



Xin Li,

La psychologie traditionnelle chinoise

Méconnue, la psychologie traditionnelle chinoise, appelée *Xin Li*, est l'art de comprendre et de maîtriser le mental. Considérée comme la perle du cœur et de l'esprit, elle fait partie des 7 perles de la médecine chinoise. Un voyage au centre des mécanismes et des mystères de la personnalité.

par Michel Deydier-Bastide & illustration : Pascaline Deydier-Bastide

15 CONCEPTS CLÉS DE LA PSYCHOLOGIE TRADITIONNELLE CHINOISE

• **L'énergie mentale : *Xin Qi***

Elle est élaborée à partir de l'énergie corporelle qui, à son tour, nourrit et stimule cette dernière.

• **Le noyau de la personnalité : *He Xin***

Il détrône le concept de l'ego, expliquant ainsi que le « cœur » de la personnalité est déterminé à l'âge de 7 ans et que l'adulte accompli devrait être l'enfant que nous étions à cet âge avec en plus la conscience et la responsabilité.

• **L'intégration au Tao : *Dao Chang* ou infini**

Car nous sommes à la fois des contenants d'une partie de l'infini (énergie et matière [énergie condensée]) et contenus dans la totalité de l'infini. S'harmoniser avec l'espace (les êtres vivants, les lieux etc.) et avec le temps (le passé, le présent et l'avenir) permet de s'accorder avec les forces universelles qui agissent en soi et à l'extérieur.

• **Les 5 émotions fondamentales *Wu Qing***

La colère, la joie, le souci, la tristesse, la peur sont sources des nombreuses autres combinaisons émotionnelles. Pour la psychologie chinoise, il existe 5 « émotions primaires » que l'on porte dans un contenu émotionnel latent (*Gan Chu Bei*) et qui sont indispensables, à condition qu'elles soient justement dosées et adaptées aux situations rencontrées. L'équilibre émotionnel s'installe alors si aucune émotion n'est ni dominante, ni étouffée.

• **Les 5 sens *Wu Guan***

Ils nous apportent les cinq essences nutritives, confiant avec la

nourriture et l'air, le substrat nécessaire à l'élaboration de l'énergie corporelle et mentale. Les sens nous permettent d'établir une véritable communion avec tout, c'est-à-dire avec le Tao. Ils sont l'intermédiaire indispensable entre l'infini (extérieur et intérieur) et notre cerveau.

• **Les 12 facultés mentales : *Liang Shen***

Ce sont de véritables outils dont le cerveau dispose pour fonctionner, comme les applications de base d'un système informatique. Elles sont alimentées par le Qi mental et agissent selon des intensités variables. On y trouve l'intelligence *Zhi Li*, la mémoire *Ji Yi*, la pensée *Xiang Fa*, l'auto-programmation mentale *Zhun Bei*, le réalisme *Xian*, l'imagination *Xiang Li*, la créativité *Chang*, l'espoir *Xi Wang*, la volonté ou force de vie *Zhi*, la prise de décision *Jue*, la concentration *Zhong*, la dissociation volontaire *Rong*.

• **Les 12 instincts : *Tian Xing***

Ce sont les tendances innées, communes à notre espèce, à effectuer spontanément des actes dans certaines circonstances. La différence entre une faculté, *Liang Shen*, et un instinct, *Tian Xing*, réside dans le fait que l'instinct n'est pas un outil spécialisé dans une opération mentale, mais une force intérieure d'origine multifactorielle à déclenchement automatique, non subordonnée à la conscience. Il existe donc différents instincts qui couvrent l'ensemble des besoins fondamentaux de l'individu et de la société humaine. Comme les émotions, les instincts doivent être libérés avant d'être confrontés à la conscience.

La psychologie traditionnelle chinoise fait partie des 7 perles de la médecine chinoise que sont: l'acupuncture, *ZhenJui*, la pharmacopée chinoise, *ZhongYao*, le massage, *AnMo TuiNa*, la médecine manuelle, *Ban Fa Dong Fa*, l'exercice corporel, et l'hygiène de vie, *YangShang*.

Une science thérapeutique

Résolument humaniste, à la fois sociale, analytique, reconstructrice et globalisante, la psychologie Xin Li permet d'accéder à une meilleure connaissance de soi et homogénéité du corps et de l'esprit. Elle accompagne remarqua-

Comme les émotions, les instincts doivent être libérés avant d'être confrontés à la conscience.

blement chacun dans sa démarche de croissance et constitue une science thérapeutique éprouvée pendant des siècles. Basée sur la compréhension des phénomènes les plus subtils qui animent à la fois l'esprit et la matière vivante, c'est une science méthodique, engendrée par le très ancien Taoïsme post-néolithique de la « première Chine », antérieurement à l'Empereur Jaune.

S'améliorer sans cesse

Née parallèlement à la médecine, elle est le trait d'union entre l'individu et son environnement, entre le corps et

le psychisme. Elle nous explique comment retrouver et conserver la santé mentale, et acquérir en quelque sorte, une certaine « logique de vie ». Elle nous propose également d'améliorer sans cesse notre conscience, notre esprit et notre corps, pour que se développent en nous le sens de l'auto-critique et de la responsabilité, l'autonomie, le respect de l'autre et de l'environnement (au sens large du terme), la fluidité émotionnelle et le potentiel intellectuel. On découvre ainsi les différentes pièces qui forment le psychisme et nous comprenons les mécanismes qui régissent les relations du corps et de l'esprit selon les principes énergétiques de la médecine chinoise.

La recherche de l'harmonie

Dans ce contexte, être heureux signifie avoir atteint un état de liberté

• La conscience supérieure et l'esprit *Shen*

Po, *Hun* et *Shen* sont des dynamiques intérieures, corporelles, mentales et spirituelles qui vivent tant que dure la vie de l'individu et se dispersent à sa mort. Elles participent à faire vibrer la multitude de nos sentiments, et à créer notre musique intérieure, sorte de résonance individuelle par laquelle nous nous accordons plus ou moins idéalement à toute chose. La conscience supérieure est celle qui relève de la spiritualité de l'individu, de son intérêt pour les questions existentielles, sociales (au sens vrai du terme...) et altruistes. Elle agit en relation avec l'énergie du cœur.

• La conscience ordinaire : *Hun*

Outil du *Shen* et de la construction de soi, comprenant les acquisitions, le potentiel intellectuel, l'imaginaire, etc., elle agit en relation avec l'énergie du foie.

• La conscience corporelle : *Po*

Elle englobe la matière vivante, ses fonctions et ses relations avec l'esprit. Elle exprime notre mémoire sensorielle et agit en relation avec l'énergie du poumon et du rein.

• L'équilibre triangulaire Corps / Esprit / Conscience

Il s'agit d'un système d'échanges permanents entre le corps, l'esprit et la conscience, chacun ayant la capacité de verrouiller l'autre ou de le libérer, selon que les éléments qui y circulent sont en opposition ou en accord. L'absence de conflit entre les trois est une condition absolue pour accéder à l'équilibre psychologique.

• Les programmes mentaux : *Can Shen*

Ils forment un vaste réseau organisé entre des pôles de mémoire négative (souffrance) ou positive (plaisir). L'épanouissement de la personnalité ou la résolution des problématiques psychologiques imposent de corriger les voies de circulation de l'énergie mentale entre ces pôles, par un travail d'auto-reprogrammation.

• Les organes : *Zang Fu*

Ils élaborent l'énergie corporelle source de l'énergie mentale et gèrent une portion de la vie émotionnelle

• Le sang : *Xue*

Il contient l'énergie nutritive source de l'énergie mentale et emporte les déchets et le liquide organique *Jin* fondamental chargé d'assurer une bonne conduction du Qi mental et sensoriel.

• La sagesse *Hui* et ses 12 grandes vertus

Ce sont les matériaux essentiels de l'équilibre idéal du corps et de l'esprit. La sagesse est conscience et action réunies. Associée à la santé mentale, elle procure un bonheur profond et serein et décuple la force, la solidité et le niveau de ressenti. La sagesse se construit peu à peu, en développant simultanément 12 grandes valeurs: l'humilité, la bonté, la compassion, le respect, la justice, le pardon, la contemplation, la gratitude, le courage, la curiosité, l'humour, la confiance.

中国传统心理学

à terme vers 7 ans) dont le rayonnement est très souvent caché par la « personnalité apparente. » Il faut donc conserver l'homogénéité du noyau de la personnalité qui garde sa luminosité jusqu'à l'âge de 7 ans, et cela quelles que soient les souffrances vécues par l'enfant (celui-ci jusqu'à cet âge laissant toujours la part belle à l'émerveillement).

Dès l'âge de 7 ans, le noyau s'entoure d'une nébulosité liée notamment à l'affirmation des mécanismes de défense. C'est la naissance de la personnalité « apparente ». La luminosité du noyau, qui doit se

voir de l'extérieur, commence à disparaître. Aussi le travail effectué dans l'accompagnement Xin Li permet-il de dépasser les structures de failles du psychisme, en renforçant la volonté et la force mentale par le contact avec son noyau, ce qui aboutit à la libération de la personnalité « vraie », puis à la reconnaissance de soi et enfin à l'amour inconditionnel de soi.

La sagesse est conscience et action réunies.

l'origine principale de troubles de la volonté, de la concentration ou de syndromes dépressifs, nous prodiguons des conseils et parfois des soins pour préserver l'énergie corporelle.

- Le rayonnement du noyau de la personnalité étant très souvent caché par la personnalité apparente, ceci crée (entre autres) l'absence de reconnaissance de soi à l'origine du besoin de reconnaissance par autrui. Aussi nous guidons le sujet dans cette découverte, mais aussi dans l'idée que les expériences douloureuses de l'enfance ne peuvent être traitées que par la partie « adulte heureux » qui est en lui, et sa partie « adulte souffrant » ne peut être traitée que par la partie « enfant heureux » présente dans son noyau.

Les actions thérapeutiques

Traitement d'accompagnement au sens réel, la psychothérapie Xin Li comprend toutes les actions correctives menées par le praticien dans le cadre de sa relation avec le patient, dans le but d'obtenir une transformation mentale, le *Qi Hua* mental. Elle peut être entreprise indépendamment ou parallèlement à un traitement global de médecine chinoise, ce qui dans ce cas, potentialise ses effets. Les moyens thérapeutiques sont variés: la réparation mentale *Xiao Zhou Tian*, le nettoyage respiratoire *Diao Xua*, la maîtrise des pensées *Zhi Nian*, la culture de la pensée *Lian Shen*, la concentration *Cun Xiang*, la méditation *Ning Lian Qi Hua Shen*, etc.

L'application du traitement Xin Li est répartie sur quatre actions thérapeutiques clés de la transformation mentale: l'acceptation *Ca*, l'intégration *Tou*, la méditation *Ning*, les exercices mentaux *Duan Shen*. Le changement et la reconstruction commencent dès que l'acceptation est engagée.

Pour conclure, j'aimerais ajouter que l'étude de la psychologie traditionnelle chinoise est une expérience extraordinairement riche, tant sur le plan personnel que dans le domaine professionnel car elle produit un impact profond et rapide sur soi et sur son environnement social.

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

émotionnelle, corporelle, sensorielle, intellectuelle et spirituelle qui découle d'un rapport sain et équilibré entre l'esprit, la conscience et le corps, par la connaissance et l'amour que l'on porte à ceux-ci. L'harmonie est l'état qui résulte de la santé mentale, elle-même engendrée par cette idéale consonance de soi avec ce qui est en soi (la matière et l'énergie) et avec ce qui est à l'extérieur de soi (le temps et l'espace). Il faut donc apprendre et chercher à acquérir cette sensation d'harmonie pour vivre chaque instant selon le juste équilibre; l'individu ayant sa place à part entière dans l'existence.

Libérer la personnalité

Mais qui est cet individu? En psychologie traditionnelle chinoise, on ne peut agir dans l'infini du temps et de l'espace que si l'on est Un. Il est donc essentiel de conserver l'homogénéité de ce qui est appelé « la personnalité vraie ». La personnalité est le noyau vivant de chacun (sa maturation étant

L'accompagnement thérapeutique

La psychothérapie Xin Li se distingue des méthodes occidentales par de nombreuses caractéristiques, et notamment:

- Le patient doit apprendre à gérer les différents mécanismes que nous avons cités (voir les concepts-clés), car il ne peut agir sur lui-même que s'il sait comment il est construit.
- Le praticien l'accompagne dans ce voyage où il l'aide à intégrer cette connaissance et à l'activer dans toutes les situations
- Des exercices mentaux sont enseignés au patient, qui devra les pratiquer chaque jour, comme *Yuan Shen* qui consiste à faire pénétrer en soi des pensées et des images visuelles à l'inspiration, ce qui a pour effet de développer la joie interne, de mobiliser la conscience *Liang*, l'espoir *Xi Wang*, l'instinct de conservation *Bao*, la force de vie *Zhi* et l'amour de soi *Lian*.
- La composante physique étant pour nous très importante, parfois même