

 Maîtriser le pouvoir des  
**huiles essentielles** \*

# LES TEMPÉRAMENTS HIPPOCRATIQUES

**Le sanguin**



## Le sanguin

### Le tempérament de la convivialité

#### La générosité du cœur

Le tempérament sanguin est le plus évidemment sympathique. Il représente **le sang** (la vitalité), **l'enthousiasme**. C'est un tempérament ouvert, caractérisé par **la générosité du cœur**. Ce sont des personnes qui adorent discuter avec les autres, sont joyeuses, optimistes, souvent pétillantes.

On est dans un tempérament **agréable** et **abordable**. Il est bon d'avoir un sanguin à sa table lors d'un dîner où personne ne se connaît. Le sanguin amuse la galerie.

#### Une extériorisation qui se rapproche de la mise en scène

Cependant, le sanguin a tendance à « surfer un peu sur les vagues ». Il a des difficultés à s'engager, à approfondir des choses et à faire un travail d'introspection. Il est toujours dans **une extériorité**. Ce sont des personnes extraverties et, si l'on est dans quelque chose de chaleureux et d'agréable, cela peut aussi être « **superficiel** ». On peut le comparer à un **grand enfant** qui parle beaucoup, qui veut être vu, aimé et **se met sur scène**.



## Les éléments liés aux tempéraments hippocratiques

Chaque tempérament peut être relié aux éléments, selon Hippocrate (différents des signes de médecine chinoise).

### Le tempérament de l'air

L'air est l'élément qui caractérise **le tempérament sanguin**. Cela englobe l'air printanier, la brise, le vent, tout ce qui est **oxygène** et **oxygénation**. Le sanguin brasse beaucoup d'air, de vent, il n'est pas tranquille, il est **volubile**. Il a une énergie et une émotion débordantes.

### Les autres éléments

- **Le tempérament bilieux** : le feu.
- **Le nerveux** (le mélancolique) : la terre.  
Il faut inclure la bile noire, la froideur et la sécheresse. Cela explique que ce tempérament ait besoin d'humidité et de chaleur.
- **Le lymphatique** : l'eau.

## Les caractéristiques du tempérament sanguin

### Caractéristiques physiques

Le sanguin est un être qui brasse de l'air et le fait circuler dans l'organisme par le biais de la circulation sanguine.



Sur le plan physiologique, le visage est un peu rouge, il y a **une bonne circulation**. Il y a également une tendance à l'**embonpoint**.

### Caractéristiques psychiques

Les personnes ayant un tempérament sanguin sont des **épicuriens**, des êtres qui adorent partager les repas, de grands festifs. Il y a beaucoup de **vitalité** et d'exubérance. Ce sont des tempéraments qui égayent leur entourage.

## Les problématiques liées au tempérament

### Les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> chakras

La fragilité du tempérament s'observe dans la dimension chakrale. Il peut y avoir un surdéveloppement de ces deux dynamiques précises : **le 3<sup>e</sup> et le 4<sup>e</sup> chakra**.

- Le plexus solaire est le lien avec ce qui est maternant, la dépendance avec la mère (donc aussi avec la nourriture). Les sanguins ont un besoin de manger pour **remplir un vide**, pour **se rassurer** et être dans la **récompense**. Ces personnes apprécient particulièrement ce qu'il ne faudrait pas consommer : charcuterie, vin, sucreries, etc. On est dans **un manque de maîtrise et de raisonnement**. Le sanguin vit dans le présent.
- Un surdéveloppement peut se faire aux dépens d'autres chakras. Il y a parfois comme un blocage au niveau des chakras cœur et plexus solaire. Il peut y avoir une retenue d'énergie, c'est-à-dire une congestion qui empêche la libre circulation de cette énergie. Cela entraîne un côté assez



**égotique.** On est dans **des caprices de l'enfant** : le sanguin a besoin des choses tout de suite, il ne supporte pas ni la frustration ni la contradiction, il veut accomplir des choses et les faire vite et il peut avoir un côté peu scrupuleux.

Il y a donc **une fragilité** au niveau des deux extrémités. Le tempérament sanguin a **besoin de recul** ; il est tellement impacté dans ce qu'il vit, dans ce qu'il ressent émotionnellement, qu'il ne prend que peu de distance par rapport à ce présent.

### Le besoin d'enracinement

Un autre aspect que l'on aura à développer chez le sanguin est **l'enracinement**. On doit travailler cette autre dimension dans le sens de l'approfondissement des choses : le sanguin doit s'engager dans le côté physique pour avoir de fortes racines et ne pas se laisser balloter.

Le sanguin peut naviguer « comme le vent le pousse ». Il est en lien avec l'air et peut très rapidement être **déboussolé**, être poussé vers **une autre direction**. Il ne va pas forcément tenir un cap, mais **profite des opportunités** qui se présentent.

Cela peut parfois être très bénéfique parce qu'il ne se prend pas la tête. Mais, comme il ne réfléchit pas trop et fait en fonction de « sa bonne étoile », il se laisse guider par ce qui se présente à lui. Cela peut éloigner le sanguin de la notion **d'engagement et d'orientation**, et l'empêche de faire des **efforts**.

*Par exemple, entreprendre un régime est extrêmement compliqué pour un sanguin. Réfléchir à ce qui est bon pour sa santé est problématique : très vite, il fera des écarts parce que c'est un épicurien.*



## La modération

Le sanguin peut avoir des problèmes **d'inflammations locales** qui sont en lien avec un manque d'hygiène alimentaire. Consommer trop gras, trop salé ou en trop grande quantité crée un excès d'acidité : il faut alcaliniser.

Le sanguin ne se préoccupe pas particulièrement de son corps ni de sa santé. Il croit pouvoir se le permettre parce qu'il a beaucoup de vitalité et d'énergie. Il ne se rend pas compte qu'il **épuise ses réserves** et **fait souffrir son foie** par ses excès. Ce sont souvent les crises (une crise de goutte par exemple) qui amènent le sanguin à s'occuper de sa santé. Il faut aller dans cette direction du **bon sens** qui va être apporté par la fraîcheur et la hauteur, le fait de prendre du recul.

## Le traitement énergétique

### La synergie des 3

- La première chose est d'aller trouver l'arbre qui représente l'esprit du sanguin. Celui-ci peut être **le bois de Hô** en version masculine. Son huile essentielle est chaude, accueillante, facile d'accès et cela fait circuler l'énergie. On est dans cette dynamique du sang.

Une autre huile essentielle dont la structure est similaire en version féminine est **le bois de rose**. Il s'agit d'un bois rouge sang. On est vraiment dans le principe de ce tempérament. Cet arbre est protégé : on ne distille plus le tronc, mais des branches, brindilles et feuilles. Cette



huile est moins dosée en géraniol et linalol, mais on identifie la chaleur de cette huile essentielle et l'esprit du sanguin.

- On va diriger le sanguin vers du **calme**, de la **distanciation** par rapport à ce qui est vécu avec **la lavande vraie**. Son huile essentielle procure de la fraîcheur et du calme pour arrêter le débordement émotionnel tellement typique du sanguin. C'est une plante qui donne de la hauteur.

La lavande vraie est une des grandes huiles essentielles du sanguin. Elle est en lien avec la mère et le sanguin est un grand enfant. Cette fleur lui apporte cette fraîcheur et cette structure **apaisante** qui calme l'emballage émotionnel pour lui permettre un peu de recul (par rapport à la situation, à son vécu, à son environnement).

- La dernière huile essentielle que j'intègre pour l'épanouissement du sanguin est l'huile essentielle de **petit grain bigarade**. C'est la feuille de l'orange amère, distillée avec le petit fruit en devenir. C'est une huile essentielle qui nous parle spécifiquement du plexus solaire, de cette zone stratégique à mi-chemin entre le poumon qui fait rentrer l'air dans l'organisme, le cœur qui distribue ce sang riche en oxygène et l'estomac.

Nous avons le chakra du cœur et du plexus solaire au niveau de la signature de la plante en tant que telle. La grande quantité d'esters en fait sa particularité. Elles se situent à l'opposé du tempérament sanguin dans la zone qui correspond au tempérament nerveux. C'est ce vers quoi on oriente le sanguin pour son épanouissement, pour qu'il puisse gérer avec plus de **sagesse** sa vie et son quotidien.



## Synergie des huiles essentielles

### Synergie – Épanouissement du tempérament sanguin

- \* 7 gouttes HE Bois de Hô ou HE Bois de rose
- \* 7 gouttes HE Lavande vraie
- \* 7 gouttes HE Petit grain bigarade

Appliquer ces 21 gouttes comme vous le faites habituellement.

