

Feu, action et créativité : Faire sortir le meilleur de l'enfant colérique

Dans le numéro précédent de *Renewal*, l'écrivain, psychothérapeute et père d'enfant en école Waldorf, Thomas Poplawski, a considéré le tempérament mélancolique et la façon dont les parents et les enseignants peuvent travailler efficacement avec les enfants mélancoliques. Ici, Thomas décrit le tempérament à l'autre extrémité du spectre de la personnalité : le colérique, actif, ardent et pionnier. Les prochaines livraisons porteront sur l'enfant sanguin, aérien et optimiste, et sur le flegmatique indolent et affable.

-R. E. K.

Saint Paul, Napoléon, Winston Churchill, Margaret Thatcher, Arnold Schwarzenegger, l'entraîneur de football Vince Lombardi, et la chanteuse Bette Midler - selon la science des types psychologiques - ces remarquables figures sont toutes des exemples du tempérament colérique.

Pendant que le mélancolique introspectif et exigeant peuplent les bibliothèques et les services de recherches du monde, le colérique actif et extraverti est chez lui dans les arènes publiques. Les politiciens, les grands patrons de l'industrie, de la finance et du travail, les avocats, les athlètes qui ont réussi et les concurrents de toutes sortes ont tendance à être de conviction colérique.

La physiologie du tempérament

La première étape en travaillant avec le tempérament est d'identifier l'inclinaison principale de celui-ci. Chaque être humain est un mélange de deux ou plusieurs tempéraments, bien que l'un domine toujours. La construction physique est un indicateur clair du tempérament premier. Le physique sanguin, par exemple, est harmonieux et équilibré - pas trop maigre, pas trop gros, avec des membres proportionnels au torse. Les sanguins sont également équilibrés dans leurs interactions sociales. Ainsi, beaucoup de personnes attrayantes et populaires - stars de cinéma et autres célébrités - sont des sanguins.

Si nous « gonflons » la construction du corps équilibré en mettant l'accent sur le poids, nous avons le type arrondi, flegmatique. Socialement, le phlegmatique est également équilibré, mais en toutes choses il est un peu plus lourds, lents et lugubre, patient, et peut-être plus indulgent envers lui-même. Tandis que les yeux du sanguin sont vivants et étincelants, le regard du phlegmatique est plus doux, même somnolent. Le tempérament se manifeste dans tous les aspects de l'individu.

Chez les mélancoliques, les proportions harmonieuses sont étendues, étirées comme un caramel. Le corps est plus long et plus mince, tout comme le visage, les membres, les doigts, et les orteils. Cet étirement crée une certaine tension. Le mélancolique est « étiré » et peut typiquement présenter une anxiété. Les yeux peuvent avoir une expression de douleur ou de souffrance. L'atténuation, la minceur, s'applique, à la fois au sens littéral et métaphorique, à la peau. Les mélancoliques peuvent avoir la peau fine, sensible aux stimuli sensoriels et sociaux. Le mélancolique est souvent timide et peut avoir du mal avec des interactions sociales décontractées.

Le colérique est le pôle opposé du mélancolique. Alors que physiquement le mélancolique est étiré, le colérique est écrasé ou comprimé. La tête et le visage sont généralement carrés et larges, et les doigts et les orteils sont courts et épais. Le développement

primaire se situe dans le torse. L'adulte colérique classique a un thorax en tonneaux qui projette de l'énergie et de la domination, alors que les membres semblent être pensés après coup. Chez un enfant colérique, cependant, l'épaississement est principalement dans la musculature du cou, des épaules, et du haut du dos. Par devant, deux enfants maigres peuvent se ressembler. Mais la musculature supplémentaire du colérique sera évidente lorsque vous tournerez autour.

L'intensité et la condensation observées dans les musculature des colériques se manifestent aussi dans leur réponse aux stimuli externes. L'« enfoncement » tend à faire d'eux qu'ils sont épais, c'est-à-dire pas très sensible à leur environnement immédiat ou, de la même manière, à ce que font les autres, à ressentir et à penser. Rudolf Steiner a comparé la sensibilité du colérique à une balle de caoutchouc. Les nouvelles situations et les expériences rebondissent sur eux, leur faisant peu, voire pas, impression.

Le psychologue Jerome Kagan a constaté que le colérique réagit au stress beaucoup moins fortement que les autres tempéraments. La mobilisation du système nerveux sympathique - y compris l'augmentation des battements cardiaques, la pression artérielle diastolique et la dilatation des pupilles - se produisent très lentement. Cela permet au colérique de rencontrer des situations nouvelles et même dangereuses sans hésitation ni peur. Un colérique m'a dit qu'il ne pouvait se souvenir d'avoir connu la peur dans sa vie, en dépit d'avoir passé du temps dans un camp de concentration étant enfant. Pour le colérique, cette intrépidité n'est pas le résultat d'efforts conscients ou d'un entraînement morale. Cela vient de sa constitution psychophysique.

Le manque relatif de sensibilité à ce qui se produit autour peut avoir un côté négatif. Alors que nous apprécions le colérique qui démarre une entreprise ou fonde une école, une fois que les choses sont établies, nous pouvons ressentir

son insensibilité d'éléphant dans un magasin de porcelaine, la concentration sur la réalisation, parfois aux dépens des sentiments des gens. Alors que d'autres tempéraments peuvent s'arrêter pour sentir les fleurs, le colérique charge en avant pour réaliser sa perception immédiate ou son objectif à long terme.

Le colérique, alors, est un être d'énergie et de volonté. Hippocrate, fondateur de la médecine occidentale, à qui nous devons la première description systématique des tempéraments, a déclaré que le colérique est associé à l'élément feu. L'impulsion des colériques est d'agir, de faire, d'accomplir quelque chose. C'est un créateur, un pionnier, un leader naturel, et un travailleur acharné, qui est rapide et efficace. Le colérique a également par nature un sens de l'équité et de la justice.

Cependant, le colérique peut être têtu, agressif, insensible aux autres, trop centré sur l'extérieur, et hors de contact avec ses propres sentiments et pensées. Il peut être impatient et incapable d'attirer l'attention sur le détail.

L'enfant colérique

Ces caractéristiques inhérentes se manifestent dans l'enfant colérique. La plupart des jeunes enfants sont coléreux, mais chez le vrai colérique, les tendances de feu sont particulièrement fortes et dominantes. Il y a des filles colériques et des garçons colériques, mais la recherche indique que la plupart des colériques sont masculins.



Pendant la Seconde Guerre mondiale, le colérique Winston Churchill a symbolisé la détermination et le courage dont le colérique est capable. Pendant le bombardement de Londres, il a déclaré à ses concitoyens : « *[Nous ne céderons jamais], jamais, jamais, jamais, jamais.* » Et dans une autre conversation,

il a dit : « *Je n'ai rien à offrir d'autre que du sang, du labeur, des larmes et de la sueur.* »



Napoléon Bonaparte, empereur de France de 1804 à 1815, a été décrit comme « un joueur avec les prises de risque, un génie bourreau de travail et un impatient planificateur à court terme », c'est-à-dire un colérique porteur de cartes.

L'enfant colérique aime l'action, a besoin d'être en mouvement. Il rentre rarement calmement dans une pièce. Il est susceptible de « bouleverser » en classe, créant un air d'agitation. Ou il risque de rentrer dedans à toute allure, fuyant le camarade de classe qu'il vient de pousser ou de repousser. En raison de son énergie, de son initiative et de son goût pour l'aventure, le colérique est amusant. Il y a toujours « quelque chose qui se passe » aux alentours du colérique, et il devient souvent le leader populaire et respecté dans une classe. L'enfant colérique est concentré – ceci se voit dans son regard régulier - et suffisamment sociable pour charmer les autres. Si un enseignant a une tâche qu'il a besoin d'effectuer immédiatement et efficacement, il ferait bien d'appeler un colérique.

L'enfant colérique peut être agressif et insensible à la déconfiture ou à la douleur vécue

par d'autres. Pour cette raison et à cause de son exubérance et de sa force, il peut être facilement et peut-être injustement marqué comme un tyran. Le contexte national actuel à propos de l'intimidation a exacerbé cette probabilité. Souvent, le colérique est simplement autoritaire et, lentement, apprend à interagir harmonieusement avec les autres. En outre, l'enfant colérique, peut-être à partir du moment où il est entré dans la classe le premier jour de l'école, peut être perçu par son professeur comme un « enfant à problème ».

Chacun des tempéraments dans sa manifestation extrême est un défi pour les parents et les enseignants. Cependant, les caractéristiques particulières de l'enfant colérique exige un répondant particulièrement énergique et fort

Il est crucial que les parents et les enseignants travaillent consciemment à cultiver le côté positif du tempérament colérique. Les enjeux sont élevés. Les salles de congrès, les salles de conseil des grandes entreprises, et les équipes sportives professionnelles sont remplies de colériques. Le colérique peut être une présence créative et entreprenante dans n'importe quel groupe, organisation ou initiative. Mais le tempérament colérique qui tourne mal peut conduire à un comportement qui est personnellement et socialement destructeur. Les centres de détention pour jeunes et les prisons servent également de centres de collecte pour les colériques.

Au début de l'enfance du colérique, ce sont les adultes qui doivent contenir et modérer ses tendances les plus extrêmes. Habituellement, c'est seulement dans son adolescence que le développement neurologique et moral du colérique rattrape ses forces dominantes et favorise la maîtrise de soi et une sensibilité aux sentiments des autres. L'adolescent colérique commencera à chercher l'équilibre, mais a besoin d'aide, à la fois avant et après que cette recherche commence afin de pouvoir modifier son propre comportement.

La rencontre du feu avec le feu

Les parents et les enseignants qui eux-mêmes sont des colériques sont bien équipés pour faire face à l'enfant colérique. Ils comprennent et peuvent effectivement rencontrer et contenir l'énergie et le comportement de feu de l'enfant. Mon plus jeune fils, Byron, un colérique spirituel, lors de sa première journée de leçon principale avec son nouveau professeur de sciences, a commencé à se comporter mal avec ses camarades de classe. L'enseignant, lui-même colérique, a pris Byron à l'écart, l'a regardé directement dans les yeux, et a dit : « *Si je dois te parler une fois de plus, tu es hors de ma classe pour le restant de l'année.* » Byron n'a jamais eu besoin d'être à nouveau pris à part dans cette classe et a donné son meilleur en essayant de faire du bon travail. D'autres enseignants, pour lesquels Byron continuait d'être une légère irritation, s'émerveillaient de l'accomplissement maîtrisé de cet enseignant. La maîtrise, cependant, était dans l'adulte colérique sachant comment rencontrer quelqu'un de son genre.

Pour ceux d'entre nous avec un tempérament moins énergétique, travailler avec un enfant colérique est plus une épreuve. Nous avons besoin de nous centrer et de mobiliser notre énergie pour avoir la forte présence nécessaire pour rencontrer un jeune colérique. Nous devons être clairs et directs pour communiquer à l'enfant colérique ce que nous voulons de lui, quand nous le voulons, et comment nous le voulons. Des indications subtiles concernant un comportement approprié et inapproprié, prendre nos désirs pour des réalités en pensant que le jeune colérique changera lui-même, ne fonctionnent pas. Il faut regarder le colérique dans les yeux et « poser la loi ».

Les parents et les enseignants doivent donner au colérique plein d'opportunités d'activités physiques, d'être en plein air, de « lutter contre la vie » et avec d'autres enfants. La concurrence est importante et agréable pour l'enfant colérique. Il va probablement trouver ennuyeux

des jeux non compétitifs. Il veut se tester contre les autres et submergez ses adversaires.

Rudolf Steiner a compris le défi de l'enfant colérique et le grand potentiel qui se trouve au sein de ce tempérament. Il a suggéré divers moyens pour aider le jeune colérique à prendre conscience de lui-même, à modérer les tendances plus extrêmes de son tempérament, et à développer ses aspects positifs.

Ces stratégies pédagogiques maximisent l'expérience par l'enfant colérique de l'énergie colérique et, on espère que cela lui permettra d'atteindre un état plus équilibré. Un enseignant, sur les conseils de Steiner, devrait avoir tous les colériques assis ensemble dans la salle de classe. L'enfant colérique se verra en miroir parmi ces compagnons êtres de feu, peut-être s'ennuiera-t-il de ces modèles colériques et essayera-t-il certains comportements différents. Dans les jeux de classe, l'enseignant devrait assigner le rôle le plus colérique à un enfant colérique, puis l'entraîner à le jouer avec une force et une verve particulières. En racontant des histoires et en relatant les événements historiques, l'enseignant devrait inclure des éléments qui appellent l'intérêt du colérique : les chevaliers du Moyen Âge engagés dans la bataille, les baleiniers harponnant leurs proies, les rois et les généraux qui combattent dans les grandes batailles de l'histoire. Ces interventions pédagogiques engagent le colérique. Ils l'éveillent aussi à son tempérament et apporte à la la conscience des tendances qu'il ignorait.

En rencontrant l'enfant colérique, nous sommes probablement comme si nous rencontrions un pionnier, un leader, un innovateur du futur. Cette pensée peut ne pas être un réconfort pour un adulte accompagné d'une fille de cinq ans qui refuse absolument de mettre un manteau ou avec un jeune garçon qui vient de donner un coup de pied à un camarade de classe. L'éducation Waldorf est sensible aux besoins spéciaux et aux capacités des quatre principaux styles de tempérament. Avec le colérique,

comme avec le sanguin, le flegmatique et le mélancolique, le but des enseignants Waldorf est d'aider l'enfant à développer une conscience de son tempérament et de trouver un moyen de modérer les tendances extrêmes et négatives. Comme l'enfant colérique devient de plus en plus équilibré en exprimant son tempérament basique, concentré sur sa propre individualité, nous pouvons célébrer tous les merveilleux cadeaux que cet être actif et ardent a à offrir.

continuum de la personnalité -, se cherchent généralement.

La psychologue Helen Fisher a fait des recherches sur la façon dont les personnes de différents tempéraments utilisent des services de rencontres en ligne tels que Match.com. La recherche d'équilibre et de modération du colérique est évidente dans leur choix de partenaires de rencontres. Contrairement aux sanguins et phlegmatiques, qui préfèrent ceux de leur propre tempérament, les colériques et les mélancoliques, représentant les pôles du



En raison du rôle croissant de Femmes dans notre société, les femmes avec un fort tempérament colérique, comme la Secrétaire d'État Hillary Clinton, ont été capable de prendre de l'importance dans le monde de la politique.



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.

Cet article est paru dans la revue Renewal n° 39