

# Tempérament - Coping - Sous-type - Profil

Hippocrate parle de 4 tempéraments qui ont comme caractéristiques d'influencer notre caractère et notre santé. Avec l'ennéagramme, on découvre 9 réactivités face à la vie.

On peut se poser la question de l'influence de ces tempéraments sur chaque profil et sur chaque sous-type sans oublier que chacun d'entre nous a une façon de faire face au stress à travers ce qu'on appelle le coping. C'est la recherche que je nous propose de découvrir maintenant : comment chacun peut développer son caractère avec toutes ces caractéristiques ? Sans oublier qu'il faut aussi tenir compte des introvertis et des extravertis.

Ainsi, en tenant compte de ces 5 paramètres on arrive à  $4 \times 3 \times 3 \times 9 \times 2 = 648$  personnalités différentes ! Courage !

Les **3 sous-types** sont structurels (instinct dominant).

Les **3 copings** (évitement / contre-attaque / capitulation) sont des réponses au stress.

Les **4 tempéraments** colorent l'énergie.

Cela explique :

- pourquoi deux "mêmes types" peuvent sembler opposés
- pourquoi certains profils sont difficiles à identifier
- pourquoi la dynamique évolue selon le contexte

Voici la signification des sigles pour les sous-types :

SP (conservation) - SO (social) - SX (1-1)



## TYPE 1 – Réformateur

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Coloration des tempéraments
SP	Évite l'erreur	Corrige frontalement	Se rigidifie	Colérique = intransigeant Mélancolique = culpabilité forte Sanguin = moralisateur Flegmatique = critique intériorisée
SO	Évite le blâme social	Réforme le groupe	Se sur-adapte aux règles	Colérique = militant Mélancolique = idéaliste Sanguin = pédagogue Flegmatique = régulateur discret
SX	Évite l'imperfection relationnelle	Corrige le partenaire	Se frustre	Colérique = exigeant Mélancolique = déçu affectif Sanguin = convaincant Flegmatique = perfection silencieuse

## TYPE 2 – Altruiste

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite le rejet concret	Donne pour contrôler	S'oublie	Colérique = possessif Mélancolique = sacrifice Sanguin = chaleureux Flegmatique = maternant doux
SO	Évite l'exclusion	Charme le groupe	Se conforme	Colérique = leader relationnel / Mélancolique = sensible blessé / Sanguin = populaire Flegmatique = soutien
SX	Évite la distance intime	Séduction intense	Fusion	Colérique = passionnel Mélancolique = amour dramatique Sanguin = romantique expansif Flegmatique = attachement discret

## TYPE 3 – Battant

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite l'échec	Sur-performe	Travaille excessivement	Colérique = ambitieux Mélancolique = perfection image Sanguin = adaptable Flegmatique = efficace stable
SO	Évite la perte de statut	Compétition sociale	Se conforme aux normes	Colérique = stratège Mélancolique = sérieux Sanguin = communicant Flegmatique = performant discret
SX	Évite l'insignifiance	Charisme offensif	Fusion dans réussite	Colérique = conquérant Mélancolique = intense Sanguin = séducteur Flegmatique = magnétique calme

## TYPE 4 – Créatif

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite la banalité	Endure silencieusement	Se replie	Colérique = fier Mélancolique = souffrant noble Sanguin = créatif social Flegmatique = introverti sensible
SO	Évite l'exclusion	Revendique différence	Se compare	Colérique = contestataire Mélancolique = nostalgique Sanguin = artiste visible Flegmatique = discret
SX	Évite la perte d'intensité	Dramatise	Fusion passionnelle	Colérique = explosif Mélancolique = romantique profond Sanguin = expressif Flegmatique = intensité contenue

## TYPE 5 – Observateur

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite l'intrusion	Défend territoire	Retrait total	Colérique = cassant Mélancolique = ermite Sanguin = pédagogue Flegmatique = minimaliste
SO	Évite l'ignorance	Supériorité intellectuelle	Isolement	Colérique = débatteur Mélancolique = théoricien Sanguin = vulgarisateur Flegmatique = analyste
SX	Évite la distance fusionnelle	Intensité exclusive	Fusion intellectuelle	Colérique = exigeant Mélancolique = passionnel Sanguin = complice Flegmatique = lien discret

## TYPE 6 – Loyal

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite le danger	Prévoit tout	Se rassure excessivement	Colérique = contre-phobique Mélancolique = anxieux Sanguin = cherche validation Flegmatique = prudent
SO	Évite l'exclusion	Défend groupe	Conformisme	Colérique = militant Mélancolique = loyal inquiet Sanguin = allié relationnel Flegmatique = fiable
SX	Évite la vulnérabilité	Défie le danger	Dépendance intense	Colérique = provocateur Mélancolique = passionnel Sanguin = énergique Flegmatique = protecteur calme

## TYPE 7 – Épicurien

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite le manque matériel	Multiplie projets	Hyperactivité	Colérique = entrepreneur Mélancolique = rêveur créatif Sanguin = enthousiaste Flegmatique = optimiste posé
SO	Évite l'ennui collectif	Anime groupe	Se disperse	Colérique = leader dynamique Mélancolique = idéaliste Sanguin = festif Flegmatique = rassembleur calme
SX	Évite la routine	Intensité relationnelle	Fusion excitante	Colérique = conquérant Mélancolique = passionné Sanguin = charmeur Flegmatique = séducteur doux

### TYPE 8 – Protecteur

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite la faiblesse	Contrôle concret	Surprotection	Colérique = dominant Mélancolique = protecteur intense Sanguin = chef charismatique Flegmatique = force tranquille
SO	Évite la perte de pouvoir	Défend territoire social	Rigidité	Colérique = leader Mélancolique = stratège Sanguin = fédérateur Flegmatique = autorité stable
SX	Évite la trahison	Intensité relationnelle	Fusion possessive	Colérique = passionnel Mélancolique = exclusif Sanguin = magnétique Flegmatique = intensité calme

### TYPE 9 – Médiateur

Sous-type	Évitement	Contre-attaque	Capitulation	Tempérament
SP	Évite le conflit concret	Résistance passive	Inertie	Colérique = tranche pour paix Mélancolique = sensible Sanguin = convivial Flegmatique = effacé
SO	Évite l'exclusion	Fusion au groupe	Sur-adaptation	Colérique = rassembleur actif Mélancolique = harmonisateur Sanguin = populaire Flegmatique = paisible
SX	Évite la séparation intime	Fusion exclusive	Effacement relationnel	Colérique = protecteur Mélancolique = romantique Sanguin = chaleureux Flegmatique = attaché discret