

Xin Li, la psychologie *chinoise*

L'apaisement du cœur et l'éveil du corps

par Michel Deydier-Bastide

La psychologie chinoise ? Un scoop ? Non, une science humaniste appelée Xin Li, dont l'approche se différencie de la psychologie occidentale. On vous laisse découvrir.



crédit photo : DR

même temps, car lorsqu'on creuse un puits, il faut l'étayer pour éviter qu'il ne s'effondre. Mais avant d'aborder ces deux thèmes, qu'est-ce que la psychologie chinoise ?

Xin Li, la psychologie chinoise

Xin Li est une science humaniste méthodique, engendrée par le très ancien taoïsme post-néolithique de la « première Chine », antérieurement à l'Empereur Jaune*. Elle nous explique comment retrouver et conserver la santé mentale, et acquérir en quelque sorte, une certaine « logique de vie ». Elle nous propose d'améliorer sans cesse notre conscience, notre esprit et notre corps, pour que se développent en nous le sens de l'autocritique et de la responsabilité, le respect de l'autre et de l'environnement (au sens large), la fluidité de l'énergie mentale (*Xin Qi*). La psychologie chinoise originelle Xin Li n'est donc pas une psychologie au sens occidental mais un art de comprendre, de ressentir, et de s'accorder avec l'infini du temps et de l'espace (Tao). Xin Li explique les mécanismes des cinq émotions fondamentales (la colère, la joie, le souci, la tristesse, la peur), sources des autres combinaisons émotionnelles, elle apporte aussi un panorama très explicite sur les outils mentaux tels que les facultés mentales, les instincts, les trois états de conscience *Shen*, *Hun* et *Po*, elle nous explique ce qu'est la conscience, nous éclaire sur la santé mentale, la sagesse, et apporte, par ses méthodes d'accompagnement, l'apaisement du cœur et l'éveil du corps.

Se connaître, c'est quoi ?

Selon la tradition taoïste, se connaître, c'est :

1- Savoir comment est globalement structurée la personnalité de l'être humain, soit :

- une base innée de la personnalité, formée à la naissance, issue du *Jing*.
- un noyau de la personnalité formé à 7 ans, le *He Xin*, qui n'est autre que la personnalité « vraie ».
- une personnalité apparente, le *Wai Xing*, construite dès l'âge de 7 ans comme une cuirasse plus ou moins épaisse, cachant la personnalité « vraie ».

2- Avoir repéré en soi ce qui nous bloque et ce qui nous fait avancer : les *Can Shen*

Depuis la nuit des temps, la sagesse de l'ancienne Chine recèle des clefs pour la santé et le bonheur, pour l'individu et la société. Si ces enseignements avaient été suivis, peut-être les populations de Chine et du Monde pourraient-elles vivre bien plus heureuses aujourd'hui. Parmi les nombreux sujets qu'elle aborde, la psychologie chinoise, appelée *Xin Li**, nous montre notamment comment mieux réussir sa vie par la connaissance de sa personnalité « vraie ». En effet, tous les enseignements du taoïsme chinois ancien convergent en un seul point : être soi pour être vraiment, pour être sans paraître, sans être obligé de posséder des richesses ou du savoir. Lao-Tseu disait : « La seule façon d'accomplir est d'être ». Selon Xin Li, chaque personne est unique, exceptionnelle. Chaque individu, lorsqu'il n'est pas atteint de maladie mentale, possède forcément des capacités, des talents irremplaçables qui, lorsqu'ils sont découverts et exploités, permettent à chacun de faire de meilleurs choix, de bien se positionner par rapport aux autres, c'est-à-dire de prendre la place qui est la sienne dans l'infini du temps et de l'espace (que les Chinois anciens nommaient le Dao, ou Tao). Pour cela, la première chose est de mieux se connaître. La deuxième est de s'améliorer pour devenir fier de soi et acquérir la confiance en soi. Les deux sont menées en



PORTRAIT

Médecin traditionnel chinois, ancien élève du Pr Lo Chi Kwong (HongKong), Michel Deydier-Bastide est l'auteur du « Traité de psychologie traditionnelle chinoise » et de divers ouvrages de médecine chinoise. Il est aussi Directeur occidental de l'ACP de HongKong et de l'enseignement au CSO.



(programmes mentaux construits par notre éducation et notre vécu) et les *Wu Qing* (5 émotions: colère, joie, souci, tristesse, peur et leurs mélanges), les 3 grands toxiques de l'esprit *San Xin Du* (culpabilité, orgueil, haine) et la conscience, *Liang Xin*.

N'oublions pas, comme nous le rappelle Lao Tseu dans le *Tao Te King*, que ce que nous sommes chacun, personne ne l'est et nous ne serons jamais ce que sont les autres. Chacun a sa place quelque part, et il ne tient qu'à lui de la prendre, de jouer le rôle que lui seul pourra aussi bien tenir. L'humanité, qui est un ensemble dans le Tao, est un bouquet de fleurs composé de pièces uniques, chacune ayant sa beauté et ses pouvoirs. L'humanité est comme un diamant qui pourrait scintiller de plus de six milliards de facettes différentes, et ainsi voir plus clair. On peut appeler cela la conscience collective. Dès lors que l'individu est dans son rôle, il devient plus fort et plus heureux. Il se reconnaît lui-même et peut enfin se réaliser.

S'améliorer, c'est quoi ?

Selon la tradition taoïste, s'améliorer, c'est:
 1- Se nettoyer des comportements réflexes basés sur l'auto-protection et sur l'emprise, qui ne font qu'éloigner de soi-même. A travers ces comportements, on trouve tout ce qui est malsain en soi: l'orgueil (si répandu), le manque d'amour (de soi et des autres), la culpabilité et les émotions douloureuses portées par chacun (parmi les 5 *Wu Qing* et leurs mélanges). Une des grandes clefs est de faire chaque jour quelque chose pour s'améliorer. Celui qui modifie chaque jour un peu de son comportement avance à un rythme efficace. Il ne sert à rien de vouloir aller trop vite. Lao Tseu disait: « Nul ne peut faire deux pas à la fois », et encore: « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas ».

**La seule façon
d'accomplir
est d'être.**

2- Se renforcer :

- en faisant l'expérience quotidienne de baser son comportement sur l'harmonisation: « Je m'adapte, je cherche à comprendre, je reste confiant, responsable, je suis positif », etc.)

- en exprimant ce que l'on est, par des choix concrets au niveau du travail, du couple, de la société, montrer que l'on a ses propres idées, ses goûts personnels, ses aspirations, que l'on peut fonctionner en dehors des idées reçues, des modes, des avis des autres, d'une attitude « conforme ». Etre soi avant toi. Or, il se trouve que des dualités et des doutes existent en chacun de nous, à des degrés divers, et toujours selon la qualité de notre unification. Car nous sommes imparfaits, ce qui nous donne la possi-

bilité de nous améliorer. Yin et Yang sont des principes relatifs, il y a dans chacun un peu de l'autre. En effet, aucune nuit n'est totalement noire et il est vain de chercher la perfection.

Notre cerveau le sait et fonctionne mieux sans la contrainte du perfectionnisme. La voie n'est pas de devenir parfait mais de s'améliorer. Lao Tseu disait encore: « Le but n'est pas le

but, c'est la voie ».

- en œuvrant chaque jour un peu vers une meilleure maîtrise de son corps et de son esprit: *han yang*.

- en cultivant en soi les 12 vertus de la sagesse: l'humilité, la bonté, la compassion, le respect, la justesse, le pardon, la contemplation, la gratitude, le courage, la curiosité, l'humour, la confiance. 📖

* Xin Li, à l'origine, signifie « intérieur de soi (du cœur et de l'esprit). La traduction par le terme psychologie est très proche idéographiquement.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Xin Li résulte d'un voie initialisée par les légendaires Chen Jen (dont l'histoire est notamment relatée par Lie Tseu) et a perduré au cours des siècles à travers les enseignements de nombreux taoïstes, tous inspirés d'une même quête, celle de la connaissance de l'esprit.