

TEMPÉRAMENT ET ÉMOTION

⇒ Notre personnalité se compose d'inné et d'acquis.

⇒ Le psychologue Jérôme Kargan a identifié 4 tempéraments de base



•LE TIMIDE,

(cœur plus petit, battant plus fort)

Il aura besoin d'affronter de petites difficultés en réalisant de petites victoires, il gagnera en courage.



•LE HARDI,

Il ose sans se laisser intimider, aventureux, audacieux.



•LE MÉLANCOLIQUE,

Tristesse soudaine sans raison apparente qui envahit les émotions et le comportement.



•L'OPTIMISTE,

Il prend les choses du bon côté, il croit en l'avenir.

Prenez soin de votre petit enfant intérieur,