



# La poésie de la vie  
17 avril 2020

#### Le Yin et le Yang

**Tout semble basculer  
tout à coup sous tes  
pieds.**

**Tu n'avais pas prévu  
cette soudaine issue.  
Où es-tu ? Que fais-tu ?  
Te voilà un peu perdu...**

**Le signe du tao  
vient alors à propos.  
La vie est mouvement,  
rien n'est permanent.  
Tout est noir et blanc  
mais jamais totalement.  
Le point blanc dans le  
noir  
est lueur d'espoir.  
À toi de le cerner  
et de l'amplifier...**

**Comme le timonier  
trouve le cap à fixer,  
découvre le point blanc  
de tes agissements.**

**Christian Defebvre**

*"On ne peut voir la lumière  
sans l'ombre, on ne peut  
percevoir le silence sans le  
bruit, on ne peut atteindre la  
sagesse sans la folie."  
Carl Gustav Jung*

#### Lecture du dessin symbolique.

Le Yin et le Yang sont deux concepts fondamentaux de la philosophie chinoise. Sur le dessin symbolique qui les représente, le cercle symbolise l'univers ; les courbes et la disposition des couleurs suggèrent le mouvement, c'est à dire l'idée que rien n'est figé sur cette terre, tout évolue sans cesse : la nature, les êtres, les événements, les forces intérieures. En matière d'intériorité, le propre de l'humain serait d'être confronté, au cours de son existence, à une succession d'épreuves accablantes et de périodes dominées par l'envie d'exister.

L'énergie de l'ombre, le Yin, en noir sur le dessin symbolique, est négative, une vague de détresse qui vous submerge tout à coup. Au contraire, le Yang, en blanc sur le dessin, vous remplit soudainement d'une chaleur, d'une joie intérieure qui vous donne envie d'exister, vous ressentez en vous comme un printemps, un bien être à partager.

Si vous observez attentivement la représentation de ces deux énergies vous constatez qu'au centre de la zone noire il y a un point blanc et qu'au cœur de la zone blanche il y a un point noir. Quand vous traversez une épreuve vous êtes dans le Yin, l'obscurité, vous ne voyez pas comment vous en sortir mais, au cœur de votre détresse, il y a un point blanc, c'est à dire un point d'ancrage, une sorte de petite lumière en vous ou sur votre chemin qui vous donne envie d'exister. En développant cette lueur, peu à peu, la lumière grandit et rogne le noir, vous devenez Yang. Vous sortez de l'épreuve et vous êtes de nouveau bien dans votre peau avec une formidable envie de vivre. De la même manière, au cœur de la zone blanche, il y a un point noir qui rappelle que rien n'est jamais acquis définitivement et que la racine de l'épreuve est toujours là mais vous l'avez surmontée en l'inondant d'une lumière qui pousse à l'action, au don, à l'élévation.

L'harmonie intérieure s'acquiert par la maîtrise perpétuelle de ces forces contradictoires.

C'est le penseur taoïste Zou Yan (-305, -240) qui aurait, le premier, formulé ces concepts à partir de l'observation de la nature : l'adret (face sud ensoleillée) et l'ubac (face nord ombragée) d'une montagne, le jour et la nuit, l'hiver et l'été, le chaud et le froid, etc. Aucun ouvrage de Zou Yan ne nous est parvenu mais on connaît des éléments de sa pensée grâce à l'historien Sima Qian (-145 -86) qui parle de son école du Yin-Yang liant les phénomènes humains et naturels.



Rédaction Christian Defebvre  
Spécialiste de l'étude comparée de l'histoire des  
sagesses et des religions  
464 pavé de Laventie  
59 253 LA GORGUE / France  
chr.defebvre@gmail.com