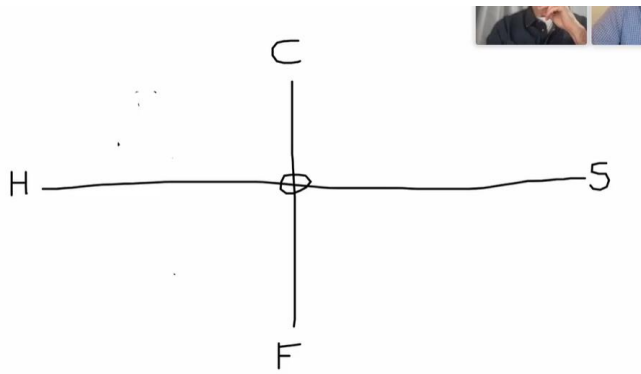


## WEBINAIRE d'octobre 2025 : lien : visionné le 09.01.2026

Lien « Youtube » : [WebAmyris avec Yves Vanopdenbosch qui nous parle des "tempéraments"](#)

- Beaucoup de blabla jusqu'à la minute 9:40' +/-
- Parcours d'Yves récapitulé par lui-même < 9:40 -> enfant sensible à la souffrance (humaine, animale ou végétale) - Idée de devenir médecin (ou prêtre) 😊
- Grand-mère bcq problèmes santé => parcours difficile et jamais guérie => concerné => vétérinaire puis médecin mais temps limité visite => études d'infirmier + spécialisation soins intensifs et urgences => travaillé 10 ans aux urgences et dans équipe SMUR (SAMU) puis envie d'autre chose...
- Parallèlement, intérêt pour la médecine naturelle (Maman pharmacienne, gd père droguiste et arrière-arrière-gd père pharmacien : plantes médicinales (a des livres avec recettes plantes, etc.)
- Et Madame Irène : campagne : connaissance des plantes sur le terrain (absinthe >< armoise, camomille sauvage >< romaine, etc. et initié aux sirops, tisanes, TM, etc. (enfant +/- 10 ans => bercé par tout ça)
- Arts martiaux : maître Heilpraktiker, (internet : « praticien de santé », est le nom d'un statut délivré aux praticiens en paramédecine dans certains pays de culture allemande) : +/- naturopathe => initiation à l'aromathérapie, phytothérapie, énergétique, etc.)
- 2 amours :  
**Réflexologie (pieds)** : center à Bxls et auriculothérapie (oreille) et sympathicothérapie : zones réflexes dans nez (pyramide et 3 structures : stylets, etc). « Chatouiller » certains points avec ou sans H.E. car touche système sympathique (système neurovégétatif : respiration, circulation sang, etc.)  
Si choc ou intoxication, problème : repérer le grain de sable et permettre à la machine que tout aille mieux !  
Cloison nasale : muqueuse sensible et technique qui peut donner de bons résultats.
- **Phytothérapie** : aromathérapie, gemmothérapie, remèdes de Bach, magnétisme, etc.  
Continue à se former !
- A tenu une herboristerie
- Annuaire sympathicothérapie : 52 en Belgique : lien lors du webinaire ... : *pas retrouvé !*
- Présentation sommaire de ses livres :
  - **Les tempéraments** : général, accessible à tous,
  - **Plantes médicinales et tempéraments** : pour gens intéressés par la phyto (pt de vue énergétique)  
(600 plantes avec leur nature : chaude, froide, sèche ou humide)
  - **La phytothérapie** : 50 plantes de nos régions(et quelques recettes TM par maladies)
  - **Saints et simples** : lien entre botanique et spiritualité (St Joseph achillée mille feuilles : charpentier blessures => plante vulnérable)  
Simples = plantes médicinales utilisées seules >< composées (synergies de plantes)
  - **Herba medicinalis** : répertoire de plantes : 210 plantes et monographies (ce qu'on recevait aux cours initialement)
- Importance de consommer les plantes locales (européennes) (27 :40) (sauf quelques exceptions américaines ou asiatiques)
- D'un point de vue écologique, non sens de faire venir plante d'un autre continent si on a qqch ici) de similaire dans nos jardins, plantes indigènes .
- Exceptions comme ginkgo, échinacée, etc.
- 29:55 les tempéraments  
Idéalement : un ¼ des 4 tempéraments. Tendre vers l'équilibre malgré son tempérament primaire (dominant)

Image :



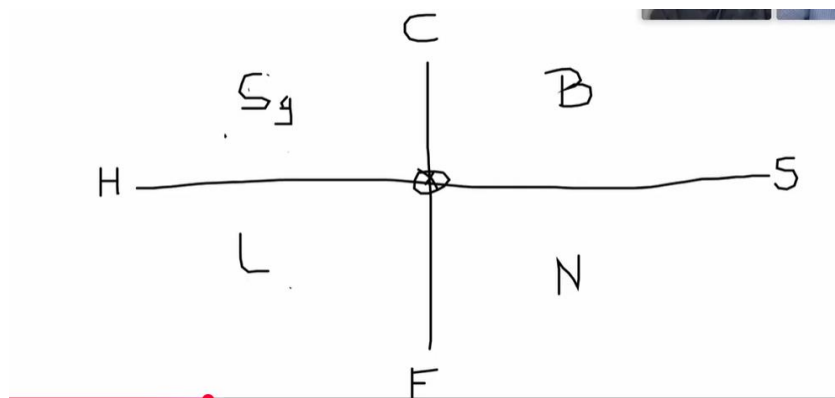
Saisons, éléments, etc.

Chaud et Sec : bilieux

Froid et sec : nerveux

Froid et humide : lymphatique

Chaud et humide : sanguin



**Froid** : timoré, introverti >< **chaud** : méditerranéen, communicatif, etc.

Lymphatique est introverti

**Sec** : quelqu'un de sec : pas souriant ni chaleureux >< **humide** : ouverts, tendres (*sanguins*)

Bilieux : modèle actuel de tempérament idéal : bosseur, mission de vie, travail, etc. parfois au détriment de leur santé, impatient, ... Fiables : font les choses vite et bien !

C'est le 1<sup>er</sup> tempérament d'Yves // travail aux urgences, etc.

Nerveux : tout dans la tête, intellectuel, adore apprendre, mais quelqu'un qui va pêcher avec psychique : déprimé, pas bien dans leur peau, etc. : scientifique ou artistique

Sanguin : très généreux (fait sans avoir besoin de retour) (Humide) et chaud : va vers les gens ! Politiques, communication, etc.

Lymphatique : image inverse du bilieux (Yves dit plutôt complémentaires !) mais n'aime pas être brusqué, déteste l'injustice, prend son temps, etc.

Les 4 tempéraments ont des qualités : but = atteindre équilibre entre tous les tempéraments.

Pas de jugement mais on analyse : ça bouge, ça change, pas dogmatique .

Exemple : idéal pour service contentieux (réclamations) : le lymphatique : patient, va calmer le jeu etc. Côté cocooning, chaleureux.

>< sanguin : besoin de plaisirs (table, épicurien, boire, chair, sexe, etc.)

Lui faire une surprise : resto en amoureux, etc. >< lymphatique ou nerveux : pas aussi à l'aise !

Théorie des tempéraments : se connaître soi-même et aussi les autres !

Réactions différentes selon les tempéraments.

Défauts ? Ou excès ?

Pour se connaître : grille de lecture psychologique : théorie des humeurs (états d'âme) et critères physiques (svelte ou enrobé, transpirer ou pas, frileux ou pas, etc.)

On a tjs tendance à minimiser défauts et magnifier les qualités.

Si difficile, soit équilibré ou pas encore assez informé sur la théorie... 😊

Tableaux qui récapitulent les éléments.

Beaucoup de données dans le livre ! Exhaustif comme présentation.

Tempéraments : avec quelqu'un qui a le même ou un complémentaire ? 😊

Exemple : un Monsieur sanguin et Madame nerveuse (frileuse) : situations tellement cocasses parfois dans les couples !

Couples en harmonie car se rejoignent dans leurs tempéraments : pas tjs facile mais si on tend vers le point central, ok : dans la théorie, le centre, c'est impossible mais c'est le point de mire, le but !

Mais on y arrive rarement, on tend vers...

Plus on s'en approche, mieux on est ; moins on s'en approche, maladie, etc.

Tempérament = donnée acquise mais on peut nuancer et ne pas rester dans un stade non équilibré.

Nerveuse => lymphatique : impossible ! on peut se rapprocher mais pas traverser la ligne qui les sépare ! : « Chasser le naturel, il revient au galop » !

Nerveux en tempérament n'est pas nerveux comme défini dans dictionnaire !

Mode de vie, choix personnels, boulot, alimentation influent sur le tempérament.

Nerveux sec : ok mais peut devenir moins sec en vieillissant par exemple.

Ex. sanguin : l'âge corrigera son tempérament primaire et le tempérament secondaire va moduler le tempérament primaire.

Ex. nerveux bilieux

Nerveux lymphatique : s'équilibre mais froid.

Nerveux et sanguin : un peu coloré, complémentarité entre les 2 : plus facile à vivre froid vers chaud

**Yves** : 1(primaire) : bilieux et 2 (secondaire) : lymphatique => passe par le centre !

Si réunion : fatigué : s'arrêter (lymphatique) mais bilieux (s'inquiète d'avancer et ne veut pas s'arrêter)

Code génétique, âge va modifier nature du tempérament = équilibrer ou déséquilibrer

Enfant sanguin : assis 8h/jour : impossible ! Hyperactif

>< nerveux peut rester sans bouger 8h devant un dictionnaire.

Beaucoup de gens vont s'assagir en vieillissant

Prédominance acquise mais on ne sait pas dire d'où ça vient !

Exemple : Yves a 4 neveux et nièces de 4 tempéraments différents mais un même moule ne donne pas les mêmes tempéraments !

Exemple nerveux vers le sec : tt ce qui est psychique : anxiété, angoisse, mélancolie, dépression sévère, etc.

Acide : froid et sec (vinaigre, légumes et fruits agrumes, tomates, etc. )

Éviter ces aliments-là ...

Ce n'est pas comme médecine chinoise : 5 éléments en médecine chinoise et 4 en médecine européenne.

On a tous les 4 tempéraments mais c'est tjs une question de pourcentage.  
Connaître le primaire et le secondaire, les deux autres sont moins importants mais tendre vers équilibre des 4 !  
Corps et esprit sont liés : critères corporels influent sur le tempérament et l'esprit.

Ex. manger des fruits ou boire un jus de citron le matin  
Sanguin : embonpoint, épais : jus de citron ok pour lui car va brûler les acides.  
Mais mamy nerveuse va boire citron en hiver, elle va se déminéraliser, se décalcifier, avoir froid, etc.  
Donc conseils pas bons pour tous !

Théorie des tempéraments va aider à personnaliser les remèdes.  
Se consacrer à une approche mais pas faire une soupe de toutes les approches médicinales.

Influence de la société, des populations, etc.  
Mais attention car dangereux si on veut voir si peuple meilleur qu'un autre !  
Bagage génétique, alimentation influe, mode de vie, etc.

Morphologie, aspect physique selon les tempéraments :

Fr<>Chaud :  
Froid (lymphatiques et nerveux) : souvent frileux, etc.  
La chaleur corrige leur tempérament et leur fait du bien

Bilieux et sanguin surtout : tjs chaud => été et canicule va pas leur aller !  
Déséquilibre leur tempérament !

Sec et humide // transpiration : les sanguins et lymphatiques transpirent plus que les « secs » (bilieux et nerveux) : Exemple : collègue : « un poil, une goutte » 😊  
Exemple : regarder un éclair à la vitrine me fait grossir alors qu'une autre « bouffe » et ne grossit pas !

Sec : principe de rétraction>< Humide : principe de dilatation  
Ex. grain de raisin bien mûr est gorgé d'eau, humide et bien rond ; si tu le fais sécher, il se rétracte (ex. raisin de Corinthe) et est devenu sec.

En général, les bilieux du côté sec sont sveltes, musculation. Les nerveux, svt minces ou maigres !  
Humides : plutôt dilaté chez sanguin ou lymphatique

Exemple : Ornella Muti : mince mais dilatée :



Pommettes saillantes, comme si on avait poussé de l'intérieur vers l'extérieur.

Mme Sarfati (Eli Kakou) : « je ne suis pas grosse, je suis dilatée » 😊

Quelqu'un de sec, on aura l'impression qu'on a poussé de l'extérieur vers l'intérieur (joues creusées, yeux un peu plus rentrés, traits angulaires, etc.) **(Edith au bureau !)**

En regardant visage, mains, stature, etc. : indices

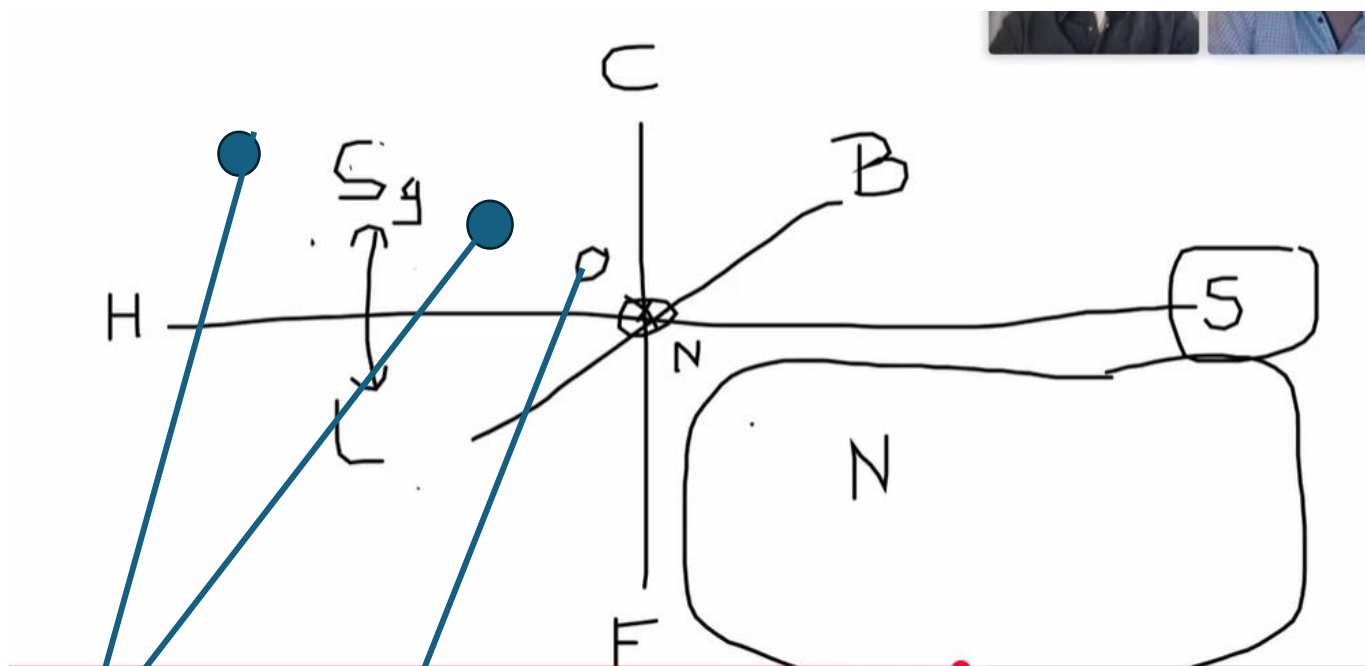
Ex. Sanguine en 1, lymphatique en 2, il manque de la sécheresse, elle ne sera jamais comme un mannequin : elle est dans la dilatation, sûrement pas anorexique !

Nerveux bilieux ou bilieux nerveux aura du mal à prendre du poids !

Aide aussi à s'accepter soi-même ! Biodiversité :

« Il faut de tout pour faire un monde »

Nerveux et sanguin :



Exemple : chaud et humide : à l'équilibre : ok : assez tempéré, bien dans sa tête et sa peau et pas trop de problème de santé normalement.

Mais si plutôt vers la gauche : sanguin un peu déséquilibré : il va manifester des signes physiques ou psychiques où pas tout à fait bien.

Si encore un peu plus excentré, quelqu'un de facilement reconnaissable car aura tous les traits de son tempérament mais il lui manquera cruellement des autres tempéraments : ex. un sanguin à 80% qui aura toutes les complications liées à son tempérament sanguin.

Que faire alors ?

Exemple : un sanguin très déséquilibré devra aller vers le nerveux : prendre des aliments le moins possible humides et chauds au risque d'aggraver son tempérament !

Chaud et humide : tout ce qui est sucré, tout ce qui est gras !

Il devrait prendre des aliments froids et secs comme le jus de citron par exemple qui va équilibrer le sanguin particulièrement en été saison chaude qui déséquilibre le sanguin.

Donc pour corriger un déséquilibre de tempérament, on va privilégier ce qui se trouve de l'autre côté de la barrière et diminuer au maximum ce qui se trouve du côté déséquilibré !

Quand on revient à l'équilibre, il faut recommencer à manger de tout pour conserver cet équilibre !

Et donc une alimentation riche, variée, équilibrée, donc manger du froid, du chaud, du sec et de l'humide !

C'est donc uniquement dans le cadre d'une thérapie qu'on va choisir des aliments, activités, plantes qui sont du côté opposé de la personne et corrigent le déséquilibre.

Dans le livre, exemples d'aliments avec leur nature.

Humides et froids : crudités, salades, fruits (prune, pastèque, etc.)

Traitements : alimentation et s'identifier chapitre par chapitre

Corriger avec alimentation, activité physique, et des plantes (phytothérapie).

Théorie énergétique est un complément en plus des aspects scientifiques, etc.

Chaque maladie peut se mettre sur ce tableau !

Exemple : arthrose est une pathologie de froid ><arthrite qui est une inflammation (-ite) = chaleur = chaud !

On ne peut donc pas les traiter de la même manière car énergétiquement elles sont de natures différentes !

Exemple : inflammation comme l'arthrite => privilégier le froid

=> froid et sec : tanins

=> ou froid et humide comme les mucilages.

Ce qui va déterminer lequel on choisit, c'est le tempérament de la personne !

Bien connaître les gens et les plantes et faire les bons mariages pour équilibrer et tendre vers le point central.

Il y aura des symptômes qui feront choisir telle plante plutôt qu'une autre :

Ex. symptômes fort sécrétoires avec œdèmes, liquide, suppuration, etc. : on est dans l'humidité

=> choisir des tanins (molécules froides et sèches, astringentes qui vont sécher, enlever cet excès d'humidité).

Si inflammation sèche, sans exsudat, etc. on va plutôt choisir des mucilages pour adoucir.

Exemple : une toux sèche : mucilages extraordinaires : froids et humides, ça va tapisser les muqueuses et calmer l'irritation.

NAC N-acétylcystéine comme fluidifiant et compléments alimentaires ?

Yves se positionne surtout par rapport à la phyto.

Il pourrait aussi s'intéresser à l'aromathérapie où on trouve aussi des schémas (ex. livre

« l'aromathérapie exactement ») mais Yves est plus prudent car quasi toutes les plantes aromatiques qui produisent les HE sont chaudes et sèches !

La majorité des plantes en phyto sont chaudes et sèches.

Parfois subtil car une même plante peut avoir une nature différente au niveau de sa racine, de sa feuille ou de sa fleur !

Exemple : une pomme très acide comme une Jonagold ou très sucrée comme une Gala n'ont pas le même tempérament.

Une pomme mangée crue ou une pomme mangée cuite n'ont pas la même nature car la cuisson amène une autre tendance.

La théorie n'est pas du tout figée avec les 4 cases mais ça bouge avec les âges, les saisons, le moment de la journée, c'est très dynamique comme théorie.  
Seule, ce n'est qu'un constat mais elle peut mener à une correction via l'alimentation, la diététique, la phyto ou l'aroma, etc.

Exemple pour la bilieuse : alimentation ou activité : activité lymphatique peut lui sembler une perte de temps mais pourrait lui faire le plus grand bien : méditation, yoga, prière, etc.  
Ça équilibre le tempérament.

Activités physiques :

Triathlon : chaud et sec

Le sanguin aime les activités physiques un peu explosives : sprint ou haltérophilie : effort énorme pendant un court instant >< le bilieux : sports dans la durée : marathon pendant des heures

Le nerveux : sports cérébraux (échecs, jeu de dames, sudoku) : pas un grand sportif physiquement et le lymphatique encore moins : il n'aime pas la dépense physique, sauf peut-être regarder sports à la télé !

Donc il faut parfois un peu se forcer car des choses peuvent nous amener vers l'équilibre mais c'est important de respecter son tempérament de base.

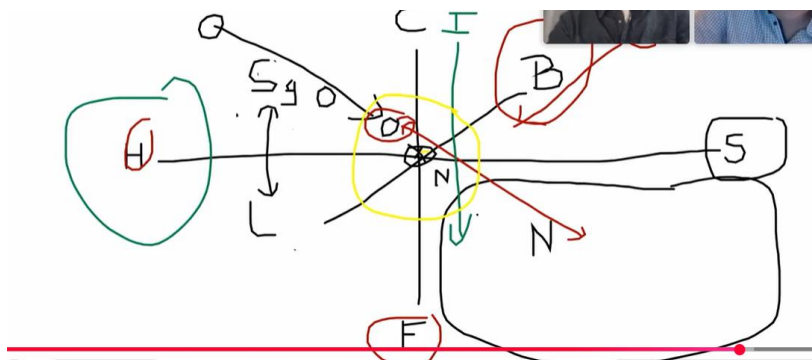
Exemple : un lymphatique un peu trop mou qui se laisse un peu aller pourrait décider de prendre des aliments chauds et secs.

S'il les prend tempérés (aromates, épices), ça va lui faire du bien, lui donner du peps, de la vitalité.

Mais si voulant bien faire, il se dit qu'il va prendre des choses très chaudes et très sèches comme wasabi, piments, moutarde, etc., ça ne va pas lui faire du bien car trop aux antipodes de ce qu'il est et qui ne respecte pas son corps, donc ne le supportera absolument pas !

Il aura des réactions physiques, psychologiques ou émotionnelles.

Il ne faut pas aller contre sa nature mais corriger un tempérament déséquilibré vers un tempérament plus équilibré, en le ramenant plus proche du centre mais en conservant et respectant son tempérament.



Viser la zone jaune (d'équilibre) pour être en bonne santé !

L'hélichryse : chaud et sec : pourtant utilisé pour les bleus (coups : chauds et humides ?)

Oui, l'hélichryse comme presque toutes les HE c'est chaud et sec

Mais l'hématome, le bleu, l'ecchymose, dès qu'on reçoit un choc, un coup, c'est une pénétration de froid !

Un bleu, c'est du froid.

La chaleur c'est ce qui fait le mouvement, ce qui circule.

Le froid c'est la stagnation, ça ne bouge pas.

Et là, on a du sang qui ne circule plus, qui a stagné, qui a coagulé, et donc quand on amène de la chaleur par l'hélichryse, on fait circuler ce sang.

Si je me cogne ou si je me fais une entorse, énergétiquement, c'est du froid (c'est une image, comme si du froid avait pénétré dans l'articulation).

Quel réflexe adopter ? on dit qu'il faut mettre de la glace.

Effectivement, si on met de la glace, la cheville dégonfle et la douleur s'apaise.

Si on met des compresses chaudes sur une entorse, la personne va hurler de douleur et la cheville va devenir énorme.

Ça paraît antinomique mais le corps a ce qu'il faut pour agir seul et corriger.

Or, on le considère comme qqch de mou qu'il faut soigner et donc quand on applique la glace, il reçoit le message qu'il y a une attaque de froid et donc il se corrige en envoyant sa chaleur sur l'entorse ou la cheville (on provoque une réaction contraire)

Idem : ne pas boire de froid dans désert mais du chaud pour que le corps l'interprète comme attaque de chaud, idem en sortant du sport : ne pas boire froid ou glacé !

**Autre exemple / conseil** : on se cogne l'orteil pendant la nuit : pas tjs de la glace à portée de mains.

Une HE formidable : la menthe poivrée car contient du menthol qui est un alcool réfrigérant.

Si on met 1 goutte ou 2 : sensation de fraîcheur dans les secondes qui suivent et le corps sent une attaque de froid et amène de la chaleur.

Dans les minutes qui suivent, sensation de chaleur après sensation de fraîcheur.

Seule précaution : on ne met pas de menthe poivrée sur une plaie ouverte !

Mais si choc ou contusion, très bons résultats, très rapide, quelques secondes : tjs en avoir dans sa trousse de secours !

Les bleus à l'âme : froid aussi ?

Oui, tout ce qui est choc psychologique, dans le corps, c'est qqch qui va amener une stagnation.

C'est pourquoi le nerveux qui est froid de nature est plus à risque pour tout ce qui va entraîner cette stagnation ; c'est la vie qui ne circule plus !

Comme un grand dépressif, c'est ça : il n'y a plus la vie, il n'y a plus de chaleur !

On s'est coupé de ce mouvement de vie qui est chaud par définition.

Les piqûres d'insecte : la lavande ?

En aromathérapie, on a les bons outils : la lavande et la lavande aspic encore mieux !

La lavande vraie fonctionne mais la lavande aspic est encore plus intéressante.

**Une autre HE efficace** : l'estragon : excellente antiallergique !

Contre piqûre d'insecte ou d'ortie : 1 goutte d'HE d'estragon pure appliquée sur la piqûre très efficace en local.

On pourrait encore parler des tempéraments des enfants, etc.