

Lent, constant, et d'humeur égale : l'enfant flegmatique

Chris Christie est le gouverneur populaire du New Jersey. Christie est affable, conservateur au niveau fiscal, et connu pour être un travailleur acharné et constant. L'année dernière, sa personnalité solide et sa présence forte ont éveillé l'intérêt du public pour lui en tant que candidat présidentiable pour le parti Républicain. Mais Christie est un homme grand, corpulent. Certaines personnes se sont interrogées sur le fait qu'il soit trop corpulent pour être président. Leur souci était que, puisque apparemment il ne peut contrôler son appétit, comment pourrait-il convaincre le peuple américain de la nécessité de l'austérité fiscale ? Les dons et défis du gouverneur Christie peuvent se comprendre avec l'aide de la théorie traditionnelle des quatre tempéraments.

Dans les articles précédents, nous avons été occupés avec les tempéraments mélancolique, colérique et sanguin. Pour répéter un point clé que nous avons souligné auparavant, le tempérament survient de la nature physique de l'individu. Les anciens Grecs associaient le quatrième tempérament, le flegmatique, avec le fluide corporel épais, visqueux, appelé flegme. Comme c'est le cas avec chaque fluide corporel dominant dans les tempéraments, le flegme crée des qualités qui sont aimées tout comme des qualités qui sont diffamées. Le Père Noël est un archétype du tempérament flegmatique, dégageant de la chaleur humaine et de la gaieté. Mais une personne flegmatique qui a laissé la face négative de ce tempérament en évidence peut être perçue comme fainéante et complaisante. Une compréhension claire de ce type de tempérament est aidante pour apprécier et soutenir l'enfant ou les adultes flegmatiques que nous connaissons.

Dans le passé, une personne flegmatique était facile à identifier à cause de son physique rond, souvent dodu, tout à fait distinct du colérique râblé et musculeux, et du sanguin svelte et grand. Aujourd'hui, cependant, l'obésité qui se répand a eu pour conséquence que des enfants (et des adultes) qui ne sont pas par nature flegmatiques apparaissent flegmatiques et même ont certains des traits des flegmatiques typiques. Dans les écoles Waldorf, où beaucoup de familles sont conscientes à propos de la nourriture saine et de l'exercice, l'obésité n'est pas un problème. Pourtant, n'importe quel enfant ou adulte qui, pour certaines raisons, prends substantiellement du poids, développera certains traits flegmatiques.

Les flegmatiques aspirent à la facilité, au confort, et à la relaxation. Ils aiment la bonne nourriture, une chaise confortable, une belle chambre, et la compagnie plaisante. Ils sont compétents à prendre du plaisir avec les bonnes choses de la vie et, de fait, tendent à être des personnes heureuses. L'humeur et la joie leur viennent facilement. Le colérique vit pour l'action et pour faire, le sanguin pour la beauté, la variété et la diversion, et le mélancolique aspire à la perfection et à la sécurité. Le flegmatique est heureux de s'asseoir tranquillement et de savourer les plaisirs fins que le monde a à offrir.

Les flegmatiques sont normalement des personnes pensives, réfléchies, bien que pas trop repliées sur elles-mêmes comme cela peut être le cas avec le mélancolique. Les flegmatiques sont patients et prudents et rumineront un peu avant de se jeter dans l'action. Ils possèdent instinctivement beaucoup d'égalité d'humeur et sont émotionnellement stables et ancrés. Rudolf Steiner observa que, de tous les tempéraments, le flegmatique a la capacité d'être le plus doué spirituellement. Au

sein de cet archétype, il y a une vie intérieure riche et une implication équilibrée entre les mondes intérieur et extérieur.

Selon la théorie des tempéraments, le flegmatique est associé avec l'élément eau. Cette connexion avec cet élément peut être vue dans sa construction physique ronde et relativement indéfinie et dans la façon lente et harmonieuse avec laquelle il bouge, bien qu'il puisse être aussi maladroit. Sa conscience peut aussi être du côté de l'eau – rêveur, pas concentré et dominé par une attitude de « Je peux travailler cela plus tard » qui peut conduire à la lassitude et à la fainéantise. Accommodant, de bonne humeur, peu exigeant, et souvent enjoué, le flegmatique peut faire un bon ami et un bon compagnon. La chanson du flegmatique peut être :

*Row, row, row your boat,
Gently down the stream.
Merrily, merrily, merrily, merrily,
Life is but a dream.¹*

Soit en français :
*Rame, rame, rame dans ton bateau,
Paisiblement le long de la rivière.
Joyeusement, joyeusement, joyeusement,
La vie n'est qu'un rêve.*

En tant que travailleur, les flegmatiques tendent à exceller. Ils sont au taureau colérique déterminé et impulsif, et au lièvre sanguin simpliste, mais facilement distrait, la tortue lente, stable et fiable. Les flegmatiques se traînent, régulièrement et implacablement ; ils travaillent très dur au travers des devoirs fastidieux et difficiles qui feraient abandonner les autres tempéraments ou les feraient s'enliser. Et ils ne sont pas des gens difficiles. Ils sont habituellement gais et s'entendent bien avec les autres. Normalement, ils n'assument pas des rôles de leaders, bien que ce soit parfois le cas, notamment si ils sont très brillants. Les autres peuvent ne pas trouver les flegmatiques excitants, mais ils sont fiables et solides.

La bonne vie

Représentez-vous certains chefs qui sont célèbres actuellement, des personnes telles que Mario Batali et Paul Prudhomme, et vous voyez ainsi des exemples archétypaux du flegmatique, bien que ces personnes tendent aussi à avoir une tendance colérique. En général, ce sont des personnes qui aiment les choses les plus fines de la vie, particulièrement la nourriture. Elles aiment goûter, sentir, savourer, et se satisfont des plaisirs des sens.

Quand un enseignant Waldorf note que ses élèves flegmatiques commencent à être en décalage, il insère dans son histoire une scène avec le héros entrant dans une magnifique salle des banquets décoré de manière élaboré et remplis de délices gustatifs. Il décrit les merveilles disposées sur la table de service si bien que les enfants flegmatiques, soudainement attentifs, et même fascinés, se penchent en avant sur leur siège, se léchant les lèvres. L'ancien dicton disant que le chemin le plus court vers le coeur d'un homme est celui de son estomac s'applique puissamment aux flegmatiques.

1 <https://www.youtube.com/watch?v=7otAJa3jui8>

De nos jours, le physique du flegmatique n'est plus à la mode. Cependant durant des siècles, la figure du flegmatique à la Rubens, robuste, charnue, pleine, fut la plus prisée. Et dans beaucoup de parties du monde, une figure généreuse (spécialement chez les femmes) est encore désirable, étant vue comme un signe de bien-être et d'aisance. Mais aujourd'hui en Amérique du Nord et en Europe, le mélancolique fin, frêle, et le svelte et grand sanguin – autrefois considérés comme décharnés et malheureux -, sont les standards de beauté. Dodu (sans parler de gras) équivalait à démodé, et il y a un souci grandissant et même une critique de ceux qui ont un poids excessif.

Les enfants flegmatiques sont souvent tourmentés par leurs pairs et on leur attribue méchamment d'autres qualités négatives. Un enfant autrement équilibré et heureux qui peut habituellement se débarrasser de taquineries mineures, peut se transformer en enfant renfermé et nerveux si la négativité des autres enfants n'est pas maîtrisée. Les parents et les enseignants doivent être vigilants et proactifs en protégeant l'enfant flegmatique des brimades. Les adultes bien-pensants doivent résister à la tentation d'encourager l'enfant flegmatique dans des chemins trop brutaux pour développer des habitudes saines avec des admonestations telles que « Mange moins ! » et « Fais plus d'exercice ! » De tels conseils peuvent provoquer chez le flegmatique le développement d'une image négative et de repli émotionnel.

Il doit être mentionné que l'enfant flegmatique peut nous surprendre avec des comportements atypiques. Un enfant patient ordinairement flegmatique, si il est poussé trop loin par les brimades ou en étant ignoré des adultes, peut soudainement exploser de colère. De manière similaire, le niveau d'activité pesant et routinier de ces enfants peut parfois donner lieu à une surprenante explosion d'enthousiasme et d'initiative. Rudolf Steiner se référait aux flegmatiques comme à des « colériques endormis ». Bien que le flegmatique retournera bientôt à son humeur placide et lente, de paix stable, les adultes devraient faire attention si, et quand, de tels éclats sismiques se produisent.

Une question d'équilibre

Un enfant peut facilement se retrouver coincé dans les aspects les plus négatifs de son tempérament natif. Ce retranchement peut interférer à la fois avec les apprentissages et le développement social. C'est pourquoi il est important pour les parents et enseignants d'identifier le tempérament d'un enfant et de savoir comment travailler avec lui. Chaque tempérament a une face sombre dans laquelle l'enfant peut être conduit. Un adulte informé peut aider un enfant à manifester son tempérament d'une manière équilibrée et saine et à éviter les aspects négatifs de celui-ci. Normalement, le flegmatique est un enfant facile, aussi longtemps que nous n'avons pas d'attentes irréalistes.

Un danger pour les flegmatiques est d'être en surpoids ou même obèse. Cela dit, il n'est pas sage de restreindre activement ce que doit manger un enfant. Faire cela peut endommager la relation avec l'enfant et causer des problèmes émotionnels à long terme. Une alimentation saine basée sur des céréales complètes, des légumes et des fruits frais, des haricots, des noix et des graines, du poisson et de la volaille est aidant, ainsi que des heures de repas régulières. Des desserts riches, des grignotages, des sodas, des plats transformés et de la *junk food* sont à éviter. Ne donnez pas au flegmatique de la nourriture allégée ou sans graisse. Les enfants ont besoin de graisse naturelle et d'huiles pour leur développement sain. Il est intéressant de noter que Rudolf Steiner suggérait de faire manger de l'avoine aux enfants flegmatiques pour le petit déjeuner. Alors qu'aujourd'hui, l'avoine est reconnue comme une nourriture saine (l'avoine baisse les niveaux de cholestérol),

Steiner la recommandait à cause de sa teneur très riche en huile qui procure de l'ardeur pour réveiller l'enfant le matin et le motiver pour l'école.

Une autre tendance pour l'enfant flegmatique est de devenir trop sédentaire et de ne pas faire assez d'exercice physique. Lever l'enfant de son lit où il est en train de lire ou l'éloigner de son ordinateur peut être un réel défi. Faire quelque chose d'actif avec l'enfant, tel qu'aller se promener ou jouer au ballon, est un bon moyen d'encourager des habitudes d'exercice. Incrire l'enfant flegmatique dans une équipe sportive, des classes de danse, ou d'autres activités peut aussi contrer l'inclinaison intérieure quelque peu molle de l'enfant flegmatique.

L'engagement des parents et d'autres adultes et leur forte volonté (exercée avec amour) sont cruciaux ici. Mais l'énergie et l'enthousiasme d'autres enfants (non flegmatiques) peut éveiller un intérêt dans les activités physiques et sociales de l'enfant flegmatique. Cette carotte peut être plus effective que le bâton de l'adulte pour faire bouger l'enfant flegmatique. Les parents et les enseignants peuvent travailler ensemble auprès des enfants pour inclure l'enfant flegmatique hésitant et même trop timide dans leurs intérêts. Les adultes qui ne sont pas eux-mêmes dans le tempérament flegmatique doivent pratiquer la patience avec l'enfant flegmatique. Ils ne doivent pas juger le montant d'activité physique accompli par un enfant flegmatique et la vitesse à laquelle il les accomplit selon leurs propres standards. Ici, l'adulte flegmatique a un avantage.

Quand nous grandissons, notre effort pour modérer notre propre tempérament et minimiser ses caractéristiques extrêmes devient un processus naturel. Cela implique naturellement le développement d'un tempérament secondaire. L'adulte perspicace peut voir cette tendance se manifester même chez le jeune enfant. Ordinairement, les types introvertis (flegmatique et mélancolique) développent un tempérament secondaire plus extraverti (colérique et sanguin) et vice versa. L'enfant flegmatique, ainsi, développe un tempérament secondaire sanguin ou colérique. Le flegmatique le plus actif et le plus énergique a manifestement pris du caractère du colérique. Et la personne décontractée mais gaie et aimant s'amuser emprunte plus de trait à l'aspect sanguin. Il est intéressant de noter que les recherches ont montré que même plus tard dans leur choix de partenaire et d'époux/se, les tempéraments s'efforcent à l'équilibre. Les tempéraments les plus extrêmes – le très introverti mélancolique et le très extraverti et actif colérique – tendent à choisir leur opposé. D'où le fait que les couples colériques-mélancoliques sont presque communs. Le flegmatique plus équilibré tend à faire équipe avec un autre flegmatique, et le sanguin, de même, cherche quelqu'un comme lui.

Le tempérament sanguin, comme tous les autres, n'est ni une malédiction ni une bénédiction, mais plutôt un peu de chaque. En élevant un enfant flegmatique, nous devons être conscient à la fois des dons et des défis, et aider l'enfant à aller vers un équilibre. Mais nous devrions « y aller doucement » et apprendre du flegmatique qu'après tout, « la vie n'est qu'un rêve » !



Thomas Poplawski est un eurythmiste formé et aussi un psychothérapeute. Il est l'auteur de « [eurythmy : rhythm, dance and soul](#) » et de « [completing the circle](#) », une collection de quelques-uns de ses nombreux articles sur la parentalité et l'éducation parus dans *Renewal*. Thomas vit à Northampton, Massachusetts, avec son épouse, Valerie, une jardinière d'enfants à l'école Hartsbrook, et leurs deux fils.

Article paru en anglais dans *Renewal* n° 41 qui m'a été gracieusement transmis par la webmestre de Waldorf Online Library, ce dont je lui suis très reconnaissante !