

# Roland Sananés

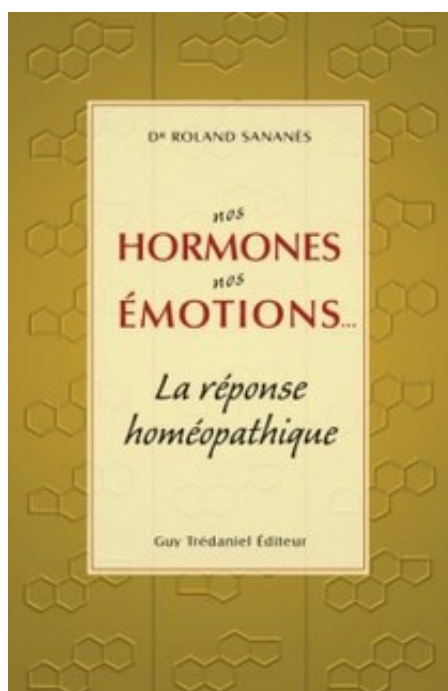
## Nos hormones nos émotions...

Extrait du livre

[Nos hormones nos émotions...](#)

de [Roland Sananés](#)

Éditeur : Éditions Guy Trédaniel



<http://www.editions-narayana.fr/b19767>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



## *Chapitre V*

# ÉTATS AFFECTIFS : NOS TEMPÉRAMENTS

Un peu d'ambiguïté flotte autour de la définition, car caractère et tempérament se confondent dans le vocabulaire. Le premier est mental, le second est physiologique.

Depuis Hippocrate, le symbolisme est cerné avec Galien, par le fonctionnement des organes. Un tempérament manifeste une expression métabolique : nous sommes des « transformateurs inégaux » et nos réactions sont liées à la matière vivante et à la composition de ces éléments.

Promenons-nous en dehors du caractère pour percevoir d'autres fondements, hormonaux, de la personnalité.

Le **tempérament lymphatique** définit une rétention de l'eau dans les tissus, les réactions sont atoniques car l'eau est un océan, un milieu intérieur souvent immobile.

Chez ce sujet, les fonctions sont lentes et paresseuses, les mains sont **froides** et **humides**. Il est pâle et rond, a une peau rosée, il craint le froid sous toutes ses formes (le refroidissement, les sueurs). Le sommeil est profond, les gestes lents, économiés. Il n'est pas paresseux, il est simplement tranquille, heureux comme un poisson dans l'eau. Sa forme de vie est rythmée, il alterne travail et repos, son organisation dans l'action est sans reproche : il est méthodique et fuit la dispersion. Souvent, ses yeux bleus laissent percer le rêve, la méditation, la vie intérieure, le repli. C'est une porte ouverte à la création vers l'art, la peinture, la musique. Le lymphatique au sens non

populaire du terme est marqué par un rythme calculé qui dévoile derrière lui une certaine timidité ou indolence, alors qu'il peut être un modèle de sang-froid.

C'est un digestif passif mais lent. La quantité domine la qualité, les formes sont épaisses, arrondies, adipeuses avec hypotonie musculaire. La main est épaisse, large, molle, humide et froide, les doigts parfois boudinés. Cet observateur bénéficie d'une bonne mémoire, mais il a besoin de calme. Il peut être porté à l'action, si la rapidité n'est pas exigée, (être horloger, dessinateur) il est proche de la finesse et de l'art si la constance l'accompagne.

Le **tempérament sanguin**. Chez le sanguin, la vie est synonyme de chaleur. Les mains sont **chaudes** et **humides**, la paume est charnue. Vigoureux, musclé, trapu, son visage coloré laisse entrevoir des pulsions colériques. Bouillant, vif, sensuel, il réagit avec violence, même s'il aime raconter sa vie dans ce qu'elle a de plus quotidien. Très actif, il sait dégager de la chaleur vitale, être gai. Mais il est sujet aux colères et aux coups de sang. L'émotion devient violence. Du verbe aux poings, la justice est directe même si l'incendie est de courte durée. Son vif goût du pouvoir peut l'amener à mépriser les faibles. S'il n'est pas auréolé de pouvoir, il retourne souvent les autres contre lui, et garde des rancunes tenaces (**Nux vomica**, **Lachesis**). L'émotion violente est toujours synonyme d'action, il se retrouve avec plaisir sous la casquette de l'autorité dont il ne fait pas toujours bon usage. « Le cœur d'un homme d'État doit être dans sa tête », affirmait Napoléon. Son éloge n'est plus à faire : positif, pratique, énergique, entreprenant, impulsif, sociable, riche en bon sens. S'il possède un sens aigu de la justice, l'instinct de conservation prédomine.

Il est exposé aux furoncles, abcès et congestions d'organe (poumons), aux varices, il réagit par des sueurs abondantes et chaudes. Une modération sur le plan alimentaire (épices, charcuterie, alcools et viandes) s'impose.

C'est un respiratoire, sthénique, il est d'ailleurs, hélas, le champion de l'adrénaline, hormone de la colère dont les

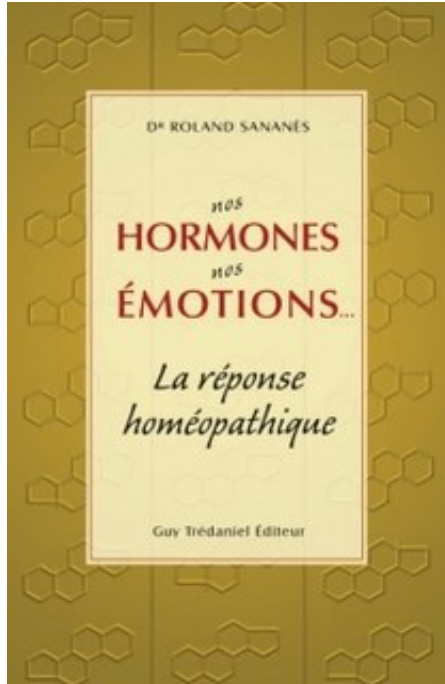
poussées exposent au risque vasculaire. Il a la vitalité d'une Mercedes 500, on le croit incassable, inoxydable. Mais la violence ou la rancune persistante installent des menaces sous forme de maux de tête, d'hypertension, de malaises au soleil, de problèmes cardiaques. Un encrassement artériel s'installe. Il transporte l'oxygène dont il a besoin, le cœur se fatigue. Les effets de surmenage n'existent pas chez lui tant que la vie au grand air, qu'il affectionne, lui est offerte. Courageux et combatif, il mène une vie active, de mouvement, de sports généreux « De l'audace, encore de l'audace, toujours de l'audace », disait Danton. « Il faut s'approcher de la foudre pour la soutirer et la diriger », rétorquait Lamartine. On le croit éclatant de santé, destiné à enterrer les autres, on est sidéré par sa fin inattendue.

**Le tempérament bilieux.** Chez lui, les mains sont **chaudes et sèches**. Ce surexcité au rythme biologique rapide connaîtra des ennuis de blocage : ligaments, muscles, tendons et certains problèmes de reins avec excès d'acide urique. S'ajoute à cela une note de spasmodicité ou de tétanie. On se réveille plus fatigué qu'on ne l'était au coucher, et les coups de lassitude apparaissent dans la journée (magnésium abondamment gaspillé au combat). Comme son nom l'évoque, la mine est sombre et sévère, les lèvres sont souvent serrées, le regard a la puissance de l'aigle. Pour Voltaire, « la bile rend colère et malade ; mais sans la bile, l'homme ne saurait vivre ». À l'extrême, le teint peut être jaunâtre, témoignant du mauvais tandem foie-intestin. Ce sujet délibère, exécute, il doit multiplier les efforts, diriger la lutte, commander ; sa vie intérieure est habitée par les conflits. Il sait se projeter vers le futur, les larges horizons. La concentration est là, pour vaincre, comme chez les pilotes de formule 1. De mauvaise humeur dès que la fatigue est là, il est ombrageux, irritable, offensé, il a une susceptibilité toujours à fleur de peau. L'adrénaline du combat s'est installée chez lui et le stress se lit sur son visage (tics d'anxiété, traits tirés, yeux cernés), l'œil est toujours tendu. La fatigue ou l'usure le rendent ombrageux. L'orgueil l'empêche de lâcher prise, la moindre entreprise doit

être menée à son terme. Il est énergique, ses décisions sont rapides ; il est travailleur, actif, opiniâtre, impétueux, indépendant, généreux, amoureux, susceptible mais toujours passionné. On doit lui éviter toute cause de refoulement : c'est un chef d'entreprise, un conducteur d'hommes, travailleur manuel ou cérébral demandant une activité rapide et prolongée (**Lycopodium, Nux vomica**). Certains hommes politiques ont échoué par défaut de communication et non par faute de jugement.

Sa vésicule biliaire est le point faible avec les spasmes, les troubles digestifs, les poussées de cholestérol, ce bilieux fournit donc par intensité le gros contingent des spasmophiles, tétaniques, associant au combat anxiété, soif d'agir et susceptibilité. La force n'est pas dans les poings mais dans la vision, sa stratégie est bonne et plus sa taille s'allonge (1,80 m), plus ses excès émotionnels s'installent. Il aime ou déteste les autres avec une égale intensité. Il a besoin de patience et d'humilité. Il peut être enthousiaste ou éteint, et vers cinquante ans, l'artériosclérose et les rhumatismes s'installent, tout comme l'hypertension et l'hypertrophie cardiaque si la biologie n'est pas correctement surveillée. Il verbalise peu sur lui-même, absorbé par la seule notion de devoir ; il manifeste tardivement ce cœur dont on se plaint avec discrétion, l'ulcère est caché, le cancer tardivement dépisté. Chez lui, la cible est toujours musculaire, crispée : foie, surrénales, thyroïde sont ses instruments actifs. Le sommeil n'est jamais bon chez ce maigre actif, bon marcheur, alerte mais toujours inquiet. Son destin : la dépression réactionnelle compensée par le travail, le travail : son remède préféré !

**Le tempérament nerveux.** Les mains sont **froides** et **sèches**. Le visage triangulaire dessine la cérébralisation, le reflet de la souffrance est inscrit sur son visage. Le nerveux est généralement un être un peu froid, analytique, économe de ses gestes, de son énergie, et surtout replié sur lui-même. L'intellect est fertile, mais il vit dans la souffrance, les conflits de sensibilité, il devient abonné aux maux de tête chroniques. Il semble taillé dans une étoffe usée et porte son âge plus rapidement que d'autres. Même



Roland Sananés

[Nos hormones nos émotions...](#)

La réponse homéopathique

224 pages, broché

publication 2012



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)