

L'enfant mélancolique Dons et défis

Paru dans Renewal, Fall/winter 2010, Vol. 19, n° 2, pp. 18 à 20

Jennie était un beau bébé. Tous les bébés sont beaux, mais Jennie était remarquable. La plupart des nourrissons d'une semaine ont des traits indistincts et non moulés ; leur beauté est peut-être davantage un reflet de l'amour de ceux autour d'eux que de leurs propres qualités physiques. Jennie, cependant, avait les traits finement sculptées que l'on voit généralement dans un enfant beaucoup plus âgé. D'une manière éblouissante, elle s'est développée plus vite que la plupart des bébés en un très joli petit enfant. Mais Jennie était aussi un bébé qui pleurait, pleurait, et pleurait... et pleurait. Sa sensibilité, tout comme ses traits était délicate et raffinée. Elle réagissait même au moindre bruit et à toute irritation ou malaise externe ou interne.

Les parents qui ont compris comment se comporter avec un premier enfant découvre souvent que le deuxième enfant a besoin d'une approche totalement différente. C'est en grande partie dû à ce que l'on appelle le tempérament. La théorie des tempéraments soutient que chaque enfant arrive dans le monde avec un ensemble de caractéristiques physiques, émotionnelles et de personnalité. Bien que chaque enfant soit individuel et unique, son ensemble particulier de caractéristiques, sa manière de se relier au monde, s'insère dans une large catégorie.

Revenir à Hippocrate

Hippocrate (vers 460 av. J.-C.), le père de la médecine occidentale, a enseigné que les quatre « humeurs » crée quatre tempéraments distincts – le fougueux et volontaire colérique ; le décontracté et fluide flegmatique ; le sanguin excitable doté de courtes périodes d'attention ; et le type hypersensible, inhibé, le mélancolique, dont Jennie est un exemple. Hippocrate aurait puisé dans des enseignements qui remontent à l'ancienne Égypte.

La théorie des tempéraments a été utilisée durant des siècles comme moyen de comprendre les personnalités humaines et comme un outil dans la pratique de la médecine. Hippocrate avait enseigné que les maladies étaient le résultat d'un excès d'une humeur ou d'une autre et traitaient ses patients selon leur tempérament. Typiquement, le traitement était basé sur l'alimentation, certains aliments étant compris comme soutenant ou réprimant des humeurs. Faire saigner le patient était une innovation médiévale pour éliminer l'excès humoral. Vers la fin du XVIII^{ème} siècle, néanmoins, la théorie du tempérament était généralement considérée comme une superstition. À cette époque, les théories sur le développement humain soulignent l'éducation et l'environnement, plutôt que les caractéristiques innées, comme formant l'enfant.

En fondant l'éducation Waldorf, Rudolf Steiner (1861-1925) relança l'étude des tempéraments, supprimant les accroissements superstitieux et non scientifiques. Ce faisant, il chercha à fournir un outil de compréhension de la personnalité humaine. Il donna également aux enseignants un outil pour comprendre et éduquer leurs élèves, et pour se comprendre et de se développer eux-mêmes. Par conséquent, Steiner fit des tempéraments une partie essentielle de la formation Waldorf des enseignants.

Recherche moderne

Depuis l'époque de Steiner, d'autres chercheurs se sont concentrés sur les tempéraments. Dans les années 50, deux psychologues de l'Université de New York, Stella Chess et Alexander Thomas, ont examiné les caractéristiques d'un certain nombre de petits enfants. Les enfants étaient répartis dans trois groupes. Certains étaient vécus comme « faciles », d'autres comme « difficiles », et d'autres enfin comme « inhibés et lents à se réchauffer ». Ces trois types ont ensuite été étiquetés « flexible », « fougueux » et « craintif ».

Cette recherche suscita l'intérêt de la communauté psycho-éducative et a mené à de nombreuses études relatives au sujet longtemps négligé des tempéraments. Un chef de file dans ce domaine a été Jerome Kagan, qui dans les années 1970 fonda un laboratoire d'études sur les tempéraments à l'Université de Harvard.

En 1979, Kagan commença une étude sur 400 enfants d'âge préscolaire dans laquelle il exposa les enfants à de nouveaux jouets et à de nouvelles personnes, et enregistra ensuite leurs réponses. Il constata que 15 pour cent des enfants étaient « de comportement désinhibé ». Ils étaient courageux et exubérants, discutaient facilement avec l'intervieweur, et couraient autour jouant avec chaque nouveau jouet. A nouveau 15 à 20% des enfants eurent une réponse opposée et furent qualifiés « de comportement inhibé ». Comme Jennie, ils étaient hypersensibles et très réactifs vis-à-vis des stimuli. Ils étaient prudents et restaient près de leur mères. Le reste des enfants - ceux que nous appellerions flegmatiques et sanguins - furent considérées comme d'un tempérament équilibré ou modéré.

Kagan suivit ce groupe d'enfants au long des années et constata que les catégories restèrent remarquablement stables. Les enfants hardis restèrent audacieux tandis que les timides continuèrent plus ou moins d'être timides, au moins lors des années d'école élémentaire. Kagan s'intéressa particulièrement aux enfants sensibles, inhibés. Il constata que ces enfants étaient nés avec un seuil inférieur d'excitation dans diverses régions du cerveau. Pour cette raison, le terme d'enfant hypersensibles semble peut-être plus approprié pour ces enfants que le terme de « mélancolique », avec ses associations négatives. Les autres caractéristiques découvertes par Kagan furent la susceptibilité aux allergies, à l'insomnie, aux coliques et à la constipation ; des taux d'impulsion élevés ; une dilatation rapide de la pupille ; et une réaction rapide aux stimuli externes.

En raison de leur sensibilité accrue, ces enfants se plaignaient et pleuraient davantage et, à mesure qu'ils étaient plus âgés, ils étaient plus enclins à l'anxiété et aux peurs. A l'âge de sept ans, plus de la moitié des enfants inhibés avaient développé des phobies - à des choses telles que l'obscurité, le tonnerre, et les chiens - ou une timidité extrême. A l'adolescence, cependant, l'anxiété de beaucoup d'enfants avait diminué. Ils avaient appris au moins à contrôler leurs craintes et l'anxiété - bien qu'elles n'aient pas nécessairement complètement disparues.

Déterminer le tempérament

Personne n'est purement un seul tempérament. Un tempérament dominera, mais des éléments d'un ou de plusieurs autres seront aussi présents. Et il y a habituellement un fort tempérament secondaire qui devient généralement davantage visible plus tard dans la vie.

Le moyen le plus simple de déterminer le tempérament est habituellement par la physiologie d'une personne. Le phlegmatique tend vers la rondeur, et même à être potelé, alors que l'enfant sanguin

tend à être bien proportionné, ni trop lourd ni trop mince. L'enfant colique a typiquement un épaississement des épaules et des muscles du cou, une caractéristique qui est évidente même chez l'enfant de seulement quelques mois. Plus tard dans la vie, cet épaississement se développe en aspect trapu du torse, comme chez Napoléon et beaucoup de politiciens.

Le mélancolique tend à être grand et mince, et même maigre ou sec, avec un long visage étroit et des doigts minces. Les femmes mélancoliques accentuent souvent cette apparence globale en portant leurs cheveux longs. Kagan trouva que, chez les Caucasiens, il y a une prépondérance de yeux bleus parmi les enfants inhibés, alors que les chercheurs ont observé qu'il y a plus de femmes mélancoliques que d'hommes.

Le Mélancolique

Le mot mélancolique vient du mot grec pour « bile noire », dont l'excès était pressenti comme provoquant ce tempérament. Hippocrate estima que le tempérament colérique est causé par une autre substance bilieuse amère. Chess et Thomas, ainsi que Kagan considéraient les mélancoliques et les colériques comme les types d'enfants extrêmes, plus exigeants. Les parents qui n'ont que des enfants sanguins ou flegmatiques ont tendance à se congratuler et s'émerveiller de leurs compétences parentales supérieures, ne réalisant pas qu'ils étaient juste chanceux en terme de tempérament de leurs enfants. C'est généralement une toute autre chose pour les parents d'enfants des types extrêmes.

Parce qu'un enfant mélancolique est hypersensible, il tend à être irritable et exigeant en ce qui concerne la nourriture, les vêtements et les températures chaudes et froides. Vivre dans un corps physique est un défi. Il est malade plus souvent que les autres et est prédisposé aux maux de tête et d'estomac. En conséquence, il tend à se retirer et essaie de se protéger lui-même. Il aime les choses ordonnées et prévisibles. Quand le mélancolique a une tâche à accomplir, il est généralement très prudent et donc très lent. Il peut être perfectionniste, ce qui, bien sûr, a des aspects positifs et négatifs.

Socialement, même dès la naissance le mélancolique est « lent à se réchauffer ». Il s'approche à la périphérie jusqu'à ce qu'il apprenne à connaître les gens. Plus tard dans la vie, il peut devenir un solitaire, bien qu'être seul est ce qu'il craint le plus. Son perfectionnisme et la frénésie peuvent être des facteurs, mais le Mélancolique, souvent, vit sa vie d'une manière qui le conduit à être sans partenaire. « Tout seul encore, naturellement » est un refrain mélancolique.

Le tempérament mélancolique est un type de personnalité, pas une pathologie, cependant, et il a autant de dons qu'il a des défis. Les mélancoliques tendent à être introspectifs et réfléchis. Leur attention aux détails les aide à devenir les maîtres de nombreux royaumes, tels que la charpente, les mathématiques, la science et les beaux-arts. Ils sont capables de bien travailler seuls, et leur perfectionnisme abouti généralement à un produit de haute qualité, si vous pouvez être patient !

Dans leur adolescence, la nature inhibée du Mélancolique l'aide à éviter certains des comportements extrêmes typiques de l'adolescence. Le Mélancolique est susceptible d'être un conducteur prudent il est peu probable qu'il se livre à une activité sexuelle précoce, en partie à cause des risques encourus.

Jerome Kagan commenta cela pendant ses quarante ans à Harvard, lorsqu'il embaucha des assistants de recherche, il chercha des « réactifs de haut niveau », son terme pour ce tempérament. Il constata

qu'ils étaient presque compulsivement responsables, ne faisaient pas d'erreurs et étaient soigneux avec les données de codage. Kagan nota également que lorsque la NASA envoie les gens dans l'espace, ils choisissent des colériques difficiles et courageux pour les astronautes, mais des perfectionnistes mélancoliques pour le contrôle des personnes sur le terrain, ceux qui font le travail de détail qui maintient le vaisseau spatial en haut.

Transformer la mélancolie

Chaque tempérament a des caractéristiques qui travaillent au bénéfice de l'enfant et des caractéristiques qui sont problématiques. En élevant ou en éduquant un enfant, on essaie de favoriser les qualités positives et de diminuer les négatives. Les études longitudinales – c'est-à-dire les recherches qui suivent un individu à travers sa vie - montrent que le tempérament ne disparaît jamais, mais que ses manifestations peuvent devenir moins extrêmes. Kagan constata que, à l'âge de quinze ans, près des deux tiers des enfants hautement réactifs se comportaient à peu près comme tout le monde. Ils nourrissaient encore une grande partie de leur anxiété intérieure, mais, sauf lorsqu'ils étaient exposés à un stress extrême, étaient en mesure de faire face

Les styles parentaux

Certaines études ont exploré ce qui aide l'enfant mélancolique à devenir moins craintif et retiré. Un chercheur, Doreen Arcus, a montré comment le mode de maternage de la mère affecte les enfants entre neuf et treize mois. Elle trouva deux approches parentales principales. Certaines mères croyaient que, la plupart du temps, elles devaient être attentives et protectrices envers leur enfant. Elle tendait à tenir leur enfant la majeure partie du temps et à les protéger de leur anxiété et de la frustration en leur permettant tout ce qu'ils voulaient. D'autres mères pensaient plus important d'aider l'enfant à s'adapter et à apprendre à faire face à des contraintes mineures. Ces mères tendaient à émettre des avis fermes, directs, mais pas durs, quand un enfant tentait quelque chose de dangereux ou de non hygiénique. Ces mères tenaient leur enfant seulement quand un réconfort protecteur était nécessaire.

L'étude d'Arcus a révélé que le style protecteur de parentalité exacerbe l'incertitude de l'enfant mélancolique, alors que l'approche de « limitation » réduit inhibition et crainte. Un autre chercheur trouva que les enfants mélancoliques qui sont en garderie dans la journée sont, en général, beaucoup moins craintifs à l'âge de quatre ans que ceux qui sont restés à la maison avec leur mère. Cela peut être dû au milieu plus objectif et plus limitant de la garderie.

Dans la classe Waldorf

Rudolf Steiner estima qu'un enseignant peut améliorer la capacité d'apprentissage et le comportement de ses élèves en travaillant consciemment avec les tempéraments. Steiner recommanda que les enfants de même tempérament soient assis ensemble. Les enfants mélancoliques peuvent être très dépendants, nécessiteux, et se plaignant. Entouré de camarades de classe qui sont aussi sensibles que lui et comprenant ce qu'il éprouve, l'enfant mélancolique est moins susceptible de dramatiser ses besoins. En outre, il peut se sentir un peu fatigué de sa vision mélancolique du monde et de sa façon de réagir à la vie et expérimenter ainsi des comportements sanguins ou colériques.

Steiner recommanda également que lorsque l'enseignant raconte une histoire en classe, il devrait à un moment donné décrire de façon émouvante les souffrances et les douleurs des protagonistes. Ce faisant, il obtiendra et retiendra l'attention des mélancoliques, qui connaissent bien la souffrance.

En lançant le jeu de classe, l'enseignant doit assigner les rôles pathétiques et mélancoliques aux enfants mélancoliques. L'expérience les poussera plus loin dans le côté morose de leur tempérament, peut-être les surprendra-t-elle dans un moment de compréhension d'eux-mêmes, et les motivera-t-elle à devenir plus équilibrés. Alors qu'un colérique obtient ce qu'il veut grâce à l'agressivité, le mélancolique essaie de contrôler les situations et les autres personnes par un comportement agressif passif inconscient. Le drame peut être très efficace pour éveiller un enfant mélancolique à cette tendance en lui-même.

L'enseignant doit connaître et comprendre son propre tempérament. En outre, l'enseignant devrait cultiver en lui-même tous les tempéraments et pouvoir s'identifier aux enfants de chaque tempérament.

Ce travail sur soi-même n'est pas facile. Nous avons tous tendance à ressentir, à penser et à nous comporter de la façon qui est la plus naturelle, familière et confortable pour nous. Adopter et cultiver des aspects des autres tempéraments exige un effort. Steiner recommanda la méditation quotidienne pour les enseignants comme une aide dans l'expérimentation plus profonde du monde des enfants et aussi comme moyen d'auto-objectivation. Dans l'« examen du soir » quotidien, l'enseignant se penche sur la façon dont il s'est lui-même conduit au cours de la journée. Pour faire un exercice plus objectif, Steiner recommanda de le faire à l'envers, en passant en revue les événements de la fin du jour d'abord et d'aller ensuite au matin. Cette rétrospective peut nous aider à percevoir le caractère unilatéral de notre propre tempérament et les effets pas toujours aidants de cette unilatéralité. Cela peut nous motiver à développer une réponse variée aux situations. L'examen du soir est un exercice qui peut être utile à toutes les personnes intéressées dans le développement personnel, pas seulement pour les enseignants.

Autres interventions

L'eurythmie thérapeutique, la thérapie par la peinture ou la thérapie verbale, peuvent aider un enfant trop coincé dans un tempérament mélancolique. Un médecin anthroposophe ou un homéopathe pourraient suggérer un remède. Steiner recommanda que l'enfant mélancolique, généralement un peu mince et fragile, mange de l'avoine pour le déjeuner dans la mesure où la teneur élevée en lipide¹ de ce grain l'aidera à le réchauffer. Steiner estima également que le goût pour le doux, souvent trouvés chez l'enfant mélancolique, devait être satisfait. Cela le rend intérieurement confortable et moins irritable. Les édulcorants naturels tels que le miel, le sirop d'érable foncé et la mélasse, plutôt que le sucre blanc raffiné conviennent à cet effet.

L'enfant mélancolique, qui n'est pas par nature à l'aise en société, doit souvent être encouragé dans des situations sociales. Dans le petit village d'une classe Waldorf, l'enseignant peut aider à ce processus, surtout parce que l'enseignant restera probablement avec la classe pour plusieurs années.

Bien entendu, les parents eux-mêmes ont besoin de jouer leur part dans les interactions sociales de l'enfant. Cela peut exiger un certain effort, car il n'est pas rare que l'enfant mélancolique a des

¹ NDT : L'avoine est la céréale la plus riche en lipide, principalement en acide gras insaturé : http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avoine_nu

parents mélancoliques qui tendent à être aussi introvertis. Indépendamment de leur tempérament, les parents devraient initier des moments de jeux et des activités à l'extérieur de l'école pour leur enfant mélancolique. Alors que les sports compétitifs ne devraient pas commencer trop tôt, la participation à des activités athlétiques est très bonne pour ces enfants. Les enfants gagnent à expérimenter le fait d'être dans un groupe ; ils sont physiquement renforcés grâce à l'activité physique et apprennent à s'exercer eux-mêmes en dépit de l'inconfort.

La théorie des tempéraments est un outil pour comprendre la personnalité. Dans les temps anciens, elle était en grande partie développée grâce à des intuitions. Dans les temps modernes, notre compréhension des tempéraments a été approfondie par la recherche neurologique et psychologique.

Des enfants très sensibles, inhibés et mélancoliques apportent des dons spéciaux et des défis spéciaux dans le monde, tant pour eux-mêmes que pour les adultes qui les éduquent. Apprécier le caractère particulier de ces enfants est une première étape pour les aider à tirer le meilleur parti de leur tempérament. Les mesures prises à la maison et à l'école peuvent également les aider. Les enseignants Waldorf ont un profond engagement à utiliser le travail sur le tempérament au profit de leurs élèves, et la collaboration entre les parents et les enseignants peut aider les enfants mélancoliques à utiliser leurs dons uniques.



Thomas Poplawski est un eurhythmiste 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.