

Extrait du livre de : Philippe Sionneau, «*Troubles psychiques en médecine chinoise*», éd. Guy Trédaniel, 2012.

«LES CINQ ESPRITS *WU SHEN*

Avant de définir ce que sont les cinq Esprits, il est important de bien comprendre ce que représente *Shen*-la Conscience Organisatrice.

1-C'est d'abord l'esprit en tant que **principe spirituel** qui se manifeste à travers une **trame de vie** (*Jing*). C'est la Conscience Organisatrice et Configuratrice qui décide de se réaliser dans une forme. Nous pouvons considérer qu'il s'agit de la partie la plus subtile, la plus spirituelle dans l'Homme.

2-Le *Shen*, c'est aussi l'ensemble des **facultés mentales**, sensibles, sensorielles, qui nous permet d'avoir conscience que nous existons, d'agir, et de communiquer avec le monde extérieur. C'est la conscience opposée au sommeil, aux rêves, c'est le «je pense donc je suis».

3-Le *Shen* représente également le **fonctionnement émotionnel**, la vie affective, la physiologie des sentiments. C'est ce qui nous autorise à ressentir une émotion et à en être conscients.

Cette représentation de la Conscience en trois facettes n'a rien d'original par rapport aux autres grandes traditions ou à certaines visions plus contemporaines. Son originalité réside ailleurs.

Les cinq esprits et les cinq organes

La tradition chinoise considère que le *Shen* siège dans le **Cœur**, bien qu'il se manifeste dans l'ensemble du corps. Le *Shen* **délègue** un certain nombre de ses fonctions à **d'autres esprits**, des esprits «spécialisés» (*Hun, Po, Yi, Zhi*), qui résident dans les autres organes *Zang*.*»
(Page 45)

«Selon le *Ling Shu*, le **Cœur** thésaurise le *Shen*, le **Foie** thésaurise le *Hun*, le **Poumon** thésaurise le *Po*, la **Rate** thésaurise le *Yi* et les **Reins** thésaurisent le *Zhi*.

Cependant, le *Shen* reste le chef d'orchestre qui dirige les autres esprits pour qu'ils jouent ensemble et harmonieusement afin d'interpréter la plus belle symphonie possible. Le *Shen* est donc la synthèse de l'activité de l'ensemble des quatre autres *Shen*. Les différents *Shen* représentent chaque fois le *Shen* dans son intégralité mais d'un point de vue particulier celui du **Bois**, du **Feu**, de la

Terre, du Métal, de l'Eau. Un peu comme la lumière blanche qui est diffractée par un prisme en couleurs élémentaires. La lumière blanche, c'est le *Shen*, les couleurs élémentaires, ce sont le *Hun*, le *Po*, le *Yi*, le *Zhi*...

Nous pouvons considérer que l'individu est investi par un *Shen* qui finalement se subdivise selon la tradition en trois *Hun*, sept *Po*, un *Yi* et un *Zhi*. Pour plus de simplicité, nous parlons à chaque fois du *Shen*, du *Hun*, du *Po*, du *Yi* et du *Zhi*.

Les organes qui accueillent les cinq *Shen* n'engendrent pas la vie psychique, ils sont simplement le support matériel et fonctionnel qui permettent son expression, de la même manière que le *Jing** permet la manifestation du *Shen*. Les cinq Esprits et les cinq organes s'influencent mutuellement et agissent de concert pour favoriser le bon fonctionnement psychique, mais aussi physique de l'individu. Ce qui enracine les cinq esprits dans chacun des cinq *Zang*, c'est le *Jing* entreposé dans chacun d'eux. De la qualité et de la quantité du *Jing*, dépend le bon fonctionnement psychique de chacun de nous. C'est une preuve supplémentaire de l'interaction et de l'inséparabilité corps-esprit pour l'équilibre psychologique, émotionnel et somatique de l'être selon la tradition chinoise.

Les cinq *Shen* ont besoin de calme et de stabilité pour mener à bien leur mission. Ce sont les cinq organes *Zang* qui leur offrent cet ancrage, cet accueil, cette protection tellement nécessaire à leur tranquillité.»
(page 46)

N.B. :

- le caractère **gras**, et le caractère *italique*, ont été ajoutés à la transcription pour plus de clarté
- * *zang* signifie «organes vitaux» (cœur, foie, poumon, rate-pancréas, rein)
- * *Jing* signifie «trame de vie» (âme par rapport à esprit «*shen*»)