#épigénétique
Potentiel de création



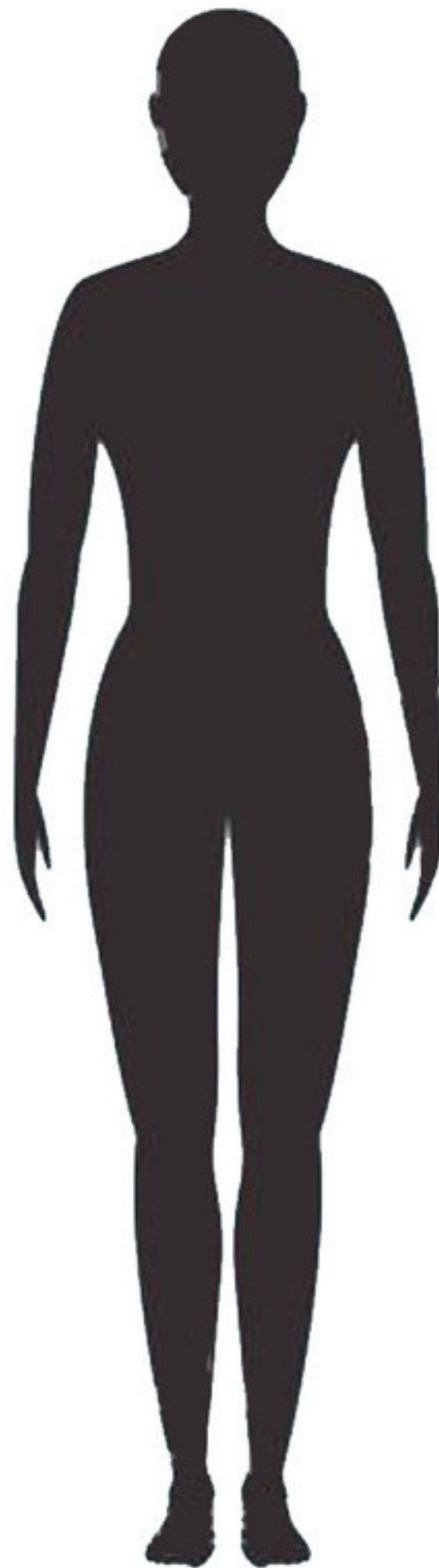
Etape 1 - Autoportrait

Antonio Damasio décrit notre "background" émotionnel comme la couleur étant là en permanence au fond de nous, liant le passage d'une émotion à une autre et nous identifiant.

Ferme les yeux, entre en contact avec ton coeur et ton ressenti corporel en te posant les questions suivantes :
Quelle couleur pourrait te représenter au mieux ? A quelle couleur de fond émotionnel t'identifier ? Y en a t'il plusieurs ? A quel élément l'associerais- tu ? Air ? Terre ? Eau ? Feu ?

A l'aide de pastels gras :

Peux-tu colorer la silhouette (page suivante) avec la couleur qui te représente ? Remplit-elle tout l'espace intérieur ? Une zone du corps ? Et si tu en ressens plusieurs, où se situeraient-elles dans le corps ? Si ta couleur est feu, comment jaillit-elle ? Se condense t'elle ? ... Laisse toi jouer !





Etape 2 - Découverte de son tempérament

Voici, une présentation des 4
tempéraments. Dans lequel te
retrouvés- tu le plus ?

Il n'y a pas un tempérament mieux qu'un autre :)



SANGUIN

1/2

Solide, massif, dynamique, poignée de main franche, voix qui porte naturellement, extraverti, sociable, bon vivant, amical, fêtard. Aime faire des rencontres, blaguer, les bonnes tables entre amis ou en famille. Pour lui la famille, le clan c'est sacré.

A souvent trop chaud, fait office de bouillotte dans le lit, a besoin d'ouvrir la fenêtre même en plein hiver. Très bonne vitalité, résiste incroyablement bien aux maladies et aux abus en tout genre, ce qui lui fait penser qu'il peut fumer, boire, manger tout et n'importe quoi... et cela est vrai, jusqu'au jour où son corps met le holà.

Meneur, leader, aime prendre des initiatives, chef d'équipe (travail, famille). Fait preuve d'un esprit concret, pragmatique, qui ne laisse pas trop la place à la philosophie. Généreux, attentif aux autres, aime partager, côté grand seigneur : donne et offre en grand à son clan, à ses amis.

Sensible, affectueux.

Apprécie les sensations fortes, les challenges, les sports d'équipe . Importance de la séduction. Tempérament enflammé : peut être parfois excessif, colérique, impulsif, impatient, pulsionnel, territorial, séducteur intempestif.

Profession : **artiste, comédien**, chef d'entreprise, politicien, bon communicant et à l'aise dans le jeu social de l'apparence, bon commercial, avocat, formateur...



Chaud
Dilaté

SANGUIN

2 / 2

Ce qui lui fait du bien

- **L'eau froide !**
- **L'activité physique** : tendance à apprécier les sports collectifs, de vitesse ou extrêmes, besoin de transpirer (éliminer les toxines), la boxe. Avoir un coach sportif en salle pour se motiver : rameur, vélo elliptique, pompes, abdos...
- **Les liens sociaux** : indispensable de rencontrer du monde pour son équilibre psychologique, si trop de sédentarité ou d'isolement tendance à la déprime.
- **Son élément : AIR** ! Besoin d'espace, besoin d'air au propre comme au figuré. Besoin de déplacements, de changement, d'aventure.
- Alimentation méditerranéenne, les **aliments rafraîchissants** comme les agrumes, les crudités, les fruits frais, les aromates, les jus de légumes, les aliments riches en oméga 3. Ajouter plutôt que supprimer ! Et manger en quantité suffisante.
- Réduire la consommation d'aliments trop réchauffants de type épices, viandes rouges, alcool.
- **Théâtre**
- S'ouvrir à la spiritualité



Musculature naturelle, dynamique, mâchoire marquée, poignée de main puissante, sportif. Toujours en action, « pourquoi faire demain ce que l'on peut faire aujourd'hui ? », a de l'énergie, de la volonté, persévérant, courageux, résistant, paraît infatigable (mais peut tirer trop sur la corde et aller à l'épuisement).

Aime les responsabilités, meneur, chef d'équipe, battant, compétiteur, aime se dépasser, aime l'effort, cherche la réussite, voire l'exploit (sportif). Ne perçoit pas les obstacles comme des problèmes mais comme des défis pour avancer toujours plus haut, toujours plus loin. Aime les challenges.

Travailleur acharné, décisions rapides, judicieuses, entreprenant, tenace, dévoué, rigoureux, ambitieux, réussit là où d'autres échouent. Peut être têtu, obstiné, autoritaire, dirigiste, paraître froid et calculateur avec des opinions très tranchées (noir ou blanc), faire preuve de dureté et de critique, s'impatisse vite et exploser de colère.

Vrai esprit pratique, ingénieux, pragmatique, logique, cultivé. Généreux : fait en sorte que ces proches ne manquent de rien. Montre son affection davantage par l'action que le sentimentalisme. Tendance à la jalousie.

Profession : métiers d'urgence (pompier, policier, secouriste, urgentiste, médecin, ambulancier), sportif de haut niveau, dans l'armée tous types de postes, dirigeant, conférencier, formateur, avocat, notaire,



Chaud
Rétracté

BILIEUX

2 / 2

Ce qui lui fait du bien

- **SPORT** obligé ! Plusieurs fois par semaine pour l'équilibre !
- Activité **en extérieur** idéale pour évacuer les tensions (course à pied dans la forêt, vélo, golf..)
- Sport individuel avec **dépassement de soi** (tennis, ski, natation, trail, triathlon...)
- **Détente** : se faire masser ou yoga dynamique.
- **Son élément : FEU**, apprécie la CHALEUR : sauna, jacuzzi, hammam, bain de soleil, bouillotte sur le foie...
- Alimentation plutôt sans produits laitiers car foie et système ORL sensible, riche en fruits et en légumes crus et cuits . Se méfier des excès de protéines notamment animales et des excitants - dont il raffole pourtant – tels que les épices, l'alcool, le chocolat ou le café (en général ne peut pas se passer de celui du matin) .
- Apprendre à communiquer de façon plus ronde
- **Chanter, jouer de la musique**
- **S'ouvrir à l'Art & oser créer sans attente de résultat**
- S'ouvrir à la spiritualité

Un corps plutôt en rondeur, un petit ventre, tendance à la frilosité. Personnalité vraiment agréable et appréciée de tous : gentille, tranquille, douce, sociable bien qu'assez discrète, calme, posée, pacifique, diplomate, conciliatrice. Attentionné (petits gestes affectueux, appel pour savoir si tout va bien...) et dévoué, protecteur avec sa famille, oreille attentive pour les autres qui aiment se confier à lui.

Loyal, fidèle, fiable, adaptable mais peut être capable d'endurer longtemps des situations ou des relations où il est malmené. Besoin d'harmonie, fait ce qu'il faut pour préserver la paix même si pour cela il n'exprime pas vraiment ce qu'il ressent.. Fait preuve de sang froid en toutes circonstances, force tranquille, patient, se met difficilement en colère.

Rêveur, intuitif, apprécie la tranquillité. Gourmand mais sait se mesurer. Très persévérant, dévoué, méthodique et organisé, fonctionne à son propre rythme (qualifié généralement de lent). Peut paraître passif ou paresseux, "stagner", manquer d'ambition, d'esprit d'initiative, sembler procrastiner, fuir, être résigné, fataliste, se laisser marcher sur les pieds.

Profession : Excelle dans l'accueil, les métiers d'organisation, de communication, de relation clientèle, conciliation, enseignement, aide à la personne, **dessin**, architecte d'intérieur, **décorateur**, juge mais aussi **chanteur**, animateur radio, berger ou vie monastique.



Froid
Dilaté

LYMPHATIQUE

2 / 2

Ce qui lui fait du bien

- **La marche** en nature ! Une contemplation en mouvement.
- **Les voyages**, les rencontres, la curiosité.
- Éviter la sédentarité, les stations debout prolongées : besoin d'exercice (la marche et la natation lui conviennent parfaitement) ou des **activités douces** (tai chi, yoga) ou des **sports de précision** : tir à l'arc, escrime, golf, pétanque...
- **Son élément : EAU** ! Bord de rivière, mer, activités aquatiques, snorkeling, aquagym, aquabike, thalasso...
- **Pratique créative : bricolage, décoration, peinture, sculpture, poterie, couture...**
- **Écouter de la musique** qui le fait vibrer, **très sensible à la Beauté**.
- Besoin d'être **cocooné** (moment de retraite, de temps pour lui...) & **stimulé** (avoir des projets, se faire coacher, entraîner...)
- Alimentation : fruits et légumes cuits (de préférence cuisson douce type vapeur, éviter les crudités), ajouter des épices réchauffantes (curry, gingembre, curcuma, cannelle...), viandes maigres, poissons gras oméga 3, algues... Éviter le grignotage.





NERVEUX

1/2

Chevelure fine, les muscles manquent de tonus à son grand désarroi, posture souvent courbée, frileux. Comme son nom l'indique, il peut secouer la jambe, tic avec les doigts, le stylo...

Mental très puissant, « volonté de fer », qui peut lui faire déplacer des montagnes à en oublier ses limites physiques. Sensible, aime rêver, imaginer, il a besoin d'idéal, peut vivre dans une certaine marginalité. Valeurs éthiques très importantes, indispensables, sur lesquelles il ne peut transiger.

Vivacité d'esprit : intelligent, cultivé, perspicace, fin. Aime étudier, lire, s'instruire, se former et diffuser le savoir (conserve ses livres).

Méthodique, méticuleux, attentif aux détails, excellente mémoire, visionnaire, clairvoyant. Intéressé par beaucoup de choses : peut donner l'impression qu'il se disperse. Aime l'art, le beau : est créatif, s'intéresse aussi aux grandes questions métaphysiques, et se passionne pour les disciplines comme la philosophie, le développement personnel, la psychologie, la spiritualité.

Tendance à tout intellectualiser, à "se prendre la tête", réfléchir, sous-peser, analyser, s'auto-analyser, s'auto-observer, difficulté à laisser aller, se met une énorme pression, perfectionniste, exigeant, tendance à l'anxiété, l'insatisfaction chronique, la mélancolie, susceptibilité et mauvaise estime de soi.

Profession : **artiste, écrivain, scénariste, inventeur**, chercheur, philosophe, théologien, thérapeute, médecin, analyste, juriste, enseignant...



Froid
Rétracté

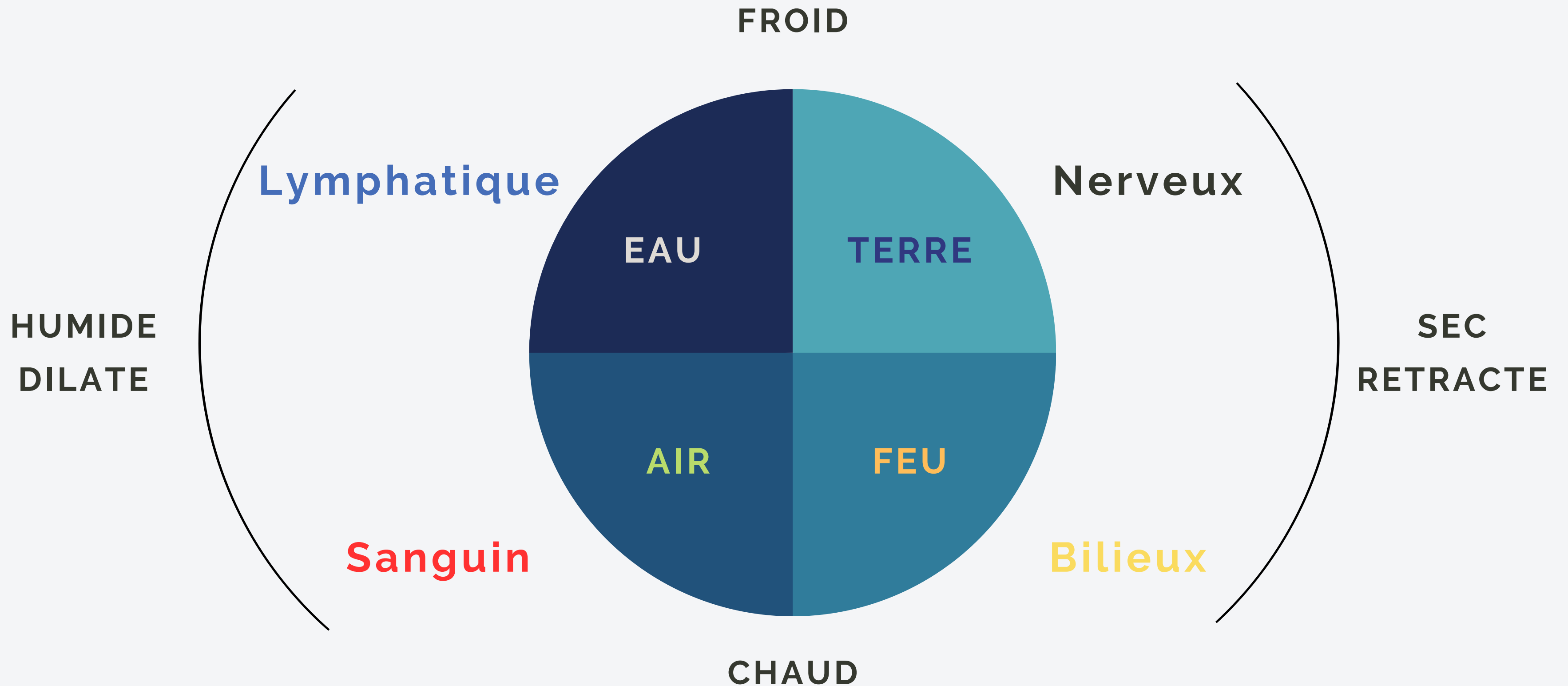
NERVEUX

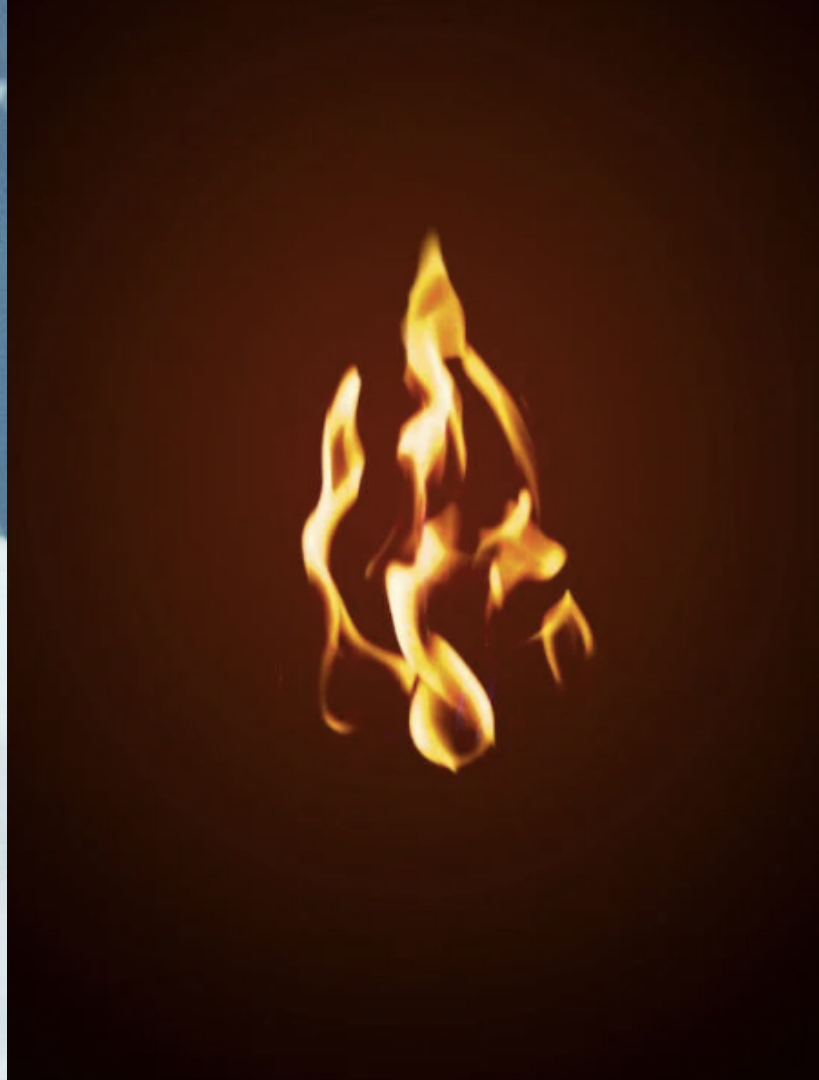
2 / 2

Ce qui lui fait du bien

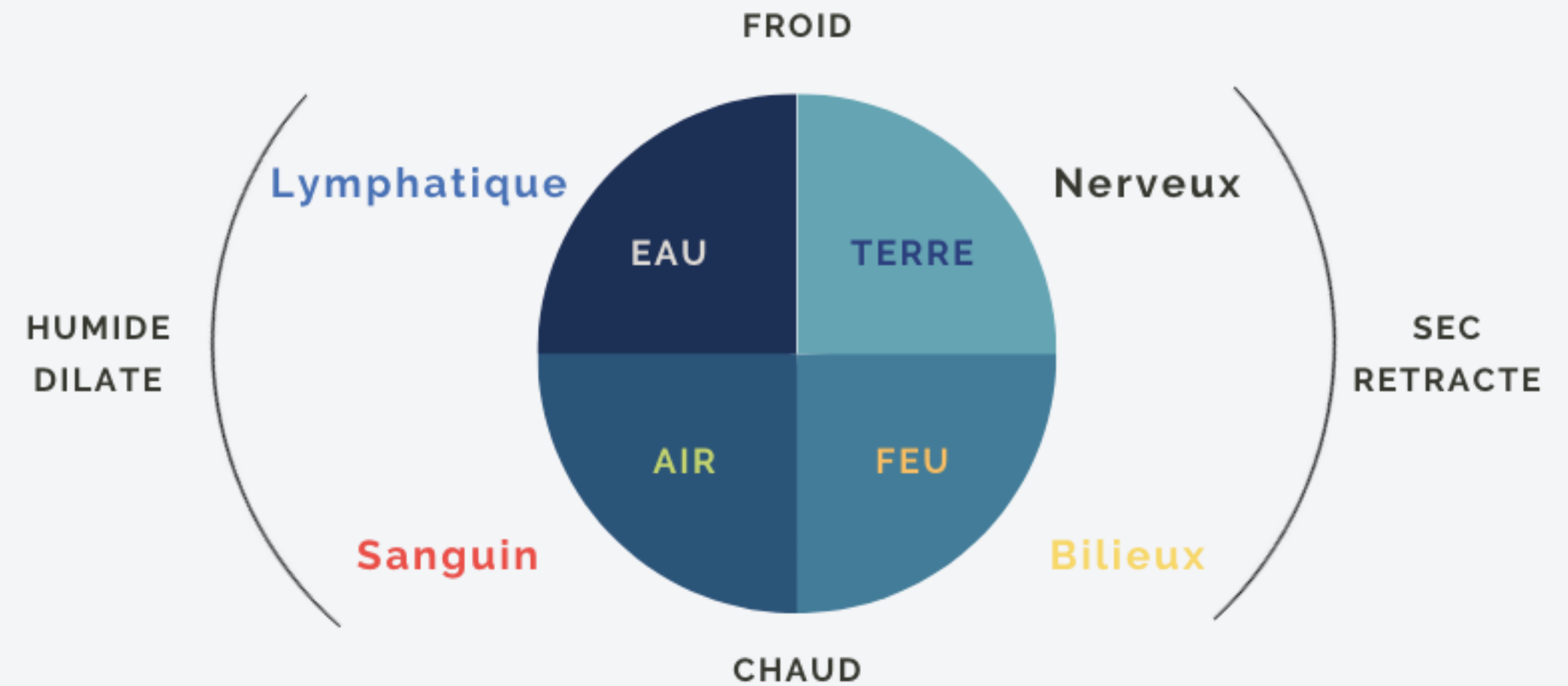
- Le contact avec **la nature, sourire**
- **Le sommeil** (apprendre à se coucher plus tôt), le repos (surtout des pensées), manger sainement (besoin généralement de se compléter notamment en magnésium, vitamines B...)
- **Activité physique nécessaire** : le muscle est le contrepoids du nerf mais pas d'excès pour aller à l'épuisement (éviter de se challenger par le mental)
- **Tout ce qui va calmer le système nerveux** : relaxation, méditation, cohérence cardiaque, EFT, **danse, musique, chant, pratique manuelle, artistique**, contact avec les animaux, massage, bain...
- **Les activités pour se vider la tête** : sudoku, puzzle... (pas en excès) / **Les activités de précision** : fléchettes, golf, billard, tire à l'arc, escrime mais aussi les arts martiaux et l'équitation
- **Son élément : TERRE** ! Marcher pieds nus, jardiner, **poterie**, réflexologie plantaire.
- Alimentation : réintroduire le goûter, augmenter les protéines et les bonnes graisses. Manger de préférence **chaud et cuit**.
- Oser l'audace de passer à l'action même si ce n'est pas parfait.

Les 4 tempéraments





Les 4 tempéraments



Tous les éléments du monde se trouvent dans l'homme tel que l'homme agit à travers eux. Ils ont un nom : feu, air, eau, terre. Ces éléments de base sont à ce point mêlés qu'aucun ne peut être séparé des autres. ils sont ensemble pour former ce qu'on appelle le firmament; la texture solide de l'Univers." Hildegarde de Bingen

Etape 3 - Enrichir sa cartographie

Après la découverte de ton tempérament, peux-tu faire des analogies entre le ressenti premier de ta couleur intérieure et celle liée à ta nature, ton tempérament, ton élément équilibrant (Terre, Eau, Feu, Air) ?
Est-ce identique ? Proche ? Opposé ?!

Complète maintenant ton dessin-silhouette avec les couleurs associées pour toi à l'élément de ton tempérament.
Laisse s'exprimer la couleur ! Comment se déploie t'elle dans l'espace tout autour : jailli-t elle de la silhouette, tourbillonne t'elle ? Remplit t'elle tout l'espace ou pas ? Est-elle dense, légère, circulaire ?!

Puis, découvre le message de ton dessin. Laisse le te parler !!
Intègre, si tu le souhaites des mots en considérant les symboliques à la page suivante (données à titre indicatif).





EAU

L'eau est associée à la fluidité, la communication, aux échanges.

Elle a des capacités de métamorphose : légère, vive, gelée. Elle nous relie à notre parole, à la transmission. Elle symbolise aussi tous les fluides de notre corps. Elle est associée aux couleurs froides du turquoise clair au bleu profond foncé.



AIR

L'air nous relie à l'esprit, au domaine des pensées, des idées. L'air nous permet de nous oxygéner. Il est lié au souffle, à notre respiration, à la légèreté, la liberté, à nous laisser porter. Il est associé au vert clair, au gris clair, au blanc.



FEU

Le feu réchauffe, éclaire et peut brûler aussi. Il évoque le rayonnement, la chaleur, la visibilité de la présence, l'âme mystérieuse, à la transformation

Il est associé aux couleurs chaudes : du jaune soutenu, orange au rouge le plus foncé.



TERRE

La terre évoque l'ancrage, le corps, notre incarnation, la sagesse. Elle nous offre sa nourriture, sa stabilité, sa solidité, notre verticalité grâce à la gravité. La terre est associée aux couleurs ocre, marron, vert soutenu.

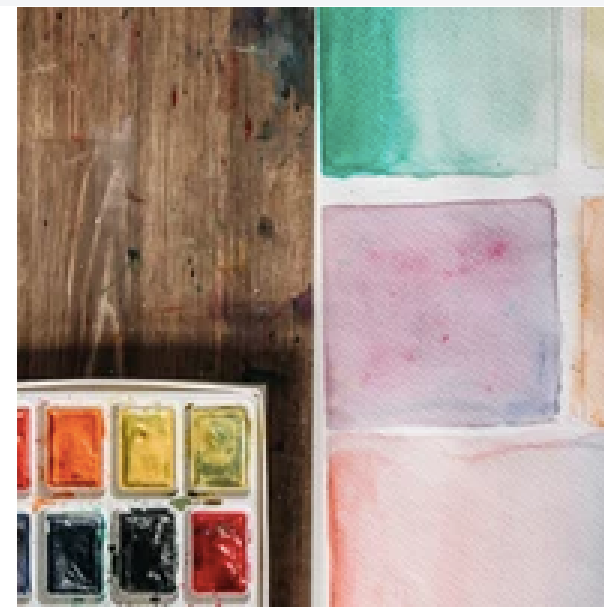
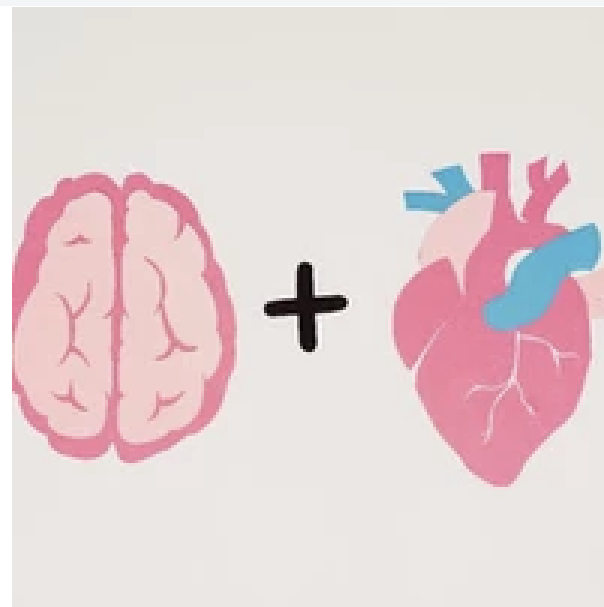


Étape 4

Réjouis toi de la belle personne que tu es ! De tes couleurs uniques !



MERCI



Nos Petits Evénements ✨

N'hésitez pas à venir
partager vos retours, vos
créations sur notre page
Facebook pour une
interactivité joyeuse !



Nos Petits Evènements

Hélène & Maflohé

"La joie partagée
grandit"