



**ichingo.app**

**Guide culturel de la Chine**

**Yin et Yang et les huit trigrammes**

**阴阳 · 五行 · 八卦**

La philosophie chinoise antique de l'équilibre — et comment elle façonne la vie quotidienne aujourd'hui

ichingo.app · Votre guide complet pour voyager en Chine



**ichingo.app**

## Introduction — Pourquoi tout cela est-il important ?

Vous avez vu ce symbole partout : sur des temples, des tatouages, des t-shirts, des dojos d'arts martiaux et des coques de téléphone. Le cercle ☯ — moitié noir, moitié blanc, chaque côté comportant un point de l'autre couleur — est l'un des symboles les plus reconnus au monde.

Mais en Chine, le Yin-Yang et les Huit Trigrammes (Ba Gua) sont bien plus qu'un simple symbole. Ils constituent le fondement philosophique de la médecine chinoise, de l'architecture (feng shui), des arts martiaux, de l'astrologie, de la cuisine et de la prise de décision au quotidien. Comprendre ne serait-ce que les bases vous permettra de décrypter d'innombrables aspects de la vie en Chine.

## Partie 1 — Yin et Yang (阴阳 Yīn Yáng)

Le yin et le yang ne sont ni une religion ni une superstition. C'est un cadre philosophique, une manière de comprendre que tout dans l'univers existe par paires dynamiques de forces opposées mais complémentaires. Aucun des deux n'est bon ou mauvais en soi. Les deux sont nécessaires. Ils se définissent mutuellement.

### Yin contre Yang — En bref

| ☯ YIN 阴                      | ☰ YANG 阳                       |
|------------------------------|--------------------------------|
| Obscurité · Nuit · Lune      | Lumière · Jour · Soleil        |
| Froid · Hiver · Calme        | Chaud · Été · Activité         |
| Féminine · Réceptive · Douce | Masculin · Actif · Dur         |
| Terre · Sous · Dense         | Ciel · Au-dessus · Vaste       |
| Eau · S'écoulant vers le bas | Feu · Montant vers le haut     |
| Passif · Repos · Sommeil     | Actif · Mouvement · Croissance |

### L'idée clé : l'équilibre, pas la bataille

L'erreur la plus fréquente en Occident est de percevoir le Yin et le Yang comme un conflit : lumière contre ténèbres, bien contre mal. Or, ce n'est pas le cas. Le Yin et le Yang sont des partenaires interdépendants en constante transformation. Un excès de l'un ou de l'autre crée un déséquilibre, et c'est ce déséquilibre qui engendre les problèmes.

En médecine traditionnelle chinoise (MTC) : la fièvre indique un excès de Yang (chaleur excessive). La fatigue et les extrémités froides indiquent un excès de Yin (énergie Yang insuffisante). L'objectif est toujours de rétablir l'équilibre.

📖 **Anecdote amusante** : Le symbole circulaire Yin-Yang (appelé Taijitu, 太极图) a été formalisé pendant la dynastie Song (960-1279 après J.-C.), mais la philosophie sous-jacente a plus de 3 000 ans, apparaissant pour la première fois dans des textes datant d'environ 700 avant J.-C.

## Où observer le Yin-Yang en Chine

- Cliniques de médecine chinoise : les médecins discutent de la constitution Yin-Yang et prescrivent des plantes médicinales en conséquence.
- Tai Chi (太极拳) : les mouvements circulaires lents incarnent le Yin-Yang — le dur et le mou, le mouvement et l'immobilité
- Feng Shui : art de la décoration intérieure et architecture agencées pour équilibrer les flux d'énergie Yin et Yang
- Cuisine chinoise : aliments classés comme Yin (rafraîchissants : pastèque, concombre, thé vert) ou Yang (réchauffants : gingembre, ail, agneau, piment)
- Architecture des temples : orientée pour équilibrer le Yin (nord, ombre, eau) et le Yang (sud, soleil, feu)
- Arts martiaux : le kung-fu et le tai-chi cultivent et dirigent le Qi (énergie vitale) par l'équilibre du Yin et du Yang.

📱 **Connexion avec les applications chinoises** : Plusieurs applications de bien-être chinoises populaires sont basées sur les principes du Yin et du Yang :

Ping An Good Doctor (平安好医生) — La plus grande plateforme de consultation de médecine traditionnelle chinoise en ligne de Chine. Prenez rendez-vous avec des médecins de médecine chinoise qui diagnostiquent les déséquilibres Yin-Yang. Disponible en chinois ; fonctionne avec les numéros de téléphone étrangers.

Boohee Health (薄荷健康) est une application de nutrition qui classe les aliments selon leur caractère Yin/Yang (rafraîchissant ou réchauffant), et non uniquement selon leur apport calorique. Elle est très appréciée des utilisateurs chinois soucieux de leur santé.

Trouvez des guides pour configurer des applications de santé chinoises sur [ichingo.app](https://ichingo.app)

# ichingo.app

## Partie 2 — Les cinq éléments (五行 Wǔ Xíng)

Le yin et le yang décrivent les deux forces fondamentales. La théorie des cinq éléments explique comment ces forces s'expriment à travers cinq états dynamiques : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ce cadre conceptuel est essentiel à la médecine chinoise, à l'astrologie et à la divination.

|    | Élément | Chinois | Saison    | Direction | Organe (MTC) | trait de personnalité | Émotion |
|----|---------|---------|-----------|-----------|--------------|-----------------------|---------|
| ♣️ | Bois    | Mù      | Printemps | Est       | Foie         | Ambitieux, décisif,   | Colère  |

|                                                                                   |              |        |              |        |         | créatif                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|--------------|--------|---------|-------------------------------------|------------|
|  | <b>Feu</b>   | 火 Huǒ  | Été          | Sud    | Cœur    | Charismatique, joyeux, communicatif | Joie       |
|  | <b>Terre</b> | 土 Tǔ   | Fin de l'été | Centre | Rate    | Bienveillant, pratique, stable      | Inquiétude |
|  | <b>Métal</b> | Jin    | Automne      | Ouest  | Poumons | Précis, organisé, intègre           | Chagrin    |
|  | <b>Eau</b>   | 水 Shuǐ | Hiver        | Nord   | Rognons | Sage, intuitif, philosophique       | Peur       |

💡 **Conseil :** Votre constitution selon les cinq éléments influence votre personnalité et votre santé. Une personne de type « Bois » est généralement ambitieuse mais sujette à la frustration. Une personne de type « Feu » est charismatique mais peut s'épuiser. C'est pourquoi deux personnes nées la même année peuvent avoir des horoscopes chinois très différents.

## Partie 3 — Les huit trigrammes (八卦 Bā Guà)

Les Huit Trigrammes (Ba Gua) constituent une architecture fondée sur le Yin et le Yang. Chaque trigramme est composé de trois lignes, chacune étant soit continue (Yang), soit discontinue (Yin). Trois lignes à deux états possibles = huit combinaisons = les huit trigrammes. Ces symboles, décrits pour la première fois dans le Yi Jing vers 800 avant J.-C., représentent huit états fondamentaux de la réalité.

### Les huit trigrammes — Guide rapide

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Qian</b><br><i>Ciel sec</i><br>Force créatrice                                   | <b>Kun</b><br><i>Terre</i><br>Réceptif                                              | <b>Kan</b><br><i>Eau de Kan</i><br>Danger / Flux                                    | <b>Li</b><br><i>Feu</i><br>Clarté / Lumière                                         | <b>Zhen</b><br><i>Tonnerre</i><br>Excitant                                          | <b>Xun</b><br><i>Vent</i><br>Doux                                                    | <b>Général</b><br><i>Montagne du Gen</i><br>Rester immobile                           | <b>Dui</b><br><i>Lac</i><br>Joyeux                                                    |

### La carte du Bagua — Les huit domaines de la vie

En feng shui, les huit trigrammes sont disposés en octogone (la carte Bagua), chacun étant associé à un point cardinal et à un domaine de vie. Cette carte sert à analyser les maisons, les bureaux et les villes afin d'optimiser la circulation du Qi (énergie vitale).

|   | Trigramme          | Direction  | Espace de vie           | Ce qu'il régit                                          |
|---|--------------------|------------|-------------------------|---------------------------------------------------------|
| ☰ | Qian (Ciel)        | Nord-Ouest | Les gens serviables     | Mentors, bienfaiteurs, voyages, bénédictions d'autrui   |
| ☷ | Kun (Terre)        | Sud-ouest  | Relations               | Amour, mariage, partenariat, énergie maternelle         |
| ☵ | Kan (Eau)          | Nord       | Carrière et parcours    | Parcours de vie, évolution de carrière, opportunités    |
| ☲ | Li (Feu)           | Sud        | Renommée et réputation  | La reconnaissance, la réussite, le regard des autres    |
| ☳ | Zhen (Tonnerre)    | Est        | Famille et santé        | Ancêtres, liens familiaux, santé, nouveaux départs      |
| ☴ | Xun (Vent)         | Sud-Est    | Richesse et abondance   | Prosperité financière, gratitude, bénédictions          |
| ☶ | Général (Montagne) | Nord-Est   | Connaissance et sagesse | Cultiver son être, méditer, connaître son for intérieur |
| ☱ | Dui (lac)          | Ouest      | Créativité et joie      | Expression créative, enfants, joie, communication       |

## Le Yi Jing — Le Livre des Mutations (易经)

Le Yi Jing est le texte ancien dont est issu le Ba Gua, écrit il y a environ 3 000 ans. Ses 64 hexagrammes (chaque paire de trigrammes) servent à la divination : comprendre une situation et trouver la meilleure façon d'appréhender le changement. Il est utilisé aujourd'hui par des philosophes, des stratèges d'entreprise et des millions de Chinois confrontés à des décisions.

🔮 **Anecdote amusante** : Carl Jung, le psychologue suisse, a été profondément influencé par le Yi Jing. Il a rédigé la préface de la première traduction anglaise majeure (1950) et l'a qualifié de système psychologique profond. Son concept de « synchronicité » — coïncidence significative — a été en partie inspiré par son étude du Yi Jing.

📱 **Application China Connection** : Envie d'explorer le Ba Gua et le Yi Jing numériquement ?

Applications de Yi Jing (Yi Jing) — Recherchez « Yi Jing » sur l'App Store ou Google Play pour trouver des applications de divination bien notées, en chinois et en anglais.

万年历 (Calendrier chinois) — L'application de calendrier lunaire la plus populaire en Chine, indiquant les jours fastes et néfastes selon les principes du Ba Gua. Plus de 100 millions d'utilisateurs.

Zhou Yi Divination (周易占卜) — Application numérique de consultation du Yi Jing, disponible en anglais et en chinois

Pour obtenir des guides sur la recherche et l'utilisation de ces applications en Chine, consultez ichingo.app

## Partie 4 — Comment le Yin-Yang et le Ba Gua façonnent la vie chinoise moderne

Ces concepts ne sont pas des pièces de musée. Ils sont ancrés dans la manière dont des centaines de millions de Chinois prennent leurs décisions quotidiennes, qu'il s'agisse de soins de santé, de dates de mariage ou d'aménagement de bureaux.

### 4A. Médecine traditionnelle chinoise (MTC)

La médecine traditionnelle chinoise (MTC), toujours pratiquée par des centaines de millions de personnes et prise en charge par l'assurance maladie nationale chinoise, repose entièrement sur la théorie du Yin et du Yang et des Cinq Éléments. Lorsqu'un praticien de MTC prend votre pouls avec trois doigts sur chaque poignet, il évalue l'équilibre Yin-Yang de six systèmes organiques.

- Excès de Yang : inflammation, fièvre, rougeurs du visage — traité avec des plantes rafraîchissantes tonifiant le Yin
- Déficience de Yin : sueurs nocturnes, sécheresse buccale, agitation — traitée par des aliments nourrissant le Yin
- Déficience de Yang : extrémités froides, fatigue, teint pâle — traitée avec des aliments réchauffants (gingembre, cannelle, agneau)
- Stagnation du Qi : stress, ballonnements, tensions émotionnelles — traités par des plantes favorisant la circulation du Qi et l'acupuncture

 **China App Connection** : Applications utiles pour la médecine traditionnelle chinoise en Chine :

平安好医生 (Ping An Good Doctor) — Prenez rendez-vous avec un médecin de médecine traditionnelle chinoise en ligne ; disponible dans tout le pays avec une interface en anglais.

Hao Da Fu est la plus grande plateforme chinoise de réservation de médecins spécialistes en médecine traditionnelle chinoise. Les étrangers peuvent s'inscrire avec un numéro de téléphone non chinois.

Retrouvez les guides d'inscription complets pour ces applications sur [ichingo.app](https://ichingo.app)

### 4B. Feng Shui — Ba Gua en architecture

Le feng shui (énergie vitale) est l'art d'aménager les espaces pour optimiser la circulation du Qi selon les principes du Bagua. De nombreuses entreprises et familles chinoises consultent des maîtres feng shui pour le choix de leurs bureaux et habitations.

- La tour HSBC à Hong Kong : célèbre pour avoir été conçue selon les principes du feng shui, deux escaliers mécaniques sont orientés vers le port afin de canaliser l'énergie de la prospérité.

- De nombreux immeubles de bureaux à Shenzhen et à Pékin : l'orientation de l'entrée principale et l'agencement du hall ont été déterminés par des maîtres feng shui.
- Décorations rouges pour le Nouvel An chinois : le rouge est la couleur Yang — active, de bon augure, associée à l'énergie du feu — choisie délibérément.
- Placement des miroirs : les miroirs redirigent ou amplifient le Qi — ne jamais en placer un directement face à la porte d'entrée

#### 4C. Astrologie chinoise — 12 animaux + 5 éléments

Le zodiaque chinois associe un animal à chaque année dans un cycle de 12 ans. Mais le système complet intègre également les Cinq Éléments : chaque année correspond à l'un de ces cinq éléments, créant ainsi un cycle de 60 ans. Votre profil astrologique chinois complet nécessite de connaître votre animal, votre élément et votre polarité Yin-Yang.

Par exemple : 2024 était l'année du Dragon de Bois (élément Bois, polarité Yang). 2025 est l'année du Serpent de Bois (élément Bois, polarité Yin).

💡 **Conseil** : Si une personne chinoise vous demande votre année de naissance, elle calcule peut-être votre signe astrologique chinois et votre constitution élémentaire. C'est aussi courant en Chine que de demander son signe astrologique en Occident.

#### 4D. Choisir des dates propices (择日)

En Chine, il est très courant de choisir une date propice pour les mariages, les lancements d'entreprise et les décisions importantes. Ce processus utilise le Ba Gua, les Cinq Éléments et le calendrier lunaire pour identifier les dates qui favorisent une énergie positive pour les personnes concernées.

- Les dates de mariage se concentrent fortement autour de dates numérollogiquement favorables : 6/6, 9/9, 8/8, dates dont la sonorité porte-bonheur est associée à la tradition chinoise.
- Les contrats commerciaux sont souvent signés à des dates choisies en fonction de leur alignement élémentaire et Bagua.
- On déménage presque toujours à une date propice ; déménager un jour « néfaste » est, à juste titre, considéré comme un mauvais présage de malheur.

📅 **China App Connection** : Calendrier chinois (万年历) — L'application de choix de dates propices la plus populaire en Chine. Indique les jours fastes et néfastes pour les mariages, les déménagements, les affaires et les voyages. Plus de 100 millions d'utilisateurs. Disponible sur toutes les plateformes de téléchargement d'applications chinoises.

Recherchez 万年历 sur n'importe quelle plateforme d'applications chinoises. Code couleur : rouge (auspiceux) et noir (à éviter) — intuitif même sans savoir lire le chinois.

ichingo.app propose des guides pour télécharger et utiliser les boutiques d'applications chinoises en tant qu'étranger.

## Partie 5 — Guide pratique du visiteur

### Où vous trouverez ces symboles en Chine

| Où                                                   | Ce que cela signifie                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>portes d'entrée du temple</b>                     | Le miroir octogonal Ba Gua placé au-dessus des portes du temple est un dispositif de protection feng shui — il repousse les énergies négatives.  |
| <b>sols de temples taoïstes</b>                      | De nombreux temples possèdent un motif Bagua incrusté dans le sol ; les visiteurs marchent dessus pour absorber une énergie équilibrée.          |
| <b>Écoles d'arts martiaux</b>                        | Le kung-fu Bagua Zhang (八卦掌) utilise des schémas de marche circulaires directement basés sur les huit trigrammes.                                |
| <b>cliniques de médecine traditionnelle chinoise</b> | Les médecins utilisent la terminologie Yin-Yang lors de chaque consultation — « votre Yang du foie est en excès » est un diagnostic médical      |
| <b>Décorations du Nouvel An</b>                      | Les décorations circulaires rouges et or font référence au symbolisme du Taiji (Yin-Yang) et à l'énergie Yang du feu.                            |
| <b>Boussole Feng Shui (luopan)</b>                   | Vendues comme souvenirs à Xi'an et à Pékin, ces boussoles spéciales comportent des marquages Ba Gua pour la cartographie énergétique.            |
| <b>Vêtements et bijoux</b>                           | Les pendentifs Ba Gua et les bijoux Yin-Yang sont portés pour se protéger et trouver l'équilibre, et non pas seulement comme accessoire de mode. |

### Trois choses qui changeront votre vision de la Chine

|          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Quand un Chinois dit « j'ai besoin de trouver l'équilibre » ou « ce plat est trop froid pour moi », il décrit le Yin-Yang au sens littéral, et non par métaphore. Cette philosophie est ancrée dans le langage courant.                                |
| <b>2</b> | En Chine, le chiffre 8 porte chance car sa prononciation ressemble à 发 (prospérité), symbolisant ainsi l'énergie Yang. Le chiffre 4, quant à lui, porte malheur car sa prononciation ressemble à 死 (mort), représentant l'énergie Yin à son paroxysme. |
| <b>3</b> | Lorsqu'un bâtiment chinois comporte des miroirs, des plantes, des points d'eau ou des couleurs spécifiques à des endroits précis, il s'agit presque toujours de choix intentionnels en matière de feng shui, et non d'une décoration aléatoire.        |

✓ **Bon à savoir** : Il n'est pas nécessaire de croire au Yin-Yang ou au Ba Gua pour en tirer profit.

Même en tant que visiteur, la connaissance de ce cadre vous sera utile :

Comprenez pourquoi un médecin de médecine traditionnelle chinoise interroge simultanément ses patients sur leurs habitudes de sommeil, leur alimentation et leurs émotions.

Comprendre pourquoi les Chinois choisissent des dates spécifiques pour les mariages et les lancements d'entreprises.

Appréciez la conception intentionnelle des temples, jardins et espaces publics chinois

Établissez des liens plus significatifs avec vos amis chinois qui prennent ces concepts au sérieux.

## Réflexions finales

Le Yin-Yang et le Ba Gua ont 3 000 ans et sont toujours d'une grande actualité. Dans les hôpitaux, les foyers, les salles de réunion et les temples chinois, ces concepts influencent quotidiennement les décisions prises. Les comprendre ne revient pas à adhérer à une superstition ancestrale ; il s'agit de comprendre l'un des cadres d'analyse les plus sophistiqués de l'humanité pour appréhender la complexité du monde.

La prochaine fois que vous verrez un symbole ☯ — sur la porte d'un temple, une bouteille de médicament ou une affiche de kung-fu — vous saurez que vous avez sous les yeux un symbole qui a façonné la civilisation la plus peuplée de l'histoire de l'humanité pendant trois millénaires.

Pour plus de guides sur la culture chinoise, des recommandations d'applications pratiques et des conseils de voyage, visitez **ichingo.app** — votre boîte à outils complète pour comprendre et voyager en Chine.

