

孔子学院

Institut

CONFUCIUS

JUILLET 2016 | MAGAZINE CULTUREL EN CHINOIS ET FRANÇAIS
二期 | 七年七月刊 • 《孔子学院》中法文对照版 • ISSN: 1674-1781 CN11-5658/C

N°37 总第37期



养生

Yangsheng

*Se maintenir en bonne santé – Prendre soin de sa santé –
Nourrir en soi le principe vital – Conserver la vie.*

孔子
学院
CONFUCIUS
INSTITUTE

Il vous tient compagnie à tout moment,
là où vous êtes
随时随地与您相伴



Vous pouvez télécharger gratuitement l'application
Institut Confucius sur votre smartphone ou ordinateur
在您的手机或电脑上免费下载《孔子学院》阅读软件



iTunes
Apple



On-line
www.cim.chinesecio.com



Confucius Institute Magazine
Official Accounts



Amazon
Android

ÉDITO

卷首语

养生

“养生”，这个对中国人来说再熟悉不过的词语，对法国人乃至西方人而言，要理解起来却并非那般简单，以至于在如何将中文“养生”一词，翻译成能让法国人领会含义的法文上让人费了不少的心思。

若查词典，中文“养生”一词给出的法文译文是：“se maintenir en bonne santé; prendre soin de sa santé ; nourrir en soi le principe vital; conserver la vie”等。诸如此类，虽达其大意，却显然未能尽其精髓。所谓“养”，即保养、调养、补养、护养之意；所谓“生”，就是生命、生存、生长之意。总之，“养生”就是保养生命的意思。

在古代，养生又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。《老子》有“善摄生者”的论述，《庄子》有《养生主》一篇，专论养生。“养生”一词最早见于《庄子》内篇《养生主》。管子虽然出生年代比孙子、庄子和孟子等都要早，但《管子》一书所载“养生”一词，则是后人所撰，并非其本人原创，其中的“养生”一词多出自战国后期文人之手，也不是管子本人所说之言。乃指保养生命以达长寿之意。其实，在漫长的历史长河中，健康和长寿都是世界上诸多国家人的美好愿望，但能够将“养生”最终发展成一门学科乃至多门学科的国家却不多。这类国家主要集中在亚洲，而在亚洲中国为最，是世界上公认的一个“养生大国”。

在中国，“养生”早已不再是简单的“保养生命以达长寿”，而是发展成了集中国古代的哲学与中医为一体的交叉学科之大成。而融合了哲学与中医的中国养生理论，加上漫长历史的养生实践，最终精进了今天的中国“养生文化”。

Yangsheng

Ce terme, si courant et si familier pour les Chinois, demeure de prime abord difficile à comprendre pour les Occidentaux. En effet, la traduction de ces deux caractères chinois en français représente un vrai casse-tête.

Le dictionnaire chinois-français en donne la définition suivante : « se maintenir en bonne santé ; prendre soin de sa santé ; nourrir en soi le principe vital ; conserver la vie ». Il s'agit donc plus d'une explication que d'une définition au sens propre du terme.

Essayons donc, pour mieux le traduire, de comprendre tout d'abord l'origine de ce terme. Au plus loin de son histoire, le terme *Yangsheng* apparaît déjà dans le *Guanzi* (un recueil de textes encyclopédiques attribué à Guan Zhong datant de la période des Printemps et Automnes). Il y signifie « conserver la vie pour permettre la longévité ». Depuis la nuit des temps, tous les peuples se sont mis en quête de bonne santé et d'immortalité. Pourtant, rares sont les pays qui ont finalement développé une théorie *Yangsheng* en tant que matière scientifique véritable. Ils se regroupent principalement en Asie. Parmi eux, la Chine est reconnue comme le pays du *Yangsheng*.

En Chine, *Yangsheng* ne correspond pas uniquement au fait de « préserver une bonne santé pour permettre la longévité ». En effet, le concept s'est développé jusqu'à combiner philosophies classiques et médecine traditionnelle chinoise. Au fil de son histoire et de sa pratique, la « théorie du Yangsheng » est aujourd'hui devenue une véritable « culture du Yangsheng ».



封面摄影：季大海
Illustration : Ji Dahai

主管：中华人民共和国教育部
主办：孔子学院总部/国家汉办
编辑出版：《孔子学院》编辑部
协办：法国蒙彼利埃孔子学院
总编辑：许琳
副总编：马箭飞 静炜 夏建辉
主编：樊钉
副主编：程也
编委：马箭飞 静炜 夏建辉 樊钉 程也 Armande Le Pellec Muller, Christiane Prigul, 马燕
编辑：屠芫芫 孙颖 高燕群 蔡靖 周步巍 刘砚娜 王璐 季大海
主题顾问：刘炳凯
翻译：四川外国语大学法语系
Rébecca Peyrelon, Chantal
LECLERCQ
审校：Rébecca Peyrelon, Dorian
Malovic, 王璐 季大海
美术设计：Élodie Cavel 张秩
艺术总监：尤特 Élodie Cavel
校对：Rébecca Peyrelon 季大海
印刷：Presses Universitaires
de la Méditerranée,
Université Paul-Valéry Montpellier

国际连续出版号：ISSN1674-9715
国内统一刊号：CN11-5961/C
定价：RMB16 / EURO5.99
编辑部地址：中国北京西城区德胜门外大街129号
邮政编码：100088
编辑部电话：
0086-10-58595915/58595843
传真：0086-10-58595919
电子邮箱：kongzi@hanban.org
网站：www.cim.chinesecio.com
法国编辑室地址：
Espace Jacques 1^{er} d'Aragon -
117, rue des États Généraux,
Richter, 34000 Montpellier
联系电话：
0033-0981853801
电子信箱：revueicm@gmail.com
广告总代理：五洲汉风教育科技
(北京)有限公司
广告招商、发行订约：
400-010-2266
广告经营许可证：京西工商广字
第8053号
中文刊名题字：欧阳中石

Direction : ministère de l'Éducation de Chine
Édition : Hanban (Siège des Instituts Confucius)
Publication : Bureau d'édition de l'Institut Confucius
En collaboration avec : L'Institut Confucius de Montpellier (France)
Rédactrice en chef : Xu Lin
Adjoints au rédacteur en chef : Ma Jianfei, Jing Wei, Xia Jianhui
Directeur d'édition : Fan Ding
Assistante du directeur d'édition : Cheng Ye
Comité d'édition : Ma Jianfei, Jing Wei, Xia Jianhui, Fan Ding, Cheng Ye, Armande Le Pellec Muller, Christiane Prigul, Ma Yan
Rédacteur : Tu Yuanyuan, Sun Ying, Gao Yanqun, Cai Jing, Zhou Buwei, Liu Yanna, Wang Lu, Ji Dahai
Conseiller thématique : Liu Bingkai
Traducteurs : Département de français de l'Université des langues étrangères du Sichuan, Rébecca Peyrelon, Chantal Leclercq
Relecture par : Rébecca Peyrelon, Dorian Malovic, Wang Lu, Ji Dahai
Conception graphique : Élodie Cavel, Anne-Laure Servin
Réalisation graphique : Élodie Cavel, Anne-Laure Servin, Zhang Yi

Directeur artistique au Hanban : You Te
Correcteurs : Rébecca Peyrelon, Ji Dahai
Imprimé par : Presses Universitaires de la Méditerranée, Université Paul-Valéry Montpellier
ISSN : 1674-9715
Immatriculation de revue : CN11-5961/C
Prix : RMB16 / 5.99 €
Adresse : 129, av. Deshengmenwai, quartier Xicheng, Beijing, Chine
Code postal : 100088
Tél : 0086-10-58595915/58595843
Fax : 0086-10-58595919
E-mail : kongzi@hanban.org
Site internet : www.cim.chinesecio.com
Bureau de rédaction en France : Espace Jacques 1^{er} d'Aragon 117, rue des États Généraux, Richter, 34000 Montpellier
Tél : 0033 - 0981853801
E-mail : revueicm@gmail.com
Calligraphie du titre de la revue : Ouyang Zhongshi

期刊版权页声明

本刊所有内容、版权、使用权均受法律保护。来稿一经采用，即视为将作品多语种修改权、复制权、发行权、改编权、汇编权、翻译权和信息网络传播权及电子数码产品版权等著作权（

署名权、保护作品完整权除外）在全球范围内转让给《孔子学院》编辑部。未经许可，任何个人及媒体不得转载。所投稿件自编辑部确认收到后，5个工作日内未接到用稿通知，作者可自行处理，请勿一稿多投。

AVERTISSEMENT SUR LE COPYRIGHT

L'intégralité du contenu publié dans la revue Institut Confucius, les droits d'auteur et d'exploitation sont propriété légale de la revue. L'auteur des articles reçus et validés en vue de publication s'engage à céder à la revue tous les droits de modification, de reproduction, de publication, d'adaptation, de traduction, de diffusion sur Internet et d'exploitation électronique et numérique (à l'exception du droit de paternité et du droit au respect

de l'intégrité de l'œuvre). La cession des droits s'entend pour tous pays, et pour toutes les langues de parution de la revue. Toute reproduction totale ou partielle du contenu de la revue est interdite sans autorisation de celle-ci, que ce soit à titre individuel ou à titre de diffusion par les médias. Pour toute demande d'autorisation, merci de contacter le siège administratif de la revue Institut Confucius, qui répondra sous cinq jours ouvrés.

SOMMAIRE 目录

TIĀN

天

LE CIEL

6

À la découverte de la Chine - 发现东方

--

Partout se manifeste

L'ÉNERGIE VITALE

处处见生机

--

par Liang Dong / 梁冬

14

La Chine à travers ses caractères - 汉字中国

--

LA MOXIBUTION

L'art de se soigner en Chine
depuis des milliers d'années

艾灸

--

par Wang Lu / 王璐

18

La poésie d'aujourd'hui - 今日诗歌

--

Lotus - Nature

莲花 / 大自然

--

par Shu Cai / 树才

30



SHÍ

时

LE TEMPS

22

Actualité - 新闻

--

En Chine j'ai rencontré

DES RETRAITÉS HEUREUX

中国退休老年人的幸福生活

--

par André Fernandez / 安德烈·费南德

30

Témoignages - 目击

--

BOUSSOLE DAOÏSTE

一个法国人的道家养生观

--

par Thomas Morillon / 法理中



Di

地

LA TERRE

38

Jie Qi - 节气

--

L'établissement de l'automne

(Li Qiu)

立秋

--

par Shen Fuyu / 申赋渔

44

Gourmandises - 好吃

--

Omelette aux truffes noires

黑松露炒蛋

--

par Yunrong Shiguang / 昀蓉时光

Li

利

INTÉRÊT GÉNÉRAL

40

Images - 捕光捉影

--

Le concept

PRÉSERVER LA SANTÉ

dans le cinéma chinois

天之道

——中国电影中的养生

--

par Yi Ziheng / 易子亨

50

Savoirs - 知之

Plume

羽毛

--

Par Cao Wenxuan et Roger Mello / 曹文轩

54

Savoirs - 知之

--

Le nœud chinois

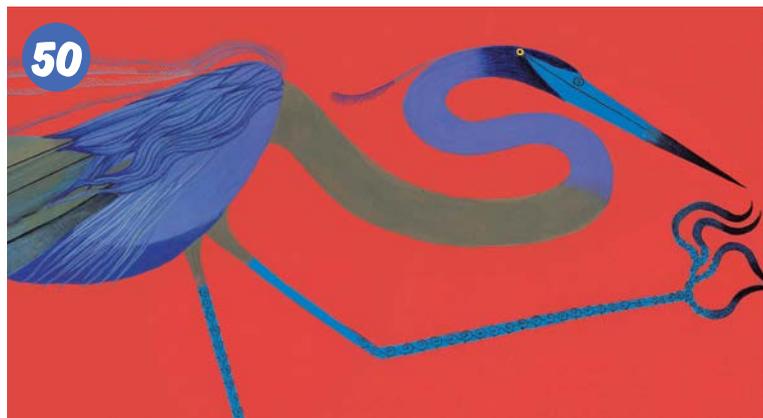
un art subtil et symbolique

东方灵秀——中国结

--

par Liu Yang / 刘杨

50





RÉN

人

L'HOMME

58

Portrait - 肖像

Wang Yabin
la danse, mon univers

王亚彬
用舞蹈创造我的世界

par Lin Xi / 林溪

66

Feuilleton - 漫画连载

Voyage vers l'ouest
西游记绘本

D'après Wu Cheng'en / 原著 吴承恩

HÉ

和

L'HARMONIE

70

Alliance française en Chine - 法语联盟在中国

**La Chine est
mon pays de cœur**
中国, 我心之念之的国家

par Chrystelle Fillon / 杨天丽

76

La classe de chinois - 汉语课堂

**Enseigner le chinois réserve bien des
surprises amusantes**
孔院教学趣事多

par Huang Jin / 黄进

66



76



TIĀN

天

LE CIEL

À LA DÉCOUVERTE DE LA CHINE
发现东方

PARTOUT SE MANIFESTE
L'ÉNERGIE VITALE

PAR LIANG DONG (TRADUIT PAR CHANTAL LECLERCQ)

--

处处见生机

文 梁冬

Dans le *Classique interne de l'empereur jaune*, le premier chapitre, traitant de « Les authentiques de haute Antiquité » commence par poser un principe, celui de l'absolue nécessité d'être en phase avec l'univers.

《黄帝内经》第一篇上古天真论，开篇讲了一个道理，就是你必须要和天地同期。

这就有如你们家有一部车，每组零件有的转三圈，有的转五圈，有的转一圈，有些时候有的转了五圈之后另外一个才转一圈，它是一个巨大的齿轮在互相转。如果你不按照这个节奏转会怎么样？要不然你挡着地球转，就是你挡着这整个车子转了，要不然地球让你必须要跟着它转。于是通常情况下，一个人作为一个很渺小的个体，你要想跟宇宙的节奏保持同步的话，你一定要排除一切障碍。所以很多人学中医，一开始就问需要吃点什么，扎哪个穴位，拍打哪儿，其实这个东西背后都有一个最重要的基础。

《黄帝内经》作为中国医书或者说中国养生学经典的奠基之作，它开篇的《上古天真论》就反复告诉你，那些都不重要，重要的是你要让自己的整个生命节奏和这个大的节奏保持同步。只要你保持同步你就不会受伤。比如说你在飞机里面，这个飞机日行八万里，地球也是这样，只要跟它在一起，不要折腾，其实你在里面是相对比较安全的，不会受到它的速度的损伤。

C'est un peu comme dans votre voiture, telle pièce fait trois tours, pendant que telle autre en accomplit cinq, une autre encore seulement un ; à un moment donné quand l'une a effectué cinq rotations l'autre n'en a fait qu'une seule, c'est un énorme engrenage où tout fonctionne en interdépendance. Si vous ne tournez pas selon ce rythme que se passera-t-il ? Si vous vous opposez au mouvement terrestre, ce qui revient à vouloir empêcher toute

***Vous aurez beau faire,
la terre vous imposera
toujours de tourner avec elle.***

la machine de tourner, vous aurez beau faire la terre vous imposera toujours de tourner avec elle. En tant qu'unité infime, s'il veut suivre le rythme universel, l'homme doit rejeter tout ce qui pourrait y faire obstacle. Ainsi, les premières questions des étudiants en médecine traditionnelle chinoise sont-elles la plupart du temps « Que faut-il manger ? Quel point d'acupuncture faut-il piquer ? Quels endroits faut-il masser en tapotant ? », alors qu'en fait, derrière tout cela il y a une base bien plus importante. *Le classique interne de l'empereur jaune*, considéré comme le livre canonique de la médecine chinoise, ou comme l'ouvrage qui pose les fondements

de la science de la conservation de la santé, répète à plusieurs reprises dès son premier chapitre *La vie simple de l'Antiquité* que toutes ces questions sont secondaires, l'essentiel étant de faire en sorte que votre propre rythme vital s'accorde toujours avec celui de l'univers. Il vous suffit de maintenir cette concordance pour éviter les accidents. Imaginez que vous êtes dans un avion qui parcourt environ 40.000 kilomètres par jour, comme la terre, il suffit de vous laisser porter, sans vous agiter, pour y être plutôt en sécurité, sans ressentir aucun effet néfaste de sa vitesse.

Chaque élément constitutif de l'être humain reflète l'ensemble de l'univers. De la même façon que, si vous cassez un miroir en vingt-cinq morceaux, ce qui se reflète en chacun des fragments c'est l'homme entier, et non pas seulement une partie de l'individu. Chacune de nos cellules contient la totalité de l'information, comme chacun de nos gènes contient tout le programme. Ce qu'on exprime ainsi : « Grand sans rien d'extérieur, petit sans rien d'intérieur ». En d'autres termes, le monde n'est nullement constitué de fragments, mais d'innombrables unités indivisibles dont chacune est un tout. On ne peut absolument pas fragmenter une chose en beaucoup d'autres, car

我们每一个局部都是对整个宇宙的投射。比如说你把一个镜子打破成二十五片之后，你看到的每一个碎片都是一个完整的人，都不是局部的人。每一个细胞都包含了你的所有信息，就像你每一个基因里面包含了所有的信息一样。所以“大而无外，小而无内”。就是说世界并不是由局部组成的，是由无数的整体组成的。我们千万不能把一个事情分裂成很多事情，因为每一件事情里面都是全部。在天地之间，当我们说地表以上的天、地表之下的地的时候，它有一个情况，就是它有一股热能其实并不是永远定在一个位置的，它会随着地球一年的自转和公转升降。什么意思呢？我们都有经验，冬天的时候地下是比较热的，而夏天的时候地下比较冷。在矿井里面就是这样的，夏天的矿井下面反而是冷的，因为整个大气压在变化。

冬天的时候这个热能其实是在地底下的。到了春天，借由树木的生长蒸发，把地底下的水、热能、生物和生命力，抽上来输布到天上去。所以春天的时候，随着植物的生长，气在东方。因为永远是东边比西边更早看到太阳，所以东边的地气更早开始蒸发。在秋天的时候它们就有一个下沉的过程，在夏天的时候就弥散在上面。那么在每一个转换的过程当中，它找到了一个中介来做切换，这个中介是什么？就是所谓的土，它用土这个概念来描绘这个介质。这个转换的过程，这个机的转化过程，就叫气机。

dans chaque chose il y a la totalité. Entre le ciel et la terre, – par ciel nous entendons ce qui est au-dessus de la surface terrestre, et par terre ce qui se trouve sous cette surface –, il se passe quelque chose, sous la forme d'une énergie chaude qui n'occupe pas une place déterminée une fois pour toutes, mais monte et descend en fonction de la rotation et de la révolution annuelle de la terre. Ce que cela signifie, nous en faisons tous l'expérience : en hiver sous terre il fait plutôt chaud, mais en été assez frais. C'est ainsi dans les mines, en été il y fait étonnamment froid en raison des variations atmosphériques.

En hiver, cette énergie chaude est souterraine. Le printemps venu, véhiculées par l'évaporation des arbres en pleine croissance, l'eau souterraine, l'énergie chaude, la matière vivante et la force vitale sont aspirées vers le haut et diffusées vers le ciel. C'est pourquoi au printemps à la faveur de la croissance végétale, l'énergie se trouve à l'est. Comme l'est voit toujours le soleil avant l'ouest, c'est donc du côté est que l'énergie de la terre commence à se diffuser. En automne les éléments qui étaient montés s'enfoncent vers le bas, en été ils se dispersent en surface. Ainsi, à chaque phase du processus l'énergie vitale trouve un intermédiaire pour opérer la transition. Cet agent conducteur, c'est ce qu'on appelle l'élément *terre*, concept qui sert à décrire le véhicule de l'énergie. Ce processus de changement, le moteur de cette transformation constituent les mécanismes de l'énergie.

Cet agent conducteur, c'est ce qu'on appelle l'élément "terre" (...), véhicule de l'énergie.

Si on compare le corps humain avec le ciel et la terre, on constate un phénomène d'un grand intérêt. En hiver, le sang qui emplit nos organes internes est assez abondant, alors qu'au printemps c'est dans l'épiderme qu'il abonde. Pourquoi faut-il prendre des fortifiants en hiver ? C'est qu'au moment où le sang s'accumule dans les organes internes, le corps est assez fort pour décomposer, digérer et assimiler les éléments nutritifs hautement protéinés. De même, en été, comme le sang fourni aux organes internes est insuffisant, on a la mauvaise surprise de prendre facilement froid. C'est qu'en été le mouvement sanguin est dirigé vers l'extérieur, c'est donc à la surface du corps qu'il y en a le plus. Pourquoi cela ? Tout simplement parce qu'en été la température monte, le corps a donc besoin de plus de sang en surface pour dissiper la chaleur. En hiver, les pores de la peau se resserrent, il faut plus de sang dans les organes internes. Quand le sang se retire vers l'intérieur, les pores se resserrent, et quand ils sont resserrés ils ne laissent plus pénétrer le froid.



如果把人体比喻成天和地的话，你就会发现一个很有趣的现象。我们冬天的时候内脏所充的血是比较多的，而夏天的时候表皮充的血是比较多的。所以说冬天为什么要进补呢？是因为当更多的血液储存在内脏的时候，它有足够的能力去分解、消化、吸收高蛋白高营养的东西。所以很多人在夏天的时候反而因为内脏供血不足，很容易着凉。因为夏天的时候血液输布在外，更多的是在体表。为什么它更多在体表呢？道理很简单，因为夏天温度高，你需要让更多的血液在体表散热。冬天的时候你毛孔紧缩，需要更多的血液在内脏里面。血液进去之后毛孔就紧缩了，紧缩之后就不会让冷进来。

我们的身体是处在一个不断开阖的过程中。如果以一天作为周期的话，每一天的白天它都是膨胀的，晚上是收缩的。所以晚上你要是买鞋，可能第二天早上觉得穿着有点小。因为晚上是你整个血液都

Notre corps se trouve dans un processus ininterrompu d'ouverture et de fermeture. Si l'on considère une période de vingt-quatre heures, chaque journée correspond à une dilatation, chaque nuit à un rétrécissement, de sorte que si vous achetez des chaussures un soir, le lendemain matin vous risquez de les trouver un peu trop petites. En effet, le soir tout le sang se dirige

l'intérieur de votre corps, si vous la dispersez à l'extérieur vous allez à l'encontre de ce mouvement, vous cassez votre propre rythme vital. Dans ce processus de tension et de détente ce qui est à l'œuvre, c'est le mouvement du flux sanguin et de sa concentration en certains points, c'est en définitive toute la question de savoir comment circule notre sang.

En un mot, cette périodicité existe bel et bien, et si nous ne la ressentons pas, c'est seulement que la plupart d'entre nous ne respectons plus ce rythme naturel dans l'alternance de nos phases d'activité et de repos.

vers l'intérieur, entraînant l'énergie avec lui. Quand cette énergie se trouve en superficie du corps elle produit de la chaleur, qui elle-même entraîne une dilatation, si bien que notre corps est légèrement plus gros le jour que la nuit. Cela est dû aux variations de la production de chaleur. Bien sûr la différence est minime, mais ce qui compte vraiment, ce n'est pas la grandeur de l'écart, c'est son orientation. Pourquoi dit-on que la nuit il faut emmagasiner l'énergie ? C'est parce que, à ce moment-là, son mouvement est naturellement orienté vers

En un mot, cette périodicité existe bel et bien, et si nous ne la ressentons pas c'est seulement que la plupart d'entre nous ne respectons plus ce rythme naturel dans l'alternance de nos phases d'activité et de repos. Avec l'éclairage électrique, le soir au moment où nous devrions en principe recycler notre énergie, nous ne récupérons plus, si bien que dans la journée elle est insuffisante. Comme on le dit souvent en médecine chinoise pour exprimer les correspondances de ces phases cycliques, le matin est le printemps de la journée, le soir est son hiver.

NOTES DU TRADUCTEUR

1. Cette expression peut se traduire de plusieurs façons. D'un point de vue philosophique, il s'agit de nourrir en soi le principe vital, l'énergie vitale. D'un point de vue pratique, d'entretenir la santé et des moyens qui permettent de la conserver. Nous utiliserons ces deux équivalents dans cet article, selon le contexte et le propos de l'auteur.



往里走的时候，血会带来热量。这个热量在体表的时候会产生热，这个热会膨胀。所以我们白天的时候整个人是稍微胖一点的，晚上的时候人是稍微瘦一点的。原因就在这个地方，是因为热产生的变化。当然它差别很小，但这个差别的重点不在于大小上，而在于方向上。所以为什么说晚上的时候一定要收藏呢？是因为这个时候你本身节奏就是往里走的，如果在这个时候你要往外扩散的话，其实你就违背了这个节奏，你就把自己的生命节奏打破了。在这个张弛的过程当中它会形成一个很有趣的现象，这个现象就是血液流注，就是说我们的血到底是怎么流动的问题。

总而言之，这个周期性是非常清晰明确地存在的，只不过我们大部分的人由于每一天都不按照这个节奏作息，也感觉不到它。电灯的发明让我们晚上本来该回收的时候我们没有回收，所以我们白天的时候能量就不足了。所以中医常常讲早上就是一天的春天，晚上就是一天的冬天。它讲的是这个周期的对应性问题。

什么是养生？我们姑且把这个“生”定义为像是一个东西，像商场一样，你要去补给它。

用孟子的话来说，这个养就是“吾善养吾浩然正气”。所以，孟子是一个奇人，当时他的生活并不是很好，他活到八十四岁，那个时代可以说活得很长了。原因就在于，他每天做一件事情，用善法养正气和开朗之气。

Qu'entend-on par “yang sheng”, c'est-à-dire nourrir en soi le principe vital?

Considérons pour le moment le *principe vital* comme s'il s'agissait d'une chose, un commerce par exemple, que nous devons approvisionner. Pour comprendre ce que signifie *nourrir*, voilà ce qu'en dit Mengzi : « Je suis expert à nourrir (par le bien) mon énergie abondante et saine ». Mengzi est vraiment un personnage étonnant, car en ces temps anciens où la vie n'était pas facile, il a quand même vécu jusqu'à l'âge de quatre-vingt-quatre ans, ce qui pour l'époque représente une longévité remarquable. La raison en est précisément là, chaque jour par ses actions bienveillantes, il nourrissait en lui une énergie saine et épanouie.

Les mouvements de qi ont quatre directions : montée, descente, extériorisation, intériorisation.

Dans la terre il en va de même. Au printemps, en un jaillissement l'énergie s'élève ; en été elle flotte à l'extérieur, puis à l'automne elle s'enfonce vers le bas et, en hiver, se conserve sous terre. Quant à notre corps, pendant le jour l'énergie y est assez proche de l'extérieur, la nuit un peu plus proche de l'intérieur. En été, elle se rapproche de l'extérieur, en hiver un peu plus de l'intérieur. Elle est toujours ainsi en train de monter ou de descendre, d'entrer ou de sortir, de s'immerger ou d'émerger. C'est ce qu'exprime cette parole chinoise pleine de sens : « La grande vertu du ciel et de la terre, c'est la poussée de l'énergie vitale ».

Cette énergie vitale est la grande vertu des relations réciproques entre la terre et le ciel. Elle est sans naissance ni extinction, sans pureté ni impureté, sans diminution ni accroissement. Le vide est sans forme, la forme est vide ; ce qui signifie qu'elle ne peut pas ne pas être.

On dit souvent « En retournant à l'unité originelle, tout se renouvelle² ». Zeng Guofan raconte qu'il était chaque jour très fatigué. Que faisait-il quand il était à bout de force ? Il s'asseyait ici ou là à regarder le désespoir, la fatigue, à considérer l'épuisement généralisé, et à attendre, attendre. Et puis, tout à coup, une toute petite flamme ne manquait jamais de surgir. C'est justement cela le *renouveau*. Il ne faut donc jamais désespérer, car quand on touche le fond du désespoir, il y a rebondissement, en atteignant sa limite le mouvement ne peut que s'inverser. Et quand il atteint son sommet, il ne peut que redescendre. C'est là une vérité irréfutable, le fruit de plusieurs millénaires de recherches et d'observation chinoises. En définitive qu'est-ce qui donne l'impulsion nécessaire à ce rebondissement ? C'est qu'il reste toujours un souffle d'énergie vitale. Ainsi, même dans les situations les plus pénibles, on peut dire avec Pouchkine : « L'hiver est là, mais le printemps est-il bien loin ? ». Ce qu'il perçoit en lui-même, ce n'est pas l'hiver mais cette sorte de phase cyclique.

NOTES DU TRADUCTEUR

2. On utilise aussi cette expression, dans un contexte plus courant, pour évoquer le renouveau qu'apporte une nouvelle année. Le nouvel an chinois selon le calendrier lunaire ou "Fête du printemps", étant plus tardif que le nouvel an occidental, il correspond au réveil de la nature.

气机就是四个状态，升、降、出、入。

在大地里面气机也是这样的。春天的时候，借由升腾之气升上来；夏天，浮在外面；然后，秋天沉下去；冬天存在地底下。说到我们的身体，白天的时候气比较靠外面，晚上的时候靠里一点。夏天的时候靠外面，冬天的时候靠里一点。它都在这样升降，出入，沉浮。

所以，中国有一句很有意思的话，叫做“天地之大德，曰生”。这个生机是天地之间的大德，而且它是不生不灭、不垢不净、不增不减的。空中无色，色即是空。它说的是这个东西，它不会没有的。

我们常说“一元复始，万象更新”。曾国藩说，我每一天都特别累，最累的时候该怎么办呢？我就坐在那里看着绝望，看着累，看着一切的消耗，然后就等。然后，“啪”，有一个很微弱的小火苗就会来，那个东西叫“一元复”。所以永远不要绝望，因为只要在绝望到底部的时候，它就会反弹，触底一定反弹。到顶的时候呢，一定往下走。这个东西就是中国人经过了几千年的研究和观察，发现的颠扑不破的真理。那到底是什么东西促使它反弹呢？是因为它总有一股生机在。所以，到了任何最糟糕的情况，用普希金的话来说：冬天来了，春天还会远吗？所以他在心里面看到的不是冬天，而是看到了这样的一个周期。

其实，“一元复之仁心”这件事情背后讲的就是我们是不是对生

Les échanges grâce aux nouvelles technologies de l'information sont de nature à améliorer la communauté, avec une vitalité de plus en plus puissante. Imaginez, cinq cents millions, un milliard d'individus réunis au même moment, quelle vie puissante !

Au fond, cette pensée que « l'esprit se régénère en retournant à l'unité originelle » n'interroge-telle pas notre foi dans la portée ultime de l'énergie vitale ! C'est-à-dire, ne seriez-vous pas disposés à voir en elle ce qui anime toutes choses, ce qui rend tout possible ? Et qu'est-ce que cette poussée de l'énergie ? Très faible à l'origine, si vous n'y faites pas obstacle elle grandit doucement, et quand elle a atteint un certain niveau, elle finit par disparaître.

Du petit on arrive à ce qui est organisé, du grand on arrive à un pays, à notre époque, notre société, tous les hommes se trouvent dans cette même situation. Nous devons tous être pleinement conscients que nous sommes en train de vivre un changement d'une ampleur telle que la civilisation humaine n'en a jamais connu en cinq mille ans, et que cela affecte chacun de nous dans son propre corps. De quoi s'agit-il ? De ce que l'espèce humaine n'a jamais vécu un moment com-

parable au nôtre, aussi étroitement reliée en un réseau serré. Cela ne s'était encore jamais produit, et c'est d'une extrême importance.

Les échanges grâce aux nouvelles technologies de l'information sont de nature à améliorer la communauté, avec une vitalité de plus en plus puissante. Imaginez, cinq cents millions, un milliard d'individus réunis au même moment, quelle vie puissante ! Par exemple, nous sommes tous sur WeChat, Weibo à discuter d'une question, même si au début il peut y avoir des erreurs, au bout d'un moment tout naturellement un consensus sera trouvé dans l'opinion publique. Vous devez tenir ce consensus en grande considération, car il est représentatif en ce qu'il rassemble l'aboutissement de la communication, des échanges, des discussions d'une grande majorité des gens. On peut parler de *grandeur* et *d'esprit*.

机有一种类似于终极信仰的东西。就是说，你是不是愿意相信一切都有生机，一切皆有可能。这个生机是什么呢？就是它在刚刚开始的时候是非常微弱的东西，它会随着时间的推移，如果你不去阻碍它的话呢，就会慢慢长大，长到一定程度之后，它就消散了。

小到一个组织，大到一个国家，一个社会、一个时代，所有人都有类似的状况。我们必须很清楚意识到，我们正在经历一次人类文明五千年未见之大变局，这在我们每一个人的身上都正在体现着。是什么呢？就是人类从来没有一个时间像现在这样，如此紧密地连在互联网。从来没有过，这个事情非常重要。

连接信号的交流会形成更好的共同体，它的生机会越来越强。你想，当五亿人、十亿人全部聚合到一起的时候，这个生命是一个多么强大的生命！比如说，大家都在微信、微博上讨论一个问题，哪怕开始是错的，过段时间自然而然地，它的这个调子就会定下来是什么样子的。你得尊重这个事情，因为它是大部分人的沟通交流、充分地转发评论和合而成的一个东西。

人世间有三大补：第一是睡补，就是在睡觉时接收地球磁场；第二是人补，找到让你欢心雀跃、让自己觉得有生机的人；第三是乐补，找一个乐趣。

这三大补是能够补元气的。找到让自己的磁场正能量加强的人，天天跟他在一起，跟开心的人在一起，时间长了自然就开心了，然后

NOUS AUTRES HUMAINS DISPOSONS DE TROIS REMÈDES TONIQUES

1 LE SOMMEIL

car lorsque nous dormons nous captons le champ magnétique terrestre.

2 AUTRUI

trouver ceux qui nous rendent heureux, ceux qui nous font nous sentir plein d'énergie.

3 LE PLAISIR

la recherche de ce qui nous passionne.

Ces trois remèdes peuvent raffermir notre énergie originelle. Rechercher des personnes qui renforceront le magnétisme de notre énergie positive, les fréquenter assidûment c'est, avec le temps, se remplir tout naturellement de leur joie, puis devenir soi-même une source d'énergie pour les autres.

Le Classique sur la convergence du Yin dit que nous sommes tous des « voleurs », tous en train de voler les autres. Il met le mot « voleurs » entre guillemets, car en réalité c'est d'emprunt qu'il s'agit, nous empruntons et ensuite nous restituons.



你就成为别人的磁场。

《阴符经》里面讲，其实我们都是“贼”，我们在向别人偷。它用了个引号，其实叫借，你借了，然后你再还。

真正解决问题的方法是什么？

是根本不认为这个问题是问题。那一刹那，这个问题就不再是问题了。所以，我认为庄子是一个非常了不起的人物，就在于他在那个年代能够如此高瞻远瞩地看到宇宙真相，或者人世间的真相。

庄子有一篇文章叫《养生主》，所以我认为养生这个观念、整个养生这件事情都是庄子提出来的。我们天天讲养生，我们养生界的大佬应该是庄子，庄子是我们最应该崇敬的。

庄子思考养生的问题，他的解决方案是把养生放在后面，把逍遥放在前面。所以，我反复地讲，我们怎么养生？唯一的方法就是跳出疾病。所以林杰老师说天下无病，首先要战略上藐视敌人，在战术上才能真正地重视敌人。因为那个时候你已经不纠结于它好还是不好。

本篇节选自作者《处处见生机》这本书

Quelle est la meilleure façon de régler un problème ?

C'est de ne surtout pas considérer ce problème en tant que tel. Dès lors, en un instant le problème n'en est plus un. C'est pourquoi Zhuangzi me semble un personnage vraiment extraordinaire : dès cette époque ancienne il est capable de voir avec une incroyable lucidité le vrai visage de l'univers, ou la vérité de ce monde.

Un des chapitres de Zhuangzi s'intitule *Principes pour l'entretien en nous du principe vital*, c'est la raison pour laquelle je considère qu'il est à l'origine de ce concept d'entretien du principe vital et de tout ce qui en découle. Pour nous qui parlons chaque jour de ce principe, le grand maître c'est Zhuangzi, et nous lui

devons la plus profonde vénération. Zhuangzi réfléchit au problème que nous pose la conservation de la santé, la solution qu'il propose, c'est de laisser cette préoccupation à l'arrière-plan, pour mettre en avant une vie sereine et détachée. Dans cet esprit, je ne cesse de répéter que le seul moyen dont nous disposons pour entretenir notre santé, c'est de ne pas s'inquiéter de la maladie. Le professeur Lin Jie, a raison de dire qu'en réalité il n'y a pas de maladie car, dans un premier temps, la stratégie consiste à dédaigner cette ennemie, à ne la prendre en considération, concrètement, que dans la phase tactique. Et à ce moment-là, inutile de se torturer l'esprit d'inutiles questions.

Le seul moyen dont nous disposons pour entretenir notre santé, c'est de ne pas s'inquiéter de la maladie.



LA MOXIBUSTION

L'ART DE SE SOIGNER EN CHINE DEPUIS DES MILLIERS D'ANNÉES

PAR WANG LU (TRADUIT PAR ZHAO YANG)

艾灸

文王璐

秋天来了，万物萧索，我们来谈谈保养身体吧。

灸疗两千多年的历史里，艾草是灸料的最终宠儿。古人经过千年的摸索，先是淘汰了松、柏、竹、橘、榆、枳、桑、枣等不宜作为灸火的八木，后又有人用过桑树施灸，但发现还是艾草的疗效最好。

《扁鹊心书》云：“人于无病时常灸，虽未得长生，亦可保百余年寿矣”。由于灸能益气温阳，而人身的阳气有“卫外而为固”的作用，如

果能使人的阳气保持常盛，正气充足，那么病邪久不容易侵犯我们，身体自然就会保持健康。

古人用晒干的艾叶捣碎制成艾绒，将艾绒捏成麦粒至枣核大小圆锥形状的艾炷，直接在穴位上点燃。“家有艾火不求医”的说法在民间流行，艾灸也从最早的温经散寒发展为治疗疾病。如李时珍在《本草纲目》里所说，“艾叶取太阳真火，可以回垂绝元阳”，意思就是点燃艾绒就像取到了太阳的能量，可

以唤醒人的元气。后人根据《梦溪笔谈》、《左传》、《孟子离娄篇》等书里的记载推想，艾灸在春秋战国时期就颇为盛行。

把它们按配方比例组合起来，然后用宣纸卷起来，就成了一种治病也养生的好东西。它叫艾条，用来给我们做艾灸。它的用法是取一支艾条点燃一端，悬于施灸部位约3厘米之上便可进行艾灸。

Alors que la vitalité semble disparaître en automne, parlons du maintien de la santé.

La moxibustion, thérapie datant de plus de deux mille ans, se sert principalement de l'armoise. Durant l'histoire, les Chinois anciens ont abandonné l'un après l'autre les huit matières de bois, à savoir le pin, le cyprès, le bambou, le mandarinier, l'orme, l'oranger, le mûrier et le jujubier, qui ne pouvaient pas être brûlés pour la cautérisation. Après des années de recherches, on a enfin découvert l'armoise qui se montrait finalement la plus efficace.

En étant traité par la moxibustion de façon régulière, on saura, sinon rester immortel, au moins garder sa longévité.

D'après *Le Livre essentiel de Bianque*, « En étant traité par la moxibustion de façon régulière, on saura, sinon rester immortel, au moins garder sa longévité ». Bénéfique à la rectification du Qi, la moxibustion renforce le Yang qui « sert à fortifier le corps en luttant contre le mal venant de l'extérieur ». Le maintien du Yang et du Qi dans le corps éloigne les maladies, assurant ainsi notre bien-être.

Le moxa était souvent modelé en petits bâtons par les Chinois anciens pour stimuler les points d'acupuncture. À l'époque, l'idée selon laquelle « avec du feu et du moxa, un foyer n'aura plus besoin de médecin » était très partagée. La moxibustion, qui était initialement un moyen de se réchauffer, est donc devenue un remède efficace pour soigner les maladies. Selon Li Shizhen dans son ouvrage *Compendium de Materia Médica*,

la combustion du moxa permet d'obtenir de l'énergie solaire et d'éveiller la force intérieure du corps humain. Les ouvrages tels que *Propos notés au Pavillon du Ruisseau des Rêves*, *Livre des Commentaires de maître Zuo*, *Livre de Mencius*, nous montrent que la moxibustion s'était déjà popularisée à l'époque des Printemps et Automnes, ainsi qu'à celles des Royaumes combattants.



灸

- 烧，中医的一种医疗方法
- 用艾叶等做成艾炷或艾卷，熏烤人体的穴位
- 针灸—针刺与艾灸的合称

自古以来，原始人就会用烧热的石头来暖身。祖先在经验的积累中，发现热石头接触身体某些部位时，会解决一些病痛带来的不适。再过了几千年，他们学会了用兽皮或树叶包着烧热的石头和沙土来熨烫自己，也发明了点燃植物来烘烤身体。最后，易燃且可以用来治疗寒症的艾草，成为了这种养生方式的首选。

- **Thérapie par combustion, traitement spécifique de la médecine traditionnelle chinoise.**
- **Traitement réalisé à l'aide d'un bâton de moxa, dont l'une des deux extrémités est en combustion.**
- **La moxibustion s'effectue souvent en combinaison avec l'acupuncture, autre thérapie de la médecine traditionnelle chinoise.**



FEUILLE D'ARMOISE ARGYI

艾叶

- Plante herbacée dont les vieilles feuilles servent à la fabrication du moxa destiné à l'acupuncture et à la moxibustion.
- L'armoise se classe parmi les rares plantes médicinales capables d'atteindre les douze méridiens et collatéraux.
- Pendant la fête de la Mi-automne, il est de tradition d'attacher les feuilles d'armoise à la porte pour écarter et chasser le mal, ou pour chasser les moustiques.
- L'armoise est ainsi nommée « reine des plantes ».

艾

- 多年草本植物，老叶制成绒，供针灸用
- 艾草是中药中少有的可以通达十二条经络的药物
- 端午节时人们挂艾草辟邪、驱赶蚊虫
- 它也叫百草之王



LE MOXA

艾绒

est obtenu à base des feuilles d'armoise séchées, battues, réduites, et filtrées. Il a une texture cotonneuse et dégage un parfum spécifique.



L'AGÉRATUM

藿香

dite « herbe à femme », est utilisée pour rectifier la circulation du Qi et apaiser la douleur, lutter contre l'humidité et aider à la digestion.



L'ÉCORCE D'ORANGE SÉCHÉE
陈皮

rectifie la circulation du Qi,
vivifie les fonctions de la rate,
lutte contre l'humidité, et améliore
l'élimination des mucosités.



L'EUPATOIRE DE CHINE
佩兰

par ses vertus
antibactériennes,
contribue à l'élimination
des germes.



L'ATRACTYLE CHINOISE
苍朮

est bénéfique à la rate,
elle régule l'humidité,
assainit le corps
et apaise la douleur.



***Le bâton de moxa s'obtient en roulant dans
une feuille de papier spécifique les ingrédients
mentionnés ci-dessus, selon des proportions
recommandées par une recette traditionnelle.***

***Le praticien procède à la moxibustion après
incandescence du bâton et apposition, à environ trois
centimètres au-dessus de la partie du corps à soigner.***

Lotus – Nature

--

莲花 / 大自然

文 树才 图 季大海

诗人懒散，勤奋的话一开始就会去写小说，那样更实际些。所以诗人大多无为，但是真正造就一个诗人的往往不只是无为，还有对无为的执着，义无反顾，关键时刻对名利的淡泊。极少数的人做到了，成为人类宝贵的共同财富，他们将无为的一生，执着成了一个个锃亮的字，一幅幅动人的画，执着成了宇宙飞船，带着我们穿越冬夜骚动的星空。

从这一期开始，由我给大家介绍中国当代诗歌的当下状态。第一位诗人是“第三条道路”诗歌流派的主要成员，树才。他具有阅读当今世界的全新视角，同时对中国文化的未来亦有一定的担当。

季大海

Le poète est oisif, sinon dès le début il aurait essayé d'écrire des romans, c'est plus rentable. Dans la pensée chinoise, on parle souvent de Wu Wei (traduit fréquemment par *non-agir* dans le taoïsme). Wu Wei est un état d'âme, apprécié dans le milieu des passionnés de l'Orient, en revanche, ce qui construit un bon poète dépasse souvent ce non-agir. Je dirais plutôt la ténacité du Wu Wei, ténacité sans condition, absolument désintéressée face même à la réussite et à la renommée. Peu de poètes sont arrivés à atteindre ce sommet, ils nous laissent un riche héritage. Ils ont réussi à transformer leur vie de Wu Wei en multiples mots bien forgés et bien poncés, en peintures qui additionnent les émotions, en vaisseau spatial, qui nous emmène à traverser le ciel agité de l'hiver.

Nous vous présentons ici un poète chinois contemporain, Shu Cai, une des figures du courant du « Troisième chemin », qui revendique être une nouvelle génération ayant une nouvelle lecture du monde et une profonde réflexion sur l'avenir de son peuple.

Ji Dahai



莲花

(树才)

我盘腿打坐度过了
许多宁静无望的暗夜。
我呼吸着人的一吐一纳——
哦世界？它几乎不存在。

另一个世界存在……
另一些风，另一些牺牲的羔羊，
另一些面孔，但也未必活生生……
总之，它们属于另一个空间。

打开的双掌，是我仅有的两朵莲花。
你说它们生长，但朝哪个方向？
你说它们赶路，但想抵达哪里？

我只是在学习遗忘——
好让偌大的宇宙不被肉眼瞥见。

Position de lotus

*J'ai passé beaucoup de nuits calmes et sans espoir
Croisant mes pieds pour méditer
J'aspire et expire comme tout le monde ——
Oh, le monde ? Il existe à peine*

*Mais l'autre monde existe
L'autre vent, les autres agneaux sacrifiés
Et les autres visages pas sûrement vivants
En un mot ils appartiennent à l'autre monde*

*Mes mains ouvertes sont les seuls lotus que je possède
Vous dites qu'elles poussent mais dans quelle direction ?
Vous dites qu'elles suivent leur chemin mais pour quelle destination ?*

*Je ne fais qu'apprendre à oublier ——
Pour que l'immense univers
Ne soit pas touché par nos yeux nus*

Version française Henri Deluy, Liliane Giraudon, Audrey Jenkinson, Jean-Jacques Viton, Ji Dahai et Hélène Sanguinetti

大自然

(树才)

扁豆熟了，
没有人摘。
和风醉了，
无人去扶，
大自然的一切，
来去自如。

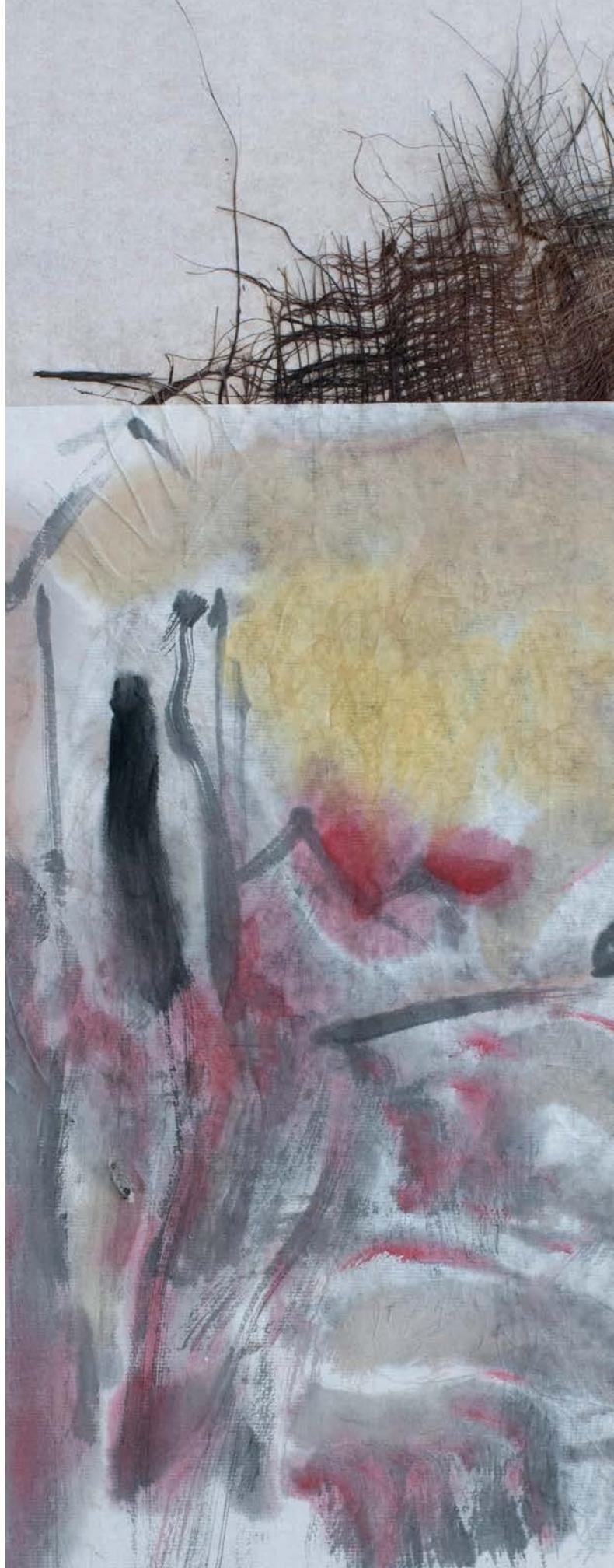
一朵玫瑰，
不用感谢
阳光
或雨。

La Nature

*Les haricots mûrs
Personne ne cueille
L'air doux est ivre
Personne ne l'accompagne
Tout dans la nature
Va et vient à sa guise*

*Une rose n'a pas besoin de remercier
Ni le soleil
Ni la pluie*

Traduit par Ji Dahai et Hélène Sanguinetti





© Ji Dahai



树才，1965年生于浙江奉化。1987年毕业于北京外国语大学法语系。1990至1994年在中国驻塞内加尔大使馆任外交官。2000年6月调入中国社会科学院外国文学研究所。著有诗集《单独者》（1997）、随笔集《窥》（2000）等。

作品被译成英语、法语、意大利语、阿拉伯语等在国外发表、出版。译作有《夏尔诗选》、《博纳富瓦诗选》（2002年）。2008年获得法国政府颁发的“棕榈教育骑士”勋章。现居北京。

Shu Cai est né en 1965 dans un village de la province du Zhejiang. Diplômé de l'Université des Langues Etrangères de Beijing (langue et littérature française) en 1987, il a été diplomate de 1990 à 1994 à l'Ambassade de Chine au Sénégal. En tant que chercheur sur la poésie française à l'Institut des Littératures étrangères de l'Académie des Sciences Sociales de Chine, il vit et travaille actuellement à Beijing.

Traducteur de Pierre Reverdy, Arthur Rimbaud, René Char, Saint-John Perse et Yves Bonnefoy, ses recueils de poèmes : *Le Seul* (Éditions Hua Xia, 1997), essais : *Guetter* (Éditions Bei Yue, 2000) ont été traduits en anglais, en italien, en arabe et en français. En 2008, il a été décoré Chevalier dans l'Ordre des Palmes académiques à l'Ambassade de France de Beijing.

SHÍ

时

LE TEMPS

ACTUALITÉ
新闻

EN CHINE J'AI RENCONTRÉ DES RETRAITÉS HEUREUX

PAR ANDRÉ FERNANDEZ, DOCTEUR EN SOCIOLOGIE

--

中国退休老人的幸福生活

文 安德烈·费南德 图 缪宜江 译 张俊丰





我去过中国好几次了，从第一次到现在差不多快四年了。在中国，我游览了不同的地区，既有大城市，也有广西省的几个小村庄。毫无例外，北京和上海，是我旅游目的地的首选。所到之处，我总会遇到积极勤劳、热情好客的中国人。特别注意到了许多生活过得充实，又充满活力的老人。他们神情快乐、幸福。

一个社会如何对待它的“老人”是这个社会的重要特点。如今我们所看到的，所知道的中国老人的生活是那么有趣，值得来谈一谈。

我在中国，从北到南，从北京到成都，在公共场所遇到很多脸上洋溢着笑容的退休老人，他们很乐于与人交谈。尤其令人瞩目的是那些在户外跳舞的一群一群的老人。

在中国，这是个特别显著的现象。跳舞的人大多年龄为40到70岁，绝大多数是退休的大妈。在所有的城市，无论是广场、公园，或者是其它的公共场地：桥上，河边……

Le sociologue André Fernandez voyage depuis des années en Chine et témoigne d'une réalité vibrante concernant la population du troisième âge, dont le gouvernement assume les réalités et s'efforce de rendre leur vie confortable. Un défi social et technologique que la Chine relève avec ténacité et succès.

Depuis bientôt quatre ans je vais régulièrement en Chine. J'ai pu voyager dans diverses régions, dans de grandes villes, mais aussi dans des villages de la province du Guangxi. Beijing et Shanghai ont été également mes destinations privilégiées. Partout j'ai rencontré des populations Chinoises travailleuses et accueillantes. J'ai également pu observer beaucoup de personnes âgées pleines de vie, très dynamiques, souriantes et heureuses. Une société se caractérise, dit-on, à la façon dont elle traite ses « vieux ». Ce que l'on voit et ce que l'on peut savoir aujourd'hui de la vie des personnes âgées en Chine est intéressant et mérite qu'on en parle.

J'ai rencontré en Chine, au nord comme au sud, de Beijing à Chengdu dans la province du Sichuan, des retraités chinois manifestement heureux et souriants qui engagent facilement la conversation. J'ai également rencontré beaucoup de groupes de danse en plein air. En Chine c'est un véritable phénomène de société. De 40 à plus de 70 ans, les retraitées y sont majoritaires, nous les avons trouvées dans toutes les villes, les squares, les parcs, les places publiques, sur un pont, au bord d'un fleuve...

在这些户外跳舞的人群中，退休大妈们永远是主力军。城市中到处都是“舞池”，领舞和或教练都是志愿者，舞蹈音乐也全是流行音乐。这些景象对于西方人来说真的是太令人惊奇和激动了。大妈舞者，充满活力、和蔼可亲，从不吝于与你握手。实际上，中国的街道都是对所有人开放的，那里的居民们相互宽容地生活在一起。而在广场上，人们甚至能够拿着麦克风、对着大屏幕唱歌！“退休大妈”们真是太有活力了！

她们每天的活动安排是50分钟左右的舞蹈或者40分钟的健身操，这样的“有氧运动”可以促进血液循环和增强心脏健康，对于身体和精神都很有益。伴奏既有中国风音乐，也有印度或者西方舞曲。也有一些跳交谊舞（双人舞）的人群，但是总之男人参与有限，他们更热衷于打牌，打麻将，或者是下中国象棋。我也见到为数众多的大妈们充满爱心地负责照料她们的孙子辈。

中国文化肯定老人的价值

中国尊老敬老文化深深植根于当下社会，并与政府的新公共措施相互联系。这两个因素使得中国人对于老人更为宽容和尊敬。这也是针对老人的一个古老而特殊的传统，并不仅仅是一个当代新现象。在过去的中国，老人更是得到深深的尊重。中国人认为“白发人拿重物，见者应帮助”。

崇老行为可以追溯到古代中

La rue en Chine est un espace public ouvert à tous, lieu d'échanges sociaux et humains où se mêlent toutes les générations dans une extrême tolérance

Au sein de ces groupes de danse en plein air on voit de nombreuses retraitées chinoises qui y participent. Des pistes de danse existent en pleine ville avec des professeurs bénévoles qui jouent des musiques à la mode. C'est très surprenant et enthousiasmant pour un Occidental de voir ces mamies danseuses, pleine d'énergie et de convivialité qui vous prennent par la main. En effet la rue en Chine est un espace ouvert à tous où les gens cohabitent avec une grande tolérance. Sur une place on peut chanter des chansons au micro grâce à un écran et une

machine à karaoké ! Les « retraitées » y sont très actives !

Chaque jour, leur programme est constitué environ de 50 minutes de danse, et/ou de 40 minutes de mouvements de gymnastique, « sport oxygénant » pour améliorer la circulation sanguine et la santé du cœur, bon pour le corps et l'esprit. On y entend des musiques avec des chansons chinoises, indiennes et occidentales. Il y a également des groupes de « danses de couple » mais les hommes y sont moins nombreux car ils préfèrent jouer aux cartes, au mah-jong ou aux échecs chinois. J'ai vu aussi de très nombreuses mamies qui s'occupaient affectueusement de leurs petits-enfants. Ce que l'on peut constater dans les rues est symptomatique d'un mode de vie et d'une façon de vivre ensemble avec les séniors.



Contrairement aux Occidentaux, les Chinois ne sont pas victimes d'un jeunisme pesant.

国，其源头是道家思想。在道家思想看来，纪念祖先可以为家庭带来福气。这种思想出于中国人在现实中的观念：祖先会保佑自己。祖先也因此而成为一个要效仿的榜样。在中国人的家庭生活中，两代人之间保持着紧密的关系。因为一旦长大成人，孩子就必须赡养自己的父母——这是一种受法律约束的义务。

在西方人优先考虑养老院制度的同一时期，中国人却拒绝这种方式，将其视为一种抛弃。在中国人看来，孩子赡养自己的父母天经地义。

然而今天的中国，由于一些人口上的变化，新的需求正在产生。

La culture chinoise valorise les seniors, les respecte et les vénère au point de mettre en place des infrastructures spécifiques afin de leur offrir une vie agréable et douce

La Chine contraste avec l'Europe dans sa vision de la vieillesse. Contrairement aux Occidentaux, les Chinois ne sont pas victimes d'un jeunisme pesant. En effet, la culture chinoise ancestrale toujours ancrée dans la société actuelle et associée aux nouvelles actions gouvernementales, rend les Chinois tolérants et respectueux envers les personnes

âgées. C'est une tradition ancienne et spécifique envers le vieillissement. Il ne s'agit pas d'un phénomène uniquement contemporain. Dans la Chine d'autrefois déjà les vieillards étaient l'objet d'un profond respect. « Il ne faut pas, disaient les Chinois qu'un homme à cheveux gris soit vu portant un fardeau dans les rues ».

Le culte des ancêtres remonte à l'antiquité chinoise, il puise ses racines dans le taoïsme, il a pour vocation de perpétuer la mémoire des ancêtres afin qu'ils apportent leur bénédiction à la famille. Ceci vient du fait que les Chinois pensent que l'homme descend du divin par ses ancêtres. L'ancêtre est donc un modèle à suivre pour ses descendants. Dans le cadre de la famille, deux générations restent en étroit contact car une fois adulte, les enfants doivent subvenir aux besoins de leurs parents. En Chine, il s'agit d'une obligation légale.

Quand les Occidentaux privilégient la mise au point d'un système de maisons de retraite, les Chinois refusent l'internement, considérant cet acte comme un abandon. Dans la même idée, être absent au moment de la mort de ses parents était vu comme un véritable drame. L'enfant doit prendre soin de ses parents comme une mère occidentale de ses enfants. Aujourd'hui avec les changements démographiques de la population chinoise, de nouveaux besoins apparaissent.



尊老传统如何保护？

在中国，老人们有很多社会团体可以参加，比如老年大学、诗歌协会、唱歌与舞蹈队、书画协会等。另外，老人们也进行适度的锻炼，比如进行户外体育活动。至于照料孩子，当然更是中国一个特殊却常见的社会现象。这其实也反映为一种牢固的社会关系。对于中国人来说，居住在一起是天经地义的。然而，由于老人们与子女住的相隔太远，照顾孙辈已经变得异常困难。

中国政府颁布法律保障老年人的权利，并通过相关的社会组织来拓展他们的生活。2013年中国政府颁行了《老年人权益保障法》，开创了为数众多的服务于老年人的机构组织。一系列的服务机构，诸如养老院、老年人活动中心、老年大学等，正在一步步建立起来。根据统计数字，针对老年人的文化机构今天已经超过了70万家。同时，还有3万9千多家针对老年人的服务机构，它们广泛分布在城市和农村。90%的省、自治区和直辖市都施行了致力于保障老年人的法律和规定。针对城

Quels sont les moyens développés par le gouvernement chinois pour perpétuer cette tradition de respect envers les personnes âgées, considérées comme une « richesse nationale » ?

En Chine les personnes âgées actives participent à de nombreuses organisations sociales telles que l'université du troisième âge, l'association des amateurs de poèmes, des groupes de chant et de danse, des classes de peinture et de calligraphies. Elles pratiquent également des exercices physiques adaptés, des sports en plein air, etc. Sans parler de la garde des petits-enfants, qui est un véritable phénomène de société et une nécessité pour les enfants et petits-enfants, mais plus que cela, c'est un lien social bien établi, une façon naturelle d'être ensemble mais cela devient difficile car les grands parents vivent éloignés des enfants.

Le gouvernement chinois est venu renforcer la législation concernant la protection des droits des personnes âgées et lutte pour le développement de leur prise en charge par le biais d'organisations sociales. L'État a

récemment élaboré une « loi sur la protection des droits et intérêts des personnes âgées » en créant de nombreuses structures en faveur des aînés. Une série d'organismes de services destinés au troisième âge comme maison de retraite, centre d'activités des personnes âgées, université du troisième âge se sont établis peu à peu.

D'après les statistiques, le nombre d'installations culturelles destinées au troisième âge dépasse aujourd'hui les 700 000 en Chine. On compte plus de 39 000 organisations de services réservées aux personnes âgées dans les villes et villages. 90% des provinces, régions autonomes et municipalités relevant directement des autorités centrales ont mis sur pied un règlement en faveur des personnes âgées. Il existe un système d'assurance-vieillesse de base pour les travailleurs citoyens fondé, sur le couplage des fonds communs et les comptes personnels, établi dans tout le pays. Récemment, la Chine a mis en place un système d'assurance vieillesse qui couvre la population urbaine et aussi maintenant la population rurale. Mais il y a encore des progrès à faire, en particulier dans les zones rurales.





© Miao Yiliang

镇居民的老年基本保障体系在国家注资和个人投保相结合的基础上一直存在，并覆盖整个国家。最近中国进一步扩大了老年保障体系，使其不仅包含城镇居民，并能覆盖到农村居民。但是，很多地方还有待改善，特别是农村地区。

养老院需求旺盛，因为很多老年人不想让他们的子女赡养自己，尤其是独生子女。

传统的中国社会中，一个家庭的几代人都生活在一起。然而，跟世界上其它地区一样，现代生活对这一模式提出了质疑。

目前中国有两亿多60岁及以上的老年人。而十年前，养老院仅仅接纳一些孤寡老人。今天，局面大为改观：越来越多的老年人选择生活在养老院，以避免成为子女的负担。

在中国问题专家：皮埃尔·皮卡教授看来，“尽管取得了经济上的繁荣与增长，中国还需要应对一项新的挑战”。

民政部副部长高晓兵在第五届中国国际养老服务业博览会开幕式

Toutefois les besoins en maisons de retraite existent bien, car beaucoup de vieux chinois ne veulent pas être à la charge de leurs enfants, souvent « enfant unique ».

Traditionnellement dans la société chinoise, les diverses générations de la famille cohabitaient, mais comme partout la vie moderne remet cette organisation en question. Les jeunes travaillent beaucoup et sont débordés dans leur vie quotidienne. Les personnes âgées choisissent alors la maison de retraite bien que les enfants s'y opposent.

On compte actuellement plus de 200 millions de personnes âgées de 60 ans et plus en Chine. Dix ans auparavant, en Chine, les maisons de retraite se réduisaient à des établissements de secours social, qui acceptaient seulement des personnes âgées seules. Aujourd'hui, la situation a bien changé : davantage de personnes âgées choisissent de vivre dans une maison de retraite, pour ne pas devenir un fardeau pour leurs enfants.

LES FRANÇAIS À L'ASSAUT DU MARCHÉ CHINOIS DES MAISONS DE RETRAITE

Le savoir-faire français dans le domaine des Etablissements d'hébergement de personnes âgées dépendantes (Ehpad), les maisons de retraite, est reconnu par les autorités chinoises qui font appel à trois groupes français : Orpea, le numéro deux du secteur en Europe, DomusVi, numéro trois en France, et le plus petit des grands, Colisée. Ils ont tous fait la même analyse : vers 2020 la Chine comptera 245 millions d'habitants de plus de 60 ans, contre 194 en 2012 dans un contexte d'urbanisation croissante et avec deux générations d'enfants uniques pour qui la charge des parents et grands-parents peut vite devenir insupportable, malgré la piété filiale. En collaboration avec des sociétés chinoises des centaines de maisons de retraite médicalisées vont voir le jour dans les cinq ans à venir : Chengdu, Shenzhen, Kunming, Nankin, Pékin ou Shanghai.

上发言说“2015年底，中国拥有两千两百万60岁及以上的老年人，占人口总数的16.1%。针对于它们的服务网在中国包括家庭、社区以及养老机构”。在发言中她还强调说“加快发展养老服务业，不断满足老年人持续增长的养老服务需求，是全面建成小康社会的一项紧迫任务”，并表示要全面放开养老服务市场，以满足养老需求。

根据民政部的数据，2015年中国的养老系统中总共拥有六百八十万个床位可提供给老年人，也就是说1000个老年人平均拥有30.8个床位。（北京，新华社2016年5月3日）

在中国，由于生活条件的改善和医疗保障的扩大，人们的预期寿命提高了。然而与此同时，风险也是并存的：无论是经济的、社会的，还是人文的。即将到来的这几个方面的状态将取决于三个因素：独生子女政策，生殖率的下降，以及预期寿命的增加。国家已经采取了一些措施以应对这一局面，以法律来保护、改善社会保障体系的建设即是一个明显的例子。

尽管依旧传统，但是中国也采取了新的技术手段来改善老年人的命运。

最近关于建设适应老龄化社会的“大数据”举措就是明显的例证。

在中国首都北京，60岁以上的老人从此以后将拥有老年人优待卡。从公共交通到医疗预约，以及出入公园等，此卡内容覆盖多种服务。每个月的月初，政府会发放100

Selon le professeur Pierre Picquart, spécialiste de la Chine, « malgré sa prospérité et sa croissance économique, la Chine va devoir faire face à un nouveau défi. » À la fin 2015 « la Chine comptait 222 millions de personnes âgées de 60 ans ou plus, soit 16,1% de la population totale. Le réseau des services pour les personnes âgées de Chine comprend les foyers, les communautés et les établissements de soins ».

Madame Gao Xiaobing, vice-ministre des affaires civiles, le dit lors du discours qu'elle a prononcé à la 5e Exposition internationale des services pour les personnes âgées de Chine. Elle a insisté particulièrement sur la « tâche urgente » d'améliorer les services pour les personnes âgées dans le cadre de la construction d'une société prospère ». Elle s'est engagée à ouvrir pleinement le marché des soins pour les personnes âgées pour aider à fournir les services nécessaires.

Selon le ministère des Affaires civiles, en 2015, la Chine avait 6,8 millions de lits de soins pour les personnes âgées, soit une moyenne de 30,8 lits pour 1.000 personnes âgées. (Beijing, 3 mai 2016; Agence de presse Xinhua).

En Chine, grâce à l'amélioration des conditions de vie et du fait de l'élargissement du système d'assurance médicale, on constate une augmentation de l'espérance de vie. L'enjeu est à la fois économique, sociétal et humain. Trois facteurs déterminent la politique à venir : la politique de l'enfant unique, la baisse du taux de fécondité et l'augmentation de l'espérance de vie. En conséquence le gouvernement chinois prend des mesures pour répondre à cette situation mais aussi cherche à anticiper. La loi mise en place du premier « système » d'assurance sociale en est un exemple.



元在这张卡上。老年人也可以选择从自己银行账户上转移一些资金到这张卡上。

政府期望这个系统可以使他们能够预算出相应的流动损失预先计算出丧失行动能力老人的数量，并依此来建立相应的基础设施。

与此同时，政府也将致力于提高老年人的居家生活质量。优待卡将能有助于识别出孤寡老人，以及他们的收入、他们对某些服务的需求频率——比如叫外卖和家政服务。优待卡系统因此将成为一个能鼓励更高水平的独立生活的途径，而不只是一个政府施行的多项举措之一的简单装置。尽管这一装置的目的是更好地为14亿人口调配资源、管理公共预算。

中国也将成为综合使用新技术的领军者吗？

北京并不是唯一一个对自己的老龄人口感兴趣的都市，其它一些中国城市同样也实施了社会保障卡系统，以方便老人免费享用公共交通和咨询医疗专家。

在一系列偶遇快乐的退休老人之后，我们可以认为：中国将大踏步地前进，因为它有着良好的基础：尊老敬老的传统，遍地开花的工程当然，这仍然是一块巨大的工地，它就像当下的中国一样。

Bien que traditionnelle la Chine mise aussi sur les technologies nouvelles pour améliorer le sort de ses aînés, une vraie révolution technologique au service du bien-être et de l'efficacité

Les récentes mesures sur le « Big data » pour adapter la société au vieillissement le prouve. Dans la capitale chinoise, les plus de 60 ans disposent désormais d'une carte connectée leur donnant accès à une variété de services, des transports en commun aux rendez-vous médicaux en passant par l'accès aux parcs publics. Au début de chaque mois, le gouvernement transfère 100 yuans sur la carte ; les seniors chinois peuvent également choisir d'y transférer des fonds supplémentaires depuis leur compte

bancaire. Les autorités espèrent que ce système leur permettra de prévoir entre autres les pertes de mobilité afin de mettre en place des infrastructures adaptées.

Le gouvernement se donne également pour objectif d'améliorer les soins à domicile ; la carte connectée permettra ainsi d'identifier les seniors vivant seuls, le montant de leurs revenus, ainsi que la fréquence à laquelle ils font appel à des services tels que la livraison de repas à domicile et des agents de ménage. Ce système pourrait ainsi être un bon moyen d'encourager une plus grande autonomie. Cet outil n'est pas le seul dispositif mis en place par le gouvernement afin d'établir une meilleure gestion des ressources et adapter son budget public à sa population de 1.4 milliard d'habitants.



LA CHINE VA-T-ELLE AUSSI DEVENIR LEADER DANS L'INTÉGRATION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES ?

Beijing n'est pas la seule ville à s'intéresser à sa population âgée ; d'autres villes chinoises ont également mis en place un système de cartes de sécurité sociale permettant d'utiliser les transports en commun et de consulter des professionnels de santé gratuitement. En guise de conclusion aux questions posées et au hasard de nos rencontres avec des retraités plein d'enthousiasme, on peut penser que la Chine va avancer très vite, même si le chantier est immense, car elle part d'une bonne base : son profond respect pour la vie de ses anciens.

TÉMOIGNAGES
目击

BOUSSOLE DAOÏSTE

PAR THOMAS MORILLON

--

一个法国人的道家养生观

文 法理中 译文雅

我们生活在一个美好的时代，不管是在中国还是在世界上的其它地方，中国的传统文化和精髓，特别是道家思想，都在不断发扬光大。

在中国，很多书院开放，供大家学习传统文化，教古琴的老师也日益增多，国画画家的作品备受欢迎。在法国，关于中国文化，我们了解到道教、针灸、中医、武术、书法和茶艺的点点滴滴。

如今，在法国，气功和太极的传授日渐繁荣，传统中医学校也越来越多，人们也对道家产生了更多的兴趣。不少优秀的法国学者展开相关研究并出版专著。

今天，我们将探讨如何平衡健康地进行道家修行，提升自我。

Thomas Morillon nous veut du bien. Il vit en Chine depuis 14 ans où il a fait successivement des études de médecine chinoise et vécu dans des temples daoïstes.

Il nous propose dans cet article une façon simple de se sentir en harmonie avec soi-même, à travers une pratique mêlant la lecture des lettres, la méditation et les mouvements. Précieux conseils pour « garder le cap dans notre pratique » en n'oubliant pas que « le corps, l'énergie et l'esprit sont un tout ».

À lire lentement.



THOMAS MORILLON PRATIQUE LE TAIJI

法理中先生在练太极



THOMAS EXPLIQUE À UNE JOURNALISTE LES BASES DU TAIJI

法理中给记者讲解太极基本动作

平衡的象征

首先要解决的是拼写的问题，“道教”应该译做“*daoïsme*”而不是“*taoïsme*”，后者不过是中国汉字西化过程中遗留的古旧习惯，已经不符合当前的国际形式，也与我们写文章普遍采用的国际通用拼音体系不符。

道家修行的基础是保持平衡，它能帮助我们在各种纷繁的修行方法中找到正确的道路，并且坚持下去。

中国古代的鼎有三根立腿，因此十分牢固。道家修行也应该同时兼顾以下三个方面：“动、静、文”。

“动”：包括气功、导引、按跷，瑜伽和武术，指的是通过拉伸

Nous vivons une époque formidable. Que ce soit en Chine ou dans le reste du monde, la culture traditionnelle chinoise et son essence, le *daoïsme* ont le vent en poupe. En Chine de nombreux *shu yuan* (endroits pour apprendre les classiques de façon traditionnelle) s'ouvrent, les professeurs de *guqin* (instrument de musique traditionnelle) sont débordés et les peintres de style *guohua* (peinture classique chinoise) recommencent à vendre facilement leurs œuvres.

En France, on connaît le travail formidable des missionnaires puis de certains pionniers souvent isolés, dans les domaines du *daoïsme*, de l'acupuncture, la médecine traditionnelle chinoise,

les arts martiaux, la calligraphie ou dans la connaissance du thé. Aujourd'hui les professeurs de *qigong* (gymnastique énergétique chinoise) ou de *taiji* (série de mouvements lents pour l'entretien de la santé mais aussi à but martial) fleurissent, les écoles de médecine traditionnelle chinoise sont de plus en plus nombreuses et on commence à regarder du côté du *daoïsme*.

Nous avons en France de nombreux excellents auteurs qui font référence en la matière. Notre propos aujourd'hui sera de préciser comment garder une pratique équilibrée et saine dans ce nouveau domaine d'étude et d'amélioration de soi qu'est le *daoïsme*.

身体，集中精神，修身养心，从而达到身心合一。

“静”：主要强调的是冥想的技巧，达到一种“万物皆空”的境界。这部分的修炼主要是训练气息，掌握冥想的方法，包括：调息、放松、意守、保持内心愉悦等等。

“文”：指的是学习之前的修行者，尤其是大师们撰写的，能够帮助我们实现自我修炼的书籍。主要包括：弘扬道教以及道家文化的书籍，中医医学的书籍，《易经》，以及其他一些古代思想家的著作（如《诸子百家》）。这里的“文”，也包括我们对中文的学习，以及对一些经书或名言警句的背诵。

常人左右不定，智者保持中庸

为了试验，我曾在中国进行了较长时间的道家修行，并且每次只是注意到其中一个方面，而忽略其它方面，导致如下结果：

仅仅实践“动”：我们的身体会十分健康，但有时候会由于精力过于充沛而感觉紧绷，从而让我们和他人的关系变得困难。所以，有的武术练习者，会在晚年感到内心空虚，这种情况并不罕见。同时，因为缺乏思考，对于同样的错误，我们也会频繁地重蹈覆辙。我们以为，只要完成当日的武术练习，在一天的其它时间里，我们还是可以按照以前的习惯，随性生活，但其实这样的想法是不能帮助我们克服某些困难的。

仅仅实践“静”：一些人过于醉心冥想，从而导致身体虚弱，他们如此沉醉于冥想带来的舒适感觉，

Le tripode, ou l'emblème de la stabilité

Tout d'abord, l'orthographe : daoïsme, et non taoïsme, le second étant un reliquat de romanisation du chinois qui ne correspond pas à l'équilibre de force actuel et nous éloigne du système internationalement reconnu qu'est le pinyin, dans lequel sont publiés la plupart des articles.

Notre pratique se base sur l'équilibre. Elle aide à trouver sa voie et la garder dans cette foule de techniques qui nous est offerte par le monde chinois. Les encensoirs du passé sont toujours des tripodes, ils sont solides. Notre pratique justement s'axe autour de trois pôles : les mouvements, le calme et les lettres.

Les mouvements : il s'agit de tout ce qui est qigong, daoyin, anqiao, yoga, taiji et wushu ; tout ce qui fait travailler le corps, qui ramène l'esprit dans le corps par le mouvement, qui harmonise le corps et l'esprit.

Le calme : c'est tout ce qui est technique de méditation, recherche du vide ou utilisation de support de méditation : respiration, visualisation, points d'acupuncture, sourire intérieur... Cette partie comprend aussi tous les exercices sur le souffle.

Enfin, les lettres. C'est l'importance de la tradition, de tout ce qui a été écrit par les pratiquants et surtout les maîtres précédents pour nous aider à nous réaliser. Les lettres comprennent : les textes taoïstes religieux daoïstes, les textes philosophiques daoïstes, les textes

médicaux chinois, le yijing, les textes des autres traditions philosophiques et de sagesse chinoise (zhuzibaijia, les Cent écoles de pensée) ; cela inclut l'apprentissage de la langue chinoise elle-même et toutes les citations que l'on se fait, que ce soit mantras ou phrases des sagesse ainsi que les Classiques.

L'humain va toujours à droite ou à gauche, le sage suit la voie du milieu

Notre expérience pendant de nombreuses années en Chine a été d'essayer de ne prendre comme pratique que l'un de ces trois éléments. Voici le résultat.

Ne pratiquer que le mouvement : on se sent très en forme mais parfois un peu tendu, souvent par un excès d'énergie, ce qui rend la relation avec les autres un peu difficile. Il n'est pas rare que certains pratiquants d'arts martiaux dans leurs vieilles années ressentent un « vide » intérieur. On peut aussi, faute de réflexion, retomber fréquemment dans les mêmes erreurs. L'assurance qu'une fois les exercices faits, le reste de la journée doit être « naturel », « comme d'habitude » conduira souvent à ne pas arriver à dépasser certaines difficultés.

Ne pratiquer que le calme : certaines personnes qui méditent beaucoup finissent par avoir une santé un peu défaillante, mais tellement établies dans le confort qu'apporte cette pratique elles n'osent pas faire autre chose de peur de perdre le bien-être intérieur. Une pratique saine ne peut être basée sur une peur quelle

WUDANG SHAN : LE CORPS ET L'ESPRIT

Les brumeuses montagnes de Wudang, dans la province du Hubei, accueillent dans ses temples et ses écoles pratiquants taoïstes et adeptes du tai-chi. Haut lieu de pèlerinage bien connu des Chinois Wudang Shan est cette chaîne de montagnes millénaires qui s'étend sur 400 kilomètres à la frontière entre le bassin du Fleuve Jaune et le bassin du Yangtze.

La tradition assure que ses soixante-douze monts de différentes tailles correspondent au nombre de vassaux s'inclinant devant le roi. La légende lie la montagne au dieu Zhen Wu. Réincarnation de Laozi (fondateur, au VI^e siècle avant J.-C., du daoïsme, une combinaison de philosophie et de religion), Zhen Wu vint, dès l'adolescence, se retirer et cultiver son moi interne dans ces montagnes surgissant d'une brume persistante.



LE TEMPLE DU NUAGE POURPRE

武当紫霄宫

而不敢尝试其它的活动，唯恐失去内心的宁静。但是真正健康的修行是不应该有任何惧怕的。从另一个角度看，过度冥想会让人变得格外内向，不敢表达，也不知道如何恰当地应对各种场合，从而表现得分外被动。

仅仅实践“文”：阅读、思考和背诵能让修行者变得理智、智慧，从而对自己充满自信。但事实上，只是通过书本来看待世界，或许会将真相拒之门外，这也不是我们道家修行的目的。

如果一个人只是实践“动”和“静”，却将“文”置之脑后，声称这样才能让自己的思想保持自由。那么，他就是拒绝了本来可以服务于我们的精神财富，而正是在这些精神财富的指引下，我们人类才走到了今天。“文”，犹如一张地图，告诉我们前进的方向，修行的意义，自我完善的方法。

如果一个人只是实践“动”和“文”，却对“静”毫无兴趣，

qu'elle soit. D'autre part, un excès de méditation peut amener les gens à devenir excessivement intériorisés, à s'exprimer très peu et ne pas avoir la réponse appropriée à chaque situation, faisant preuve parfois d'une trop grande passivité.

Ne pratiquer que les récitations et les lettres : l'intellectualisation et la mentalisation qu'apportent la lecture, la réflexion, les récitations peuvent amener le pratiquant à être sûr de lui mais en fait ne voir la réalité que par le prisme de ses récitations ou de sa pensée. On peut se sentir très bien mentalement en provoquant à nouveau en soi un certain état par des récitations, mais cela peut aussi venir d'un déni de réalité, ce qui n'est pas notre but non plus.

Si une personne pratique le mouvement et la méditation mais refuse de s'intéresser aux lettres, voulant laisser son esprit soi-disant libre de toutes influences, il s'agit alors d'un refus d'utiliser un instrument qui est à notre disposition : l'esprit, cet esprit qui a amené l'humain où il en

est aujourd'hui. Les lettres sont utilisables comme une carte routière, on sait où l'on va, pourquoi l'on pratique et comment l'on s'inscrit dans cette longue tradition de personnes qui cherchent à s'améliorer.

Si une personne pratique le mouvement et les récitations mais n'éprouve aucun intérêt pour la méditation alors cela signifie qu'elle ne peut s'arrêter, qu'elle est constamment en mouvement intérieur ou extérieur et qu'elle a peur du vide. Une fois de plus une pratique saine ne peut être basée sur la peur.

Dans le cas où une personne pratique les récitations et la méditation mais refuse de faire trois mouvements de qigong, c'est que cette personne n'a pas intégré son corps dans sa pratique, son corps comme substrat de l'esprit. Certaines personnes peuvent raconter toute l'histoire du daoïsme, parler de nombreuses théories, elles méditent dans leur chambre mais ne sont pas à l'aise avec leur corps et souvent très vite tombent malades.

La mise en pratique est la seule voie vers la réalisation. Voyons quelques exemples de pratique :

LE MOUVEMENT

Tout d'abord un mouvement bien connu des pratiquants de qigong. Les mains montent lentement sur le côté, lorsqu'elles arrivent au niveau des épaules, elles sont parallèles au sol, puis continuent à monter par l'extérieur jusqu'à ce qu'elles se retrouvent au-dessus de la tête, paumes tournées vers l'extérieur. Il faut maintenant fléchir les genoux et en même temps les mains redescendent naturellement en formant une grosse balle, se retrouvent paumes face à face au-dessus du niveau du nombril.

Ce mouvement paraît évidemment très simple. S'il était fait à vitesse normale, il n'apporterait que peu de bienfaits. Mais il est fait à une extrême lenteur et nous ouvre les portes d'un nouveau monde. Un de nos maîtres à Wudangshan, maître Yuan Xiu Gang nous disait : « Lorsque vous pratiquez ce mouvement et que quelqu'un passe à côté de vous, il ne doit pas pouvoir être en mesure de dire si vous pratiquez une posture statique ou un mouvement ». Au début de la posture, les bras sont le long du corps, les ais-

selles décollées du corps, on ferme les yeux et on attend de ressentir de l'énergie dans les mains et avant-bras. Ce n'est qu'à ce moment-là que les mains commencent à s'éloigner du corps, par exemple, d'un demi-centimètre. Puis l'on reste statique de nouveau jusqu'à ressentir que l'énergie peut écartier encore un peu les mains du corps. En général, l'énergie est suffisante pour amener les bras à l'horizontal des épaules. Mais après c'est le mental qui effectue le mouvement, on doit garder la même lenteur durant tout le mouvement, ascension comme descente. La partie ascension au-dessus des épaules jusqu'au sommet créera des douleurs aux épaules et bras pour les personnes tendues, c'est la meilleure façon de s'apercevoir où on en est et de se détendre dans la position. Une fois le mouvement terminé, on recommence.

Pratiquer ainsi pendant une heure permet d'atteindre le fameux niveau daoïste d'« oubli du corps, de l'intelligence, du temps, de tout et union avec le dao ». Les « meilleurs » ne feront qu'un mouvement en une heure.

LE CALME

Les pratiques les plus connues sont l'attention au va-et-vient de la respiration, les yeux fermés assis, dans l'idéal en tailleur, mais toujours faire des échauffements des jambes avant de s'asseoir. Le fait de s'asseoir et faire le vide simplement, s'oublier est considéré comme une très haute pratique.

LES LETTRES

Voici une récitation d'un de nos maîtres du centre de recherche en qigong de Shanghai :
脑要空, 体要松, 心要静
Nǎo yào kōng, tǐ yào sōng, xīn yào jìng
Le cerveau est vide, le corps détendu, l'esprit calme. À répéter en chinois jusqu'à ce que les qualités énoncées soient acquises.



这就意味着这是一个完全停不下来的人，他的内心和外在时时刻刻不在活动，因为他惧怕空虚。我们再强调一次，真正健康的修行是不应该有任何惧怕的。

还有的人愿意实践“文”和“静”，却拒绝实践“动”，那么这个人就不能在修行中做到真正的身心合一。有的人对道教故事，理论教义了如指掌，他们花很多时间在自己的房间静坐冥想，但是他们却因为缺乏锻炼，身体虚弱，容易生病。

修行是自我完善的唯一途径

让我们看几个修行的例子吧：

“动”：气功是道家最常见的修行方式。双手缓慢地从一侧向上移，直到与肩部水平，并保持与地面平行，接着继续向外延伸，直至头顶上方，将手心朝外。膝盖微曲，同时双手在空中划一个大圆，然后自然下垂至肚脐上方，保持掌心相对。

这个动作看上去十分简单，如果我们按照普通速度练习，几乎对身体没有什么益处。但是如果我们极致缓慢地完成这个动作，将会感到一个全新的世界向我们敞开大门。我在武当山的一位师傅袁修刚曾经告诉我们：“当你们在做这个动作的时候，如果有人从你们身边经过，他们应该无法分辨，你们正在进行静态的还是动态的练习。”开始这个动作的时候，手臂自然下垂，微微离开双腿外侧，闭上双眼，静静地感受双手和前臂的能量。从这一刻开始，双手慢慢地远离身体，必须做到十分缓慢，比如仅仅移动半厘米。然后重新保持静止，直到

Le corps, l'énergie et l'esprit sont un tout

Tant que nous serons sur cette terre, ces trois aspects constitueront une unité que l'on peut amener au maximum de ses capacités et de son bien-être. De même, le mouvement, le calme et l'utilisation de l'esprit sont un tout qui nous garantit contre tout excès et qui donne une stabilité à notre pratique. Ce que nous voulons éviter ce sont les *biais piān chà*, c'est à dire pencher, partir d'un côté dans la pratique en négligeant les autres aspects. Le pire des cas est *走火入魔 zǒu huǒ rù mó*, partir dans le feu et entrer dans les domaines des démons, ce qui veut dire saisir un aspect de la pratique au point d'en devenir malade. Le *daoïsme* originel veut que la pratique spirituelle commence par un entraînement du corps afin qu'il soit prêt pour recevoir les merveilles que peut apporter un esprit calme.

Dans une journée, il convient de prendre trois repas ; de même, il faut donner ces trois nourritures à notre pratique. En général, les mouvements sont des pratiques yang, donc plutôt à faire le matin. Nous plaçons souvent l'étude dans la journée et la méditation, plus yin le soir, mais la méditation dès

le réveil avec un corps bien reposé peut provoquer plus de sensations énergétiques pour ceux qui pratiquent l'alchimie intérieure. La répartition de ces trois pratiques dépend souvent de l'emploi du temps et des responsabilités de tout un chacun.

Le daoïsme originel veut que la pratique spirituelle commence par un entraînement du corps afin qu'il soit prêt pour recevoir les merveilles que peut apporter un esprit calme.

Le point essentiel de cet article est simplement de conseiller ces trois pratiques au cours de la même journée afin de garder un équilibre, même si le temps imparti à chacune est différent, il ne s'agit pas de devenir un expert en quoi que ce soit mais de réaliser le potentiel de bonheur auquel chacun a droit. Toutes réalisations viennent de la pratique, attachez-y vous avec diligence, en vous souhaitant le meilleur.

THOMAS MORILLON



Thomas Morillon, après avoir fait des études de chinois à la faculté FLASH de La Rochelle, vit en Chine depuis 14 ans où il a fait successivement des études de médecine chinoise, vécu dans des temples daoïstes et possède maintenant une auberge qui est un centre de pratique dans les montagnes du Wudang shan.



感受到体内的能量足以支撑双手继续远离身体。总的来说，这种能量足够让双臂达到与肩水平的位置。但是之后的动作，将由意志引导。整个练习过程中，手臂向上和向下的运动，都应该保持同样缓慢的速度。对于不够放松的修行者，当他的手移到肩膀上方，直至最高点的时候，会感到肩部疼痛，这也是了解自己修行状态，以及彻底放松的最佳方式。当一个动作结束以后，再重新反复进行。这样坚持一个小时，就能达到道家追求的理想状态：“忘形、忘知、时间和一切，与大通合二为一”。道行高深的修行者，甚至能在一个小时之内只完成一次这样的动作。

“静”：最常见的修炼方式就是调息法。穿着舒适的衣着，先活动双腿至发热，然后闭上双眼，席地而坐。静坐、放空、忘我，被认为是道家的高级修行。

“文”：上海气功研究中心的一位师傅曾经告诫我们在练功的时候，需牢记“脑要空，体要松，心要静”。我们在练功的时候，就反复背诵这句警言，直到已牢牢掌握，融会贯通。

“精”、“气”、“神”是一个整体。人生在世，只有达到三者的完美融合，才能发挥人的极致能力，达到更高的境界。同时，在修行过程中，也要注意“动”、“静”、“文”的结合，才能让我们避免偏差，保持平衡。避免偏差，如上文所说，也就是要避免仅仅注意修行的某一个方面，而忽略另外的方面。修行最让人担心的是“走火入魔”，就是因为练功出偏，丢失平衡，用力过猛而病倒。道教的初衷，本是通过锻炼身体，修炼思想，从而感受到内心平静带给我们的奇妙改变。

我们每天都有“一日三餐”，同样，修行的这三个方面也缺一不

可。总的来说，“动”属“阳”，因此适宜在晨间进行气功练习。而“静”属“阴”，因此冥想活动常常在晚间开展。但是对于那些“内丹”修炼者来讲，早晨醒来的冥想，因为身体得到充分的休息，可以帮助他们汇聚更多的能量。总而言之，修行者可以根据自己的情况具体安排这三方面的修行，因人而异，不必过于拘泥。

此文只有一个简单的目的，就是希望大家在修行过程中，即便有所侧重，但也要注意“动”、“静”、“文”这三方面的平衡。我们不追求成为什么专家，但是我们每个人都权利享受修行带给我们的幸福。

自我完善来自于不断的修行，我们必须更加勤奋，以期成为更好的自己。

L'établissement de l'automne

(Li Qiu)

Par Shen Fuyu (traduit par Rébecca Peyrelon),
illustré par Zhang Guoliang

-- 立秋

文 申赋渔 篆刻 孙少斌 画 张国良

中国二十四节气是世界级非物质文化遗产，是中国人通过观察太阳周年运动，
认知一年中时令、气候、物候等方面变化规律所形成的知识体系和社会实践。
体现了中国人天人合一的哲学观与诗意的生活态度。

本刊自本期起设立专栏，刊发作家申赋渔先生介绍二十四节气的文章，敬请关注。

申赋渔先生是著名旅法作家，著有《匠人》《一个一个人》《光阴—中国人的节气》《逝者如渡渡》《不哭》等。

Les 24 périodes solaires, ou saisons, correspondent aux 24 divisions climatiques du calendrier chinois traditionnel sous la dynastie Qin et Han, nommées par les changements naturels ou activités agricoles auxquels elles se rapportent.

Avant cela, les anciens avaient, dès la période des Royaumes combattants, établis quatre grandes périodes solaires d'après les variations du climat, selon les observations astrologiques et agricoles : zhongshun, zhongxia, zhongqiu, zhongdong.

Retrouvez les périodes solaires – désormais inscrites sur la liste du patrimoine immatériel de L'UNESCO,

au fil de nos parutions, dans cette nouvelle rubrique, sous la plume du célèbre auteur, Shen Fuyu.

Shen Fuyu est l'auteur, entre autres, de *L'artisan*, *Une et une personne*, *Ne pleure pas*, *Le pas du soleil*, *As dead as a dodo*.

Quand arrive l'automne souffle un air froid,
quand arrive l'automne le sterculier perd ses feuilles,
quand arrive l'automne l'empereur sort du Palais
et s'adonne à la chasse, père va au marché
et grand-mère s'affaire dans le jardin pour
préparer un bon repas à toute la famille.

L'automne arrive.



在中国的神话故事里，秋神名叫蓐收。蓐收左耳上盘着一条蛇，右肩上扛着一柄巨斧。《山海经》上说他住在能看到日落的渤海山。

蓐收耳朵上的蛇寓意着繁衍后代，生生不息。《诗经·斯干》里说：“维虺维蛇，女子之祥。”如果梦到蛇，会生一个漂亮女儿。传说中的女媧是“人首蛇身”。“蛇身”不只是表示某种图腾崇拜，还指身材好，

Le dieu de l'automne se nomme Ru Shou. Un serpent pend à son oreille gauche, il porte une hache sur son épaule droite. *Le Livre des mers et des montagnes (Shan Hai Jing)* nous apprend qu'il habite les Monts Liu, d'où il peut voir le soleil couchant. La signification de l'image du serpent, qui s'accroche à son oreille, a traversé les siècles, l'animal est devenu le symbole du cycle de la vie. *Le Livre des Odes (Shi Jing)* précise : « Cobras et autres serpents sont les injonctions auspicieuses pour les filles », c'est-à-dire que celle qui rêve d'un serpent donnera naissance à une fille de grande beauté. La légendaire déesse créatrice Nu Wa est représentée avec une « tête à figure humaine et un corps de serpent ». Un « corps de serpent » évoque non seulement le caractère du totem, mais aussi un beau visage, une femme aux formes belles et gracieuses. La jeune beauté qui envoûte Xu Xian n'est autre que le Serpent blanc.

曲线玲珑，婀娜多姿。许仙痴迷的白娘子，就是白蛇幻变的美女。

蓐收肩上的巨斧，表明他还是一位刑罚之神。古时处决犯人，都是在立秋之后，叫秋后问斩。秋天有杀气。“悲哉秋之为气也，萧瑟兮草木摇落而变衰。”所以蓐收到来的时候，总带有一股凉意。

对这凉意最为敏感的是梧桐。立秋一到，它便开始落叶。“梧桐一叶落，天下尽知秋”。《花镜》上说：此木能知岁。他每枝有十二片叶子，象征一年十二个月。如果闰月，就会多长出一片。梧桐在清明节开花，如果不开花，这年的冬天就会十分寒冷。在院子里栽上一棵梧桐树，不但能知岁，还可能引来凤凰。“凤凰鸣矣，于彼高冈。梧桐生矣，于彼朝阳。”凤凰非梧桐不栖。所以，皇宫里是一定要栽梧桐树的。

立秋这天，太史官早早就守在了宫廷的中殿外面，眼睛紧紧盯着院子里的梧桐树。一阵风来，一片树叶离开枝头，太史官立即高声喊道：“秋来了。”于是一人接着一人，大声喊道：“秋来了”、“秋来了”，秋来之声瞬时传遍宫城内外。不等回声消失，盔甲整齐的将士们护卫着皇帝蜂拥而出。他们要去郊外的狩猎场射猎。射猎有两重意思。一是表明自即日起，开始操练士兵；二是为秋神准备祭品。

一声号角，将士们扑进森林，由远而近，把麋、狐、兔、鹿驱赶出来，让皇帝用箭射。

在皇帝狩猎的同时，遥远乡村里的人们也忙碌了起来。爱美的女孩，

Un vent meurtrier soufflait en automne

La hache qu'il porte à l'épaule démontre son rôle de Dieu des châtiments. Dans les temps anciens, les peines par décapitation se déroulaient toujours après l'établissement de l'automne, et se nommaient « décapitation post automnale ». Un vent meurtrier soufflait en automne. « Quel malheur ! Voici le triste vent de l'automne qui souffle » peut-on lire dans *Le Chant de Chu – Les neuf arguments*. Quand vient Ru Shou, souffle alors irrémédiablement un vent d'accablement, un vent froid.





Planter un sterculier dans sa cour permet non seulement de connaître le temps et les saisons, mais aussi d'y inviter le Phénix, qui selon la légende, y fait son nid.

Le Parasol chinois

Le sterculier à feuilles de platane, plus connu sous le nom de Parasol chinois, particulièrement sensible au vent frais d'automne, perd ses feuilles au jour de l'établissement de l'automne. L'adage dit : « Quand le sterculier perd ses feuilles, le monde sait que l'automne est arrivé ». Dans le *Miroir des fleurs* (*Hua Jing*), un recueil ancien sur les secrets de l'horticulture, on peut lire : « Le sterculier connaît les années et l'enchaînement des saisons ». Chacune de ses branches porte douze feuilles. Elles sont le symbole des douze mois de l'année. Les années bissextiles, il lui pousse une feuille supplémentaire. Il est généralement en fleurs à la Fête des morts (*Qing Ming*). Si la floraison n'a pas lieu, cela annonce les grands froids d'un hiver particulièrement rigoureux. Planter ainsi un sterculier dans sa cour permet non seulement de connaître le temps et les saisons, mais aussi d'y inviter le Phénix, qui selon la légende, y fait son nid. « Le cri du Phénix porte plus loin que le vent, il naît au creux d'un sterculier, tourné vers le soleil ». Seul le sterculier abrite le nid du mythique oiseau. Ceci explique pourquoi on trouve toujours un sterculier dans les cours des Palais impériaux.

À l'arrivée de l'automne, l'empereur sort du Palais et s'adonne à la chasse

Le grand astrologue du Palais commence tôt les préparations liées au jour de l'établissement de l'automne, *Li Qiu* : il se tient devant les portes de la Nef du Palais, et observe les sterculiers de la cour. Au premier souffle de vent, à la première feuille tombée, le grand astrologue annonce à voix haute : « Voilà l'arrivée de l'automne ! ». Les hommes de sa suite se relaient et annoncent à leur tour l'arrivée de l'automne. Leurs exclamations finissent par être entendues jusqu'à l'extérieur du Palais. Sans même attendre que l'écho de leurs voix se dissipe, les soldats ordonnés entourent l'empereur pour le protéger alors qu'il sort du Palais. Il se rend dans les faubourgs pour s'adonner à la chasse.



会摘几片梧桐的叶子，剪成不同的花样，插在发髻上。顽皮的孩童正围着她们起哄，妈妈喊他们回家了。先洗手，然后伸出来，妈妈在他们的手心，每人放七粒赤豆，再递给他们一碗井水，让他们“咯崩咯崩”咬碎了豆子，和着井水吞下。据说吃了之后，不生痢疾。

爸爸呢，这天也要放下手里的活儿，去街上赶集。最重要的事，是买鸡头菜。买好了，掺些麝香，拿一张大荷叶包上，用红绳子系在腰间，哼着小曲回家。立秋要吃鸡头菜。鸡头菜的学名叫芡，爆炒了吃，脆而爽口。《神农本草经》上说吃芡能让人耳目聪明。

奶奶前一天就开始忙了，又要摘地里的瓜，又要拿竹竿打树上的果子，还要把茄子蒸熟了，放在院子里

Le terme « chasser » a deux sens distincts en chinois : le premier indique les entraînements militaires matinaux des soldats commencés dès le lever du soleil. Le second indique les sacrifices faits lors de l'établissement de l'automne. Au premier appel, les soldats pénètrent dans les bois pour rabattre les lièvres, cerfs, et renards pour l'Empereur qui les chasse à la flèche. Au même moment, dans les lointaines terres des campagnes, les villageois s'affairent. Les femmes, coquettes, ramassent quelques feuilles tombées des sterculiers, les découpent pour leur donner des formes de fleurs et en décorent leurs cheveux. Les enfants, quant à eux, plus fripons, les entourent en criant, avant d'être rapidement rappelés par leurs mères qui les somment de rentrer à la maison. Mère demande tout d'abord à ses enfants de se laver les mains, puis, de les tendre. Elle y dépose alors sept haricots rouges. Puis elle leur donne un bol d'eau du puits, afin qu'ils mâchent les haricots et les avalent avec l'eau. Il est d'usage de dire que ceci évite de contracter la dysenterie.

Ce jour-là, Père cesse son labeur, et se rend au marché. Il y achète principalement des graines de nénuphars épineux qu'il mélange à des épices avant de les emballer dans une feuille de lotus, de les attacher par un ruban rouge autour de sa taille et de rentrer chez lui en sifflotant. Les graines de nénuphar épineux sont traditionnellement consommées au jour de l'établissement de l'automne. Leur nom scientifique est *euryale ferox*. Dégustées frites, elles sont croquantes et rafraîchissantes. *Le Classique de la matière médicale du Laboureur Céleste (Shen Nong Bencao Jing)* y précise que ces graines de nénuphar épineux développent l'ouïe, la vision et l'intelligence.

晾干。等到立秋的晚上，大家都吃过饭了，她笑眯眯地，一样样端出来，让大人孩子，边纳凉边吃。吃剩了的桃核不能乱扔，要给奶奶。于是孩子们就一个一个，捧着满把的桃核给她。奶奶用手掀起围裙的两只角，让孩子们放进去。桃核要一直留到除夕的晚上，把它们投到炉灶的火里烧掉。这样就不会得感冒，免瘟疫。

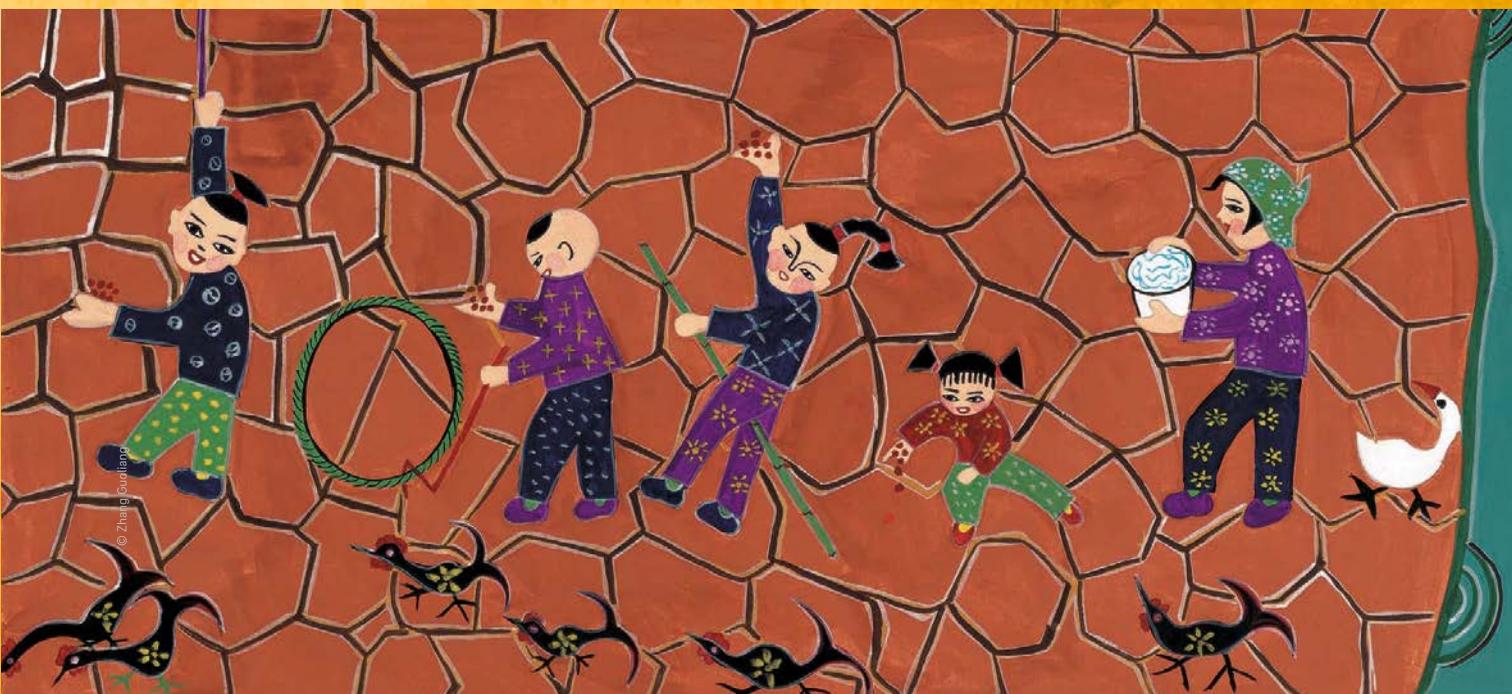
《五灯会元》里记载说：“世尊于灵山会上，拈花示众。是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。”佛祖于是将衣钵传给了迦叶。

小桃核牵连着的是大瘟疫，见一叶落而知天下秋。摩诃迦叶能从佛祖拈起的一朵金婆罗花中悟到普遍宇宙包含万有的佛法。以小明大、见微知著是一种大智慧。只能意会，不可言传。

Au soir du premier jour d'automne, Grand-mère sourit et sert toute la famille

Grand-mère s'affaire depuis la veille déjà. Elle est allée aux champs ramasser les courges, a fait tomber les fruits des arbres à l'aide de branches de bambou, a fait cuire les aubergines à la vapeur, et les a faites sécher au soleil. Au soir de l'établissement de l'automne, après le repas de riz, elle sourit et sert chacun, grands et petits, en leur faisant percevoir l'air frais tout en mangeant ; les noyaux de pêches ne doivent pas être jetés n'importe comment, c'est pourquoi ils sont donnés, un à un, à Grand-mère. Pour ce faire, Grand-mère soulève les deux coins de son tablier et les enfants y déposent les noyaux. Les noyaux sont conservés jusqu'au soir de la veillee du Nouvel an, où ils sont alors jetés dans le brasier du four. La croyance veut que cette pratique tienne éloigné des rhumes et évite la peste.

Le texte *Les cinq lampes*, premier des cinq recueils majeurs de l'école zen, précise : « Bouddha dispense sur le Mont des Vautours son enseignement, sans paroles. Il fait tourner une fleur, en silence. Mahakashyapa, seul à comprendre, sourit ». Bouddha lui remet alors son manteau de moine bouddhique. Aux petits noyaux suit la grande peste, la feuille qui tombe annonce l'automne. Mahakashyapa a compris l'essence de l'esprit de Bouddha, l'universalité du Dharma, en observant tourner une fleur d'Udumbara. Pertinent est celui qui voit le détail, car il ne peut être perçu, sans autre explication.



GOURMANDISES

好吃

Omelette aux truffes noires

Par Yunrong Shiguang (traduit par Zhao Yang)

--

黑松露炒蛋

图文 韵蓉时光

VALEUR NUTRITIVE DE LA TRUFFE NOIRE

Adaptée à tout le monde, sa consommation sur le long terme permet de retrouver un sommeil profond, de restaurer la dégénérescence physique et de renforcer le système immunitaire. Ce champignon peut aussi remédier aux troubles liés aux cycles féminins, redonner de l'élasticité à la peau et la rendre plus lisse. Riche en protéines et en acides aminés, la truffe noire favorise le développement physique et mental des enfants. Pour toutes ces qualités, la truffe est donc considérée comme un aliment sain qui favorise le bien-être.

黑松露的营养价值:

黑松露老少咸宜, 长期食用能够提高睡眠质量, 改善精力不足, 增强免疫力。女性朋友吃了还能滋养经血, 改善生理期各种紊乱现象, 并且能够使皮肤保持弹性和光泽。黑松露也因其富含丰富的蛋白质和氨基酸, 可以为小朋友的茁壮成长打下牢固的基础。



INGRÉDIENTS

(POUR 3-4 PERSONNES)

- 10 g de truffes noires séchées
- 3 œufs
- Sel
- Huile végétale
- Sauce de soja fine
- Fécule de maïs
- Gingembre haché.

Les truffes séchées dégagent un arôme bien particulier, difficile à décrire.

材料

(3-4人用)

黑松露干片 10克

鸡蛋 3个

调料

盐、油、生抽适量

玉米淀粉少许

姜末少许

1

Pour conserver leur saveur, faites tremper les truffes séchées dans l'eau froide pendant 30-60 minutes avant de les hacher.

Gardez quelques truffes coupées en tranche pour la cuisson et la décoration au moment de servir.



将黑松露干片在冷水中泡发30-60分钟后切碎备用。

- 建议冷水泡发菌类，这样才能更完整地留住菌类的甜香。
- 可以留一些片状黑松露做点缀和增加口感时用。

2

Faites sécher les truffes hachées dans une poêle bien chauffée, puis, hors du feu, mélangez-les avec le gingembre haché, le sel et les œufs battus au fouet.

Mélangés avec les truffes, les œufs battus au fouet s'imprègnent de l'arôme de ces dernières.



将锅烧热后倒入切碎的黑松露炒干盛起，再加入少许姜末、盐和鸡蛋液打匀。

- 黑松露跟蛋液一起打匀以便于鸡蛋吸收黑松露的香味。

3

Faites sauter les tranches de truffes restantes.

Versez le mélange de truffes hachées et d'œufs battus au fouet.

Ajoutez un peu de sauce de soja fine avant de servir.

Faites chauffer la poêle avant d'y mettre de l'huile et mettez une quantité suffisante d'huile dans la poêle afin d'éviter le rajout. Veillez au degré de cuisson.



将片状黑松露下锅翻炒，再倒入黑松露蛋液，慢慢翻炒，起锅前加两滴生抽。

出锅摆盘。炒滑蛋时火候至关重要，出锅动作要迅速。

- 热锅放油。
- 一次性放足够量油，不要在中途添加。



IMAGES
捕光捉影

LE CONCEPT PRÉSERVER LA SANTÉ DANS LE CINÉMA CHINOIS

DE YI ZIHENG (TRADUIT PAR TANG GUO)

--

天之道 ——中国电影中的养生

文 易子亨

Prendre soin de sa santé. Ce concept chinois, plus connu sous le terme de *préserver sa santé*, est issu du taoïsme. Il fait partie intégrante des lois de l'alchimie et renvoie à l'idée de prendre soin de soi au quotidien, dans sa vie quotidienne. Au cours du temps, le concept s'est généralisé, reliant directement prévention des maladies et entretien de la santé. Ainsi, le concept taoïste *la Voie du ciel* est, au fil du temps, devenu *la Voie des hommes*. De nos jours, *préserver sa santé* implique non seulement de nombreuses disciplines thérapeutiques,

passant par exemple par l'acupuncture, la moxibustion, ou le massage thérapeutique, mais aussi par la consommation de thé, la cuisine médicinale ou autres régimes nutritionnels. Elle implique également la pratique, entre autres, du Taijiquan ou du Qigong. Ces pratiques, très répandues en Chine, sont particulièrement appréciées des personnes âgées.

Le cinéma, miroir de notre vie, ne manque pas d'inclure ce concept à ses scénarios.



PHOTO DU SCÉNARIO : BLIND MASSAGE

《推拿》剧照

“养生”，又名“摄生”，指保养身体、持养生命。这一说法最早源自道教。道教追求“长生”，“养生”则是他们的炼丹之法。随着时间推移，“养生”已经拥有了更为普世的意义，直接与增强体质和预防疾病挂钩，从道家的“天之道”，过渡到了民众的“人之道”。

现在，“养生”涉及五花八门的学科领域，手段上更是层出不穷：既有针灸、推拿等物理养生法，也有饮茶、药膳等食物养生法，还有太极拳、气功等健体养生法。它们在中国十分流行，几乎成了当代人，尤其是老年群体生活的重要组成部分。

电影作为现实生活的镜子，也不忘把“养生”的元素纳入其中，编织出一幅栩栩如生的生活图景。

《推拿》

“推拿”，是中医学中的一种物理疗法，指用手在人体上按经络、穴位，用推、拿、提、捏、揉等手法进行治疗。日常生活中，轻度的“推拿”能松活筋骨、缓解肌肉疲劳，备受大众喜爱。一个奇特的现象是，“推拿师”的从业者有一些是盲人。

电影《推拿》直取其名，改编自作家毕飞宇荣获茅盾文学奖的同名小说，由中国第六代导演娄烨执导。它的故事发生在一家盲人推拿院，聚焦了这个特殊群体的生活点滴。

这家推拿院的名字叫“沙宗琪”，它的老板沙复明是一位天生的盲人，但生性乐观，擅长交际。与他共事的

BLIND MASSAGE

Le massage thérapeutique, nommé en chinois massage Tui Na, est une thérapie issue de la médecine traditionnelle chinoise qui stimule les énergies corporelles en poussant, tirant, abaissant, pinçant, ou frottant, entre autres, les points d'acupuncture. Dans la vie quotidienne, le fait de se masser doucement selon la méthode Tui Na permet de détendre les muscles, les os et de calmer la fatigue musculaire. La plupart des masseurs praticiens sont aveugles.

*Le film *Blind massage*, du réalisateur Lou Ye, de la sixième génération des réalisateurs chinois, est une adaptation du roman de Bi Feiyu *Les aveugles*, qui a reçu le prix Mao Dun de littérature en 2011. Le film nous invite à partager la vie d'un salon de massage tenu par des aveugles.*

*Le salon de massage *Shazhongqi* est tenu par Sha Fuming, aveugle de naissance, au caractère optimiste et sociable. Il emploie les chaleureux Docteur Wang et Petit Sun, Du Hong, qui ignore sa grande beauté naturelle, et Petit Ma, atteint de cécité après la naissance... Dans leur petit salon de massage, ils forment une petite communauté d'aveugles entièrement coupée du monde extérieur.*

Lou Ye n'a pas cherché à provoquer une compassion superficielle chez les spectateurs en filmant des malvoyants, mais plutôt à offrir un regard juste sur leur vie. Il dépeint subtilement et tout en profondeur leur humanité, leurs désirs, mais aussi leurs doutes ultimes.



© Douban

PHOTO DU SCÉNARIO :
THE GUA SHA TREATMENT

《刮痧》剧照

推拿师们，有热恋中的盲人情侣王大夫和小孔，有天生丽质却不得自见的都红，还有非先天性失明的男孩小马……他们在推拿院这个狭小的空间中，形成了一个与外部世界截然不同的盲人社会。

在这部影片中，导演娄烨并未表露对残障群体的肤浅同情，而是用平等的目光，深刻而细致地刻画了他们的人性、欲望和终极困惑，将这幅盲人群像描摹得浓墨重彩。

《刮痧》

“刮痧”，同样是一种来自中医学的物理疗法，通过特制器具和相应手法，蘸取一定的药物，在皮肤表面反复摩擦，从而达到活血透痧的效果。由于其效用存疑，且过程比较痛苦，如今使用的人越来越少。

电影《刮痧》的故事发生在美国。许大同一家三口是中国移民，生活安宁幸福。某天许大同的父亲从中国来探亲，当孙子丹尼斯患上感冒时，束手无策的他用“刮痧”为其治疗。可这一行为被邻居目睹，认为他虐待孩童，并加以指控，引发了一系列的麻烦……

影片巧妙地借助了“刮痧”的争议性，将传统与现代的观念不合，东方与西方的文化冲突一一展现，缔造了一出深刻的家庭伦理正剧。

值得一提的是，男主角许大同的扮演者，是因为电影《情人》而在法国风靡一时的香港巨星——梁家辉。

THE GUA SHA TREATMENT

Le Gua Sha est une thérapie de la médecine traditionnelle chinoise qui repose sur le concept thérapeutique de la friction. La peau, frictionnée à l'aide d'un peigne spécifique parfois enduit d'onguent, permet de stimuler la circulation sanguine et d'éviter l'apparition de maladies aiguës. Le traitement, parfois douloureux, est peu suivi.

L'intrigue du film *The Gua Sha Treatment*, réalisé par Zheng Xiaolong en 2001, se situe aux États-Unis, où la famille de Xu Datong, émigré chinois, mène une vie heureuse et tranquille. Jusqu'au jour où, le père de Xu Datong, venu de Chine leur rendre visite, sans ressources, décide de soigner à la maison son petit-fils enrhumé avec la méthode traditionnelle chinoise du Gua Sha. Le voisin qui les aperçoit croit à de la maltraitance et les dénonce à la police. Les ennuis ne font alors que commencer...

Le film, en exposant des conflits culturels entre l'Occident et l'Orient, aborde avec grande subtilité le caractère controversé du Gua Sha et met en lumière le caractère dramatique des principes moraux familiaux. Rappelons enfin que le rôle de Xu Datong est tenu par Tony Leung Ka-fai, star hong-kongaise, connu en France pour son rôle dans *L'Amant*.



PHOTO DU SCÉNARIO : SALÉ, SUCRÉ

《饮食男女》剧照

《饮食男女》

“饮食”，也是中国养生方式的重要部分。中国人对“吃”的讲究是举世闻名的。“饮食”，也通过食物间的有效搭配、药材入馔的“药膳”、根据季节和天候安排食谱等方式，达到“食物保健”、增强体质的效果。

著名导演李安的早期作品《饮食男女》，便以“饮食”作为影片的核心元素。故事的主人公老朱是酒楼名厨，他有三个个性不同的女儿。每到周末，老朱都会精心搭配食谱，为女儿们准备一桌营养丰富的家宴。但随着女儿们渐渐长大，加上老朱的身体抱恙，一家人越来越难聚在一起……

李安将中国传统的烹饪艺术引入家庭情感的戏剧冲突中，加强了视觉观赏性，也利用“饮”、“食”这两样人之大事，对个体的情感和欲望作出了绝佳譬喻。一样的餐桌，不一样的人，流转间，这家人的情感纽带牵挂住每一位观众的心。

这部电影备受好评，不仅被选为台湾年度十大佳片的头名，还提名了奥斯卡最佳外语片。而它的魅力，将在一代代观众中传播下去。

可以说，“养生”在中国电影中，完全从“人之道”回归于“人”本身。无论“推拿”、“刮痧”、还是“饮食”，最终都聚焦在与之有关的鲜活个体上。我们所关注的，是他们的喜怒哀乐、聚散离合，并且，为之深深打动。

SALÉ, SUCRÉ

Préserver sa santé passe inévitablement par une alimentation spécifique, et chacun sait que les Chinois portent une attention toute particulière à leur nourriture. La cuisine chinoise assimile les ingrédients médicinaux (alicaments), les recettes se calquent sur les saisons et sur la météo, générant ainsi une alimentation bonne pour la santé.

Salé, sucré, film du célèbre réalisateur An Lee, place le concept de cette alimentation diététique au cœur de sa thématique. Le personnage principal, le vieux Zhu, est un chef réputé, qui a trois filles aux caractères opposés. Chaque week-end, le vieux Zhu élabore des plats pour ses filles. Mais, au fur et à mesure qu'elles grandissent, la santé de vieux Zhu décline. Plus le temps passe et moins la famille se réunit autour de la table...

An Lee intègre l'art culinaire traditionnel chinois aux conflits familiaux, où le sucré et le salé si opposés finissent par répondre puis correspondre aux sentiments des personnages. Une même table, mais avec des convives différents, qui vont, qui viennent, des personnages dont les liens affectifs sont portés par le regard des spectateurs.

Le film, qui a été très bien accueilli par le public, fait partie du top 10 des films de l'année à Taïwan. Le film a été nommé pour l'Oscar du meilleur film en langue étrangère, et charme encore de nos jours les spectateurs.

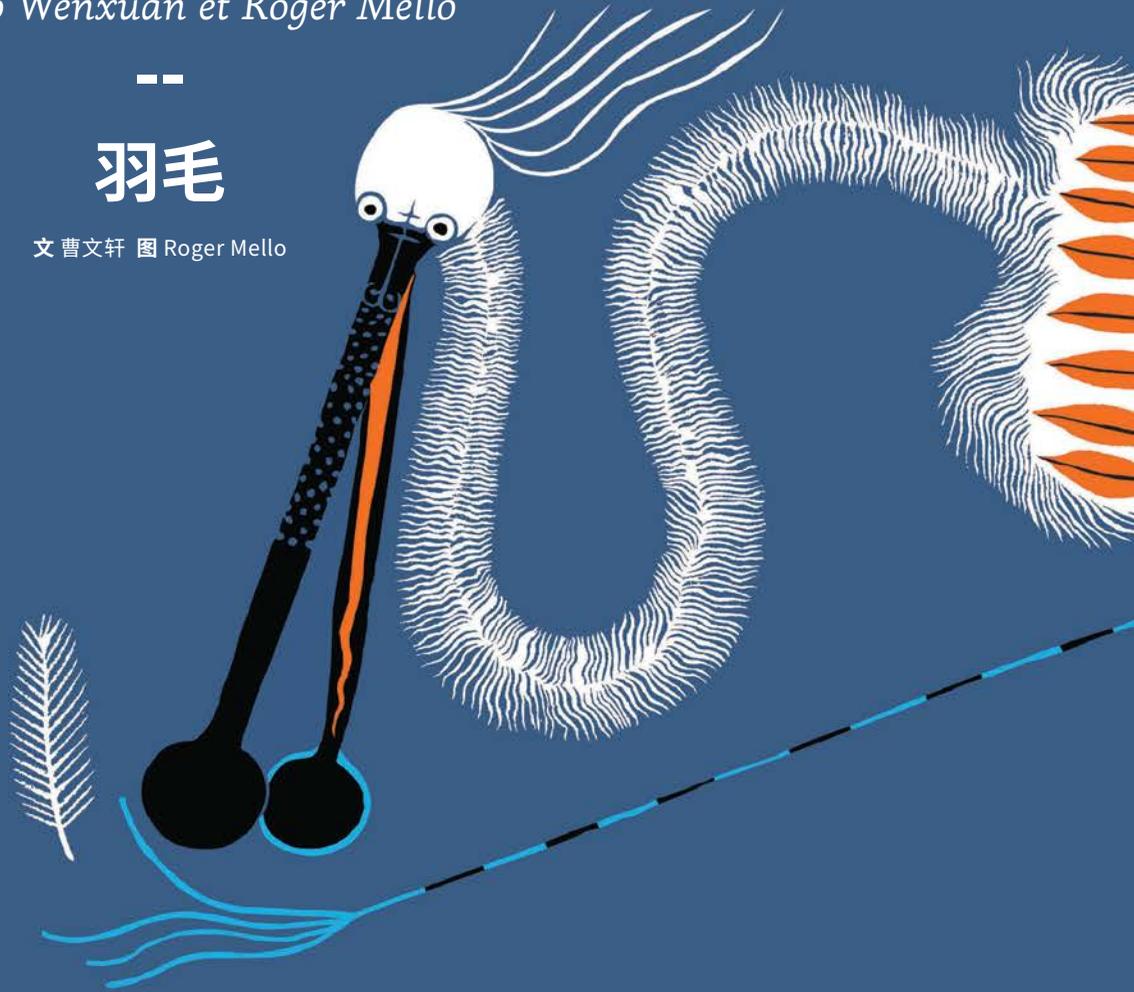
SAVOIRS
知之

Plume

Par Cao Wenxuan et Roger Mello

--
羽毛

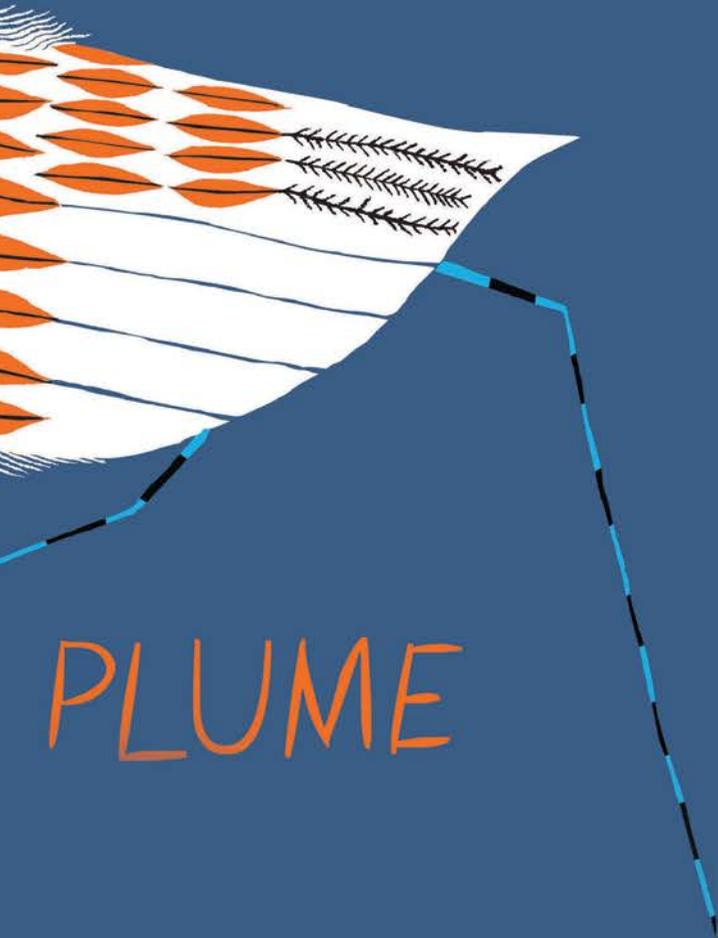
文 曹文轩 图 Roger Mello



Texte de
Cao Wenxuan

Illustrations de
Roger Mello

Avec l'aimable autorisation de
reproduction des Éditions Fei



PLUME



LES ÉDITIONS FEI

Plume est né de la collaboration
entre un auteur chinois,
Cao Wenxuan, et un artiste
brésilien, Roger Mello.

Ce livre raconte l'histoire
d'une plume partant à la
recherche de ses origines.



**CAO WENXUAN,
ÉCRIVAIN CHINOIS**

Cao Wenxuan est le premier écrivain chinois à remporter le prix international Hans-Christian-Andersen, décerné à Bologne le 5 avril 2016. Il est né en 1954 dans un petit village rural de la province du Jiangsu en Chine. L'œuvre de Cao se distingue par un style *beau* et *lyrique*. Selon le jury de Bologne, sa *merveilleuse prose* et ses *histoires racontées* ont attiré un lectorat d'enfants très large.

Artiste engagé, il est à l'initiative d'une tradition littéraire en Chine qui décrit les réalités du monde de l'enfance. Ses romans et histoires sont traduits en Corée, au Japon, en Angleterre, aux États-Unis et en France.



**ROGER MELLO,
ARTISTE BRÉSILIEN**

Roger Mello a reçu le prix international Hans-Christian-Andersen en 2014, pour sa *contribution durable à la littérature pour enfants*.

Illustrateur, écrivain et dramaturge né à Brasilia en 1965, il développe un style graphique qui s'inspire souvent de la nature et du folklore brésiliens.

Ses livres ont été à maintes reprises récompensés par les professionnels de l'édition jeunesse au Brésil et à l'étranger. Une centaine de livres dont il est l'auteur ont déjà été publiés.



La petite plume se demande,
« Mais à quel oiseau puis-je
bien appartenir ? »





Au martin-pêcheur
sans doute, ou au **COUCOU**,
à moins que ce ne soit
au **héron** ?

Ou, à l'aigle,
si puissant,
si fort, et si libre !

Et si cette petite plume
venait tout simplement...
du **poulet** ?

SAVOIRS

知之

Le nœud chinois

un art subtil et symbolique

Par Liu Yang (traduit par Wen Ya)

—

东方灵秀 ——中国结

图文 刘杨



Le style chinois est à la mode et descend dans la rue où les jeunes filles laissent éclater leur beauté, vêtues de robes traditionnelles chinoises, de style datant de la dynastie Han, dont les boutons enroulés au col permettent d'entrevoir et de découvrir le charme mystique de la culture orientale.

悄悄地，“中国风”刮了起来。于是，街头巷尾，我们常常会看见女孩子身着传统的汉服，摇曳生姿。那精致的盘扣，让人一望之下隐约品到了远古的神秘与东方的灵秀，遐想一番。于是，挟着中国风，我们看见了那散发着传统芳香的中国结艺的魅力，她的古色古香，让人不禁神往。

“中国结”全称为“中国传统装饰结”。它是汉民族特有的一种手工编织工艺品，具有悠久的历史。

“中国结”的起源可以追溯到上古时期，当时的绳结不仅是人们日常生活中的必备用具，同时还具有记载历史的重要功用，因而在人们的心目中十分神圣。

很早以前人们就开始使用绳纹来装饰器物，自此为绳结注入了美学内涵。除了用于器物的装饰，绳结还被应用在人们的衣着、佩饰上，因此绳结也是中国古典服饰的重要组成部分。中国早期的服装，要使衣服合体保暖而不散落，便要借助于带子、绳子，而使用时，就要系扣、打结。

“结”的式样很丰富，有起功能作用的束衣之“结”，也有起美化作用的装饰之“结”。同时，“绳结”在人民心目中也代表着各种美好吉祥的意义。随着时代的变迁，清初的服装多以袍、褂、衫、裤为主，样式上则改宽衣大袖为窄袖筒身，衣襟以纽扣系之，取代了明朝汉族惯用的绸带，这时，中式盘花扣也随着服装的发展而兴起。手工的盘扣有着其特殊的工艺性，它运用细腻、婉约的手工扞边和盘花，表现

Datant de la haute antiquité, le nœud chinois, appelé aussi *le nœud décoratif traditionnel chinois*, était tressé à la main par les artisans Han. Le nœud chinois, objet de la vie quotidienne, a aussi pour fonction importante de consigner les événements historiques, ce qui le dote d'un concept sacré dans l'esprit des gens. Depuis longtemps, le sens esthétique est lié au nœud chinois servant à décorer les objets d'usage courant. Il représente aussi un accessoire vestimentaire indispensable, car dans l'antiquité, les vêtements étaient fermés par des ficelles tressées en nœud.

Le nœud chinois, objet de la vie quotidienne, a aussi pour fonction importante de consigner les événements historiques, ce qui le dote d'un concept sacré.

Nœud papillon, nœud libellule, nœud chrysanthème...

De formes variées, le nœud, utile et artistique, est aussi un symbole de bonheur. Sous la dynastie des Qing, la robe traditionnelle de la précédente dynastie des Ming, large et attachée par une ficelle de soie, est remplacée par la robe et la jaquette de mandarin aux manches étroites, fermée par un bouton enroulé. Exigeant une technique sophistiquée et particulièrement minutieuse, la confection du bouton enroulé se fait à la main. Exquis et subtil, chaque sorte de bouton est nommée

en fonction de sa forme: nœud papillon, nœud libellule, nœud chrysanthème, nœud à fleur de prunier, nœud de longévité, symbole du bonheur; il existe près d'une centaine de formes différentes.





出一丝不苟的自我涵养，精巧中蕴含着精致。每一例盘扣都有表现其特征的名字，从普通直形扣到栩栩如生的蝴蝶扣、蜻蜓扣、菊花扣、梅花扣和象征吉祥如意的寿形扣等，有近百种之多。

盘扣在造型上，作为一种用来美化服装的手段，它的制作工艺考究，造型细腻柔美，是中华传统民族文化的结晶。盘扣的扣子是用称为“袷条”的折叠缝纫的布料细条编织而成，工艺感和艺术感的氛围很强烈。盘扣的取材十分广泛，棉布、丝麻、绸缎、化纤等面料，各种绳带、毛线均可用来制作盘扣。在功能上，盘扣不仅具有固定衣襟和点缀衣服的功能，它更是一种美的展示延续。盘扣蕴藏着质朴、自然的情愫，蕴含着人们对美好生活的寄托和追求，还具有招福纳祥、传情达意的含义。盘扣的种类良多，罕见的有蝴蝶盘扣、蓓蕾盘扣、缠丝盘扣、镂花盘扣等。盘扣仍是那个盘扣，但缀在不同款式的服装上却表达着不同的衣饰语言。立领配盘扣，氤氲着张爱玲时代的蕴藉和典雅；低领配盘扣、洋溢着90年代都市女性的浪漫和娇俏；短

Bouton bourgeon de fleur, bouton papillon, bouton chinois...

Le bouton enroulé, avec son style raffiné et gracieux, ornement indispensable de l'habit traditionnelle chinoise. Le nœud est tressé avec des ficelles en tissu très fines de coton, de chanvre, de soie et de satin, de fibres ou de laine filée, etc. Le bouton enroulé est aujourd'hui devenu un symbole de bonheur, d'affection, et de quête d'un bel avenir.

Qu'il soit bouton papillon, bouton bourgeon de fleur, bouton à enrou-

lement de fils, bouton champlé, le bouton chinois a une signification différente selon les costumes : la robe au col droit boutonné sur le devant traduit l'élégance réservée de l'époque de Zhang Ailing, célèbre femme écrivain du début du XX^e siècle ; la robe au col bas révèle la beauté romantique et la grâce des années 90 ; la robe longue sans manche avec une rangée de boutons centrale illustre la féminité. Le chemisier classique chinois incarne une beauté innocente avec son bouton enroulé en forme de fleur.





坎长裙中间密密地缀一排平行盘扣，于端丽之中见美感；斜襟短衫缀上几对似花非花的缠丝盘扣，于古雅之中见清纯。

盘扣具有独特的造型美。在进行服装设计的时候，可以结合盘扣的形状和服装设计原理，提取适合的盘扣造型与设计交融展现唯一。如：美国前总统克林顿夫人希拉里，在她参加2000年纽约州参议员竞选前，找到“上海霞芳中华服饰研究交流中心”制作了一件旗袍。这件旗袍上的两颗盘扣的设计特别有意思，一颗是由“2000”字样组成的，一颗是由“纽约”的英文缩

写组成的。当年11月7日希拉里在纽约州参议员选举中获胜，当选美国国会参议员，成为美国史上第一位赢得公职的第一夫人。此旗袍上的盘扣已经与古时旗袍大不相同了，它在原有吉祥美好的寓意基础上，又赋予了新的时代气息。

盘扣是现代服装设计的重要素材，为现代服装设计创造灵感，它有着人文精神、自然灵性的特色。掌握盘扣工艺技巧、造型、寓意、韵味，保持其文化本质的基础特征，将其与现代艺术元素结合，从而形成自己特有的盘扣文化。

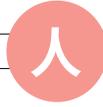
DES BOUTONS POUR HILLARY CLINTON EN 2011

La beauté du bouton enroulé étant particulière, il convient d'harmoniser ses formes avec la conception du costume. Voici une anecdote : candidate à l'élection sénatoriale de l'État de New York en 2011, madame Hillary Clinton s'est fait faire une Qipao, robe traditionnelle chinoise, par le Centre de recherche du costume chinois Xiafang de Shanghai. Sur la robe figurent deux boutons enroulés aux formes très significatives : l'une est celle du chiffre 2000, l'autre celle des lettres NY. Le 7 novembre de la même année, Hillary Clinton a remporté le siège de sénateur, un succès sans précédent pour une première dame dans l'histoire américaine.

Différent de l'accessoire de la robe traditionnelle des anciens temps, le bouton enroulé n'est plus simplement un porte-bonheur, il a désormais une nouvelle signification moderne.

Création humaine fondée sur la nature, le bouton enroulé inspire largement la conception vestimentaire dont il constitue un élément important. Cette culture deviendra exceptionnelle quand elle s'associera à des éléments artistiques modernes tout en gardant ses caractéristiques principales : la qualité technique, la forme plastique, la signification symbolique et la beauté traditionnelle.





PORTRAIT
肖像

Wang Yabin

la danse, mon univers

Par Lin Xi (traduit par Chen Fang)

--

王亚彬

用舞蹈创造我的世界

文 林溪

Wang Yabin «est» la danse.

À 30 ans, cette talentueuse danseuse, moderne, contemporaine, chinoise classique, mais aussi chorégraphe et metteuse en scène, a monté sa propre compagnie, le Yabin Dance Studio qui présente chaque année un spectacle original.

Reconnue aujourd'hui dans le monde entier, Wang Yabin tient à créer des spectacles *Made in China*, singuliers, uniques, forts, à son image.



很多人认识舞蹈家王亚彬都是因为《乡村爱情》里的王小蒙，这许多年过去了，当年的“小蒙”正在为每年的“亚彬和她的朋友们”演出季忙碌着。

2009年，王亚彬正式成立自己的舞蹈工作室“亚彬舞影工作室”，同时开始创建“亚彬和她的朋友们”品牌系列演出，这对于亚彬来讲，是一个新的开始。到今年，“亚彬和她的朋友们”已经举办了七季。

亚彬说想要去做一些作品，想通过这些作品，去回答，为什么要跳舞。要做纯粹，高品质的舞蹈作品，这样的作品，希望带给人们更丰富的精神享受和陶冶。

亚彬以舞蹈为她的艺术发展主线，从中国古典舞拓展到现代舞、当代舞，从舞者到编舞，再到导演。亚彬以第一部导演作品，舞剧《青衣》追问“生命该如何寄托？”。

舞剧《青衣》是“亚彬和她的朋友们”的第七季演出，也是亚彬自己第一次做导演。2015年整个一年，亚彬和她的团队都在为《青衣》奔波，策划、排练、巡演。

亚彬说，看到《青衣》的时候就觉得，这个如果改编成舞剧的话，以舞蹈的方式来呈现，应该是非常棒的。毕飞宇老师的文字非常具有温度，他对于人物的塑造包括心理描写，是非常细腻的，尤其是女性人物，亚彬觉得特别像针灸，可能非常纤细，但是入里很深。

2015年一年，《青衣》有9个城市的20场演出，今年4月份，《青衣》又有幸收到老牌艺术节——“布达佩斯之春”艺术节的邀请，演出



© Yabin Studio / Zhang Xiaole

Le langage de la danse est un langage universel où la barrière de la langue est abolie.

En Chine, la danseuse Wang Yabin s'est fait connaître du grand public pour son rôle Wang Xiaomeng dans la série télévisée *Les Histoires d'Amour dans le Village* en 2006. Bien des années ont passé et la Xiaomeng de l'époque s'affaire aujourd'hui autour de son spectacle de danse annuel *Yabin et ses amis* (*Yabin & Her Friends*).

En 2009, Wang Yabin a fondé sa propre compagnie, le Yabin Dance Studio, et monte chaque année un spectacle de danse intitulé *Yabin et ses amis*. C'était un nouveau départ pour Yabin et depuis, déjà sept éditions de ce spectacle ont vu le jour.

Yabin souhaite surtout créer des œuvres pures et de haute qualité, à travers lesquelles se dévoile le véritable sens de la danse, qui nourrit en abondance et ennoblit l'esprit des gens. La danse constitue l'axe principal de la recherche artistique de Wang Yabin. De la danse classique chinoise à la danse moderne et contemporaine, de la danseuse à la metteuse en scène, en passant par la chorégraphe, Wang Yabin pose la question du sens de la vie dans sa première mise en scène du drame dansé *L'Opéra de la Lune* (*青衣 / The Moon Opera*).

Spectacle de la 7^e édition de Yabin et ses amis, *L'Opéra de la Lune* est le premier spectacle produit par Wang Yabin en tant que metteuse en scène. Durant toute l'année 2015, elle s'est démenée avec son équipe pour la conception, les répétitions ainsi que les tournées de ce spectacle.



« L'OPÉRA DE LA LUNE »

《青衣》



« GENÈSE »

《青生长》

两场，据说当地的观众在看完演出后“热泪盈眶”。舞蹈之所以没有国界，就是因为它没有语言的障碍，大家对于肢体语言的理解和感受是非常直接的。我们作品是表达人与人性，这是全世界共通的话题。所以每个人去看《青衣》的时候，都能找到对应自己的那一部分。

去年这20场，亚彬每每演出都特别动情，在每次90分钟左右的时间里，她会感觉，是把这个女人的命运演绎了一遍又一遍。人物和她本身，在表演的程度上，很多的时候是合二为一的，所以每次到最后一幕的时候，她都是泪流满面，就这样流着泪，在飘扬的大雪中，完成最后的一段舞。”

小说《青衣》作者毕飞宇说，“青衣从来就不是女性、角色或某个具体的人，她是东方大地上瑰丽

LES ÉDITIONS DU SPECTACLE YABIN ET SES AMIS

- En 2009** 1^{re} édition: *Danser ensemble* (与你共舞)
- En 2010** 2^e édition: *La poursuite* (寻)
- En 2011** 3^e édition: *Attendre patiemment et avec espoir* (守望)
- En 2012** 4^e édition: *Yabin et ses amis en trois ans*
(亚彬和她的朋友们三年展)
- En 2013** 5^e édition: *Genèse* (生长)
- En 2014** 6^e édition: *Rêve en trois épisodes* (梦·三则)
+ *Genèse* (生长) en tournée mondiale
+ À Tel-Aviv, *Yabin et ses amis: rencontre*
(亚彬和她的朋友们*相聚) dans le cadre du
détachement du Ministère de la Culture de Chine
- En 2015** 7^e édition: *L'Opéra de la Lune* (青衣) de sa
première représentation en tournée mondiale
- En 2016** 8^e édition: *M-Dao* (M·道),
+ *L'Opéra de la Lune* (青衣) en
deuxième tournée nationale.

的、独具魅力的魂。王亚彬抓住了她，并让她成了王亚彬自己。”

在做一件事情的时候，最重要的是充满爱、充满热情和激情。当作品最终在舞台上呈现的时候，能够对观众有精神上的启迪、陶冶，给予人发自内心的力量，这对亚彬来说是特别重要的。亚彬说自己算是幸运，可以把自己热爱的事情作为事业，到现在，这么多年过来，也从来没有后悔过，未来如果可以的话，她还会继续做下去。

今年2-4月，亚彬都在伦敦，受英国国家芭蕾舞团艺术总监塔玛拉·罗霍 (Tamara Rojo) 的邀请，去做一个全球女性编舞演出计划《她说》(She Said)，他们从全球的范围当中选择三名女编舞，亚彬是其中一名，她也是中国第一位受到英国国家芭蕾舞团邀请委约的中国的编导。亚彬选择了古希腊的悲剧“美狄亚”的题材进行创作，将当代性融合进西方的古典芭蕾舞艺术，同时保有自身中国古典舞背景的精髓。

舞蹈的名字叫《M-Dao》，M可以是美狄亚 (Medea) 的首字

Wang Yabin disait qu'elle sentait déjà une œuvre dramatique danser à la lecture de *L'Opéra de la Lune*, un roman idéal pour l'adaptation chorégraphique. Pour elle, les écrits de Bi Feiyu, l'auteur du roman, sont touchants et pénétrants. Les personnages, notamment féminins, sont si minutieusement décrits, y compris psychologiquement, que Wang Yabin en a fait la comparaison avec une aiguille d'acupuncture : elle a beau être fine, elle s'enfonce profondément dans la chair.

Après une tournée de 20 spectacles dans 9 villes en 2015, *L'Opéra de la Lune* a été invité en avril 2016 par le Festival du Printemps de Budapest, pour deux représentations. Les spectateurs sont sortis de la salle «les yeux noyés de larmes». «Cela s'explique par le fait que la danse est un langage universel où la barrière de la langue est abolie. L'expression corporelle se fait comprendre et sentir de façon directe. Notre œuvre exprime l'humanité de l'homme, c'est un sujet commun à tout le monde, un sujet susceptible d'éveiller des résonances singulières parmi les spectateurs et où chacun pourra donc trouver la place originale qui lui correspond», a dit Wang Yabin.

Lors des 20 représentations données de *L'Opéra de la Lune* en 2015, Wang Yabin a chaque fois été émue, sentant revivre la destinée de son personnage pendant les 90 minutes de sa présence sur scène. La danseuse et le personnage dramatique se confondent souvent sur scène au point de ne plus se différencier l'un de l'autre parfois. Ainsi, dans la dernière scène, alors que virevoltaient de gros flocons de neige, le visage de Wang Yabin était irrémédiablement couvert de larmes.

«*Qingyi* n'est ni un personnage féminin, ni un rôle, ni une personne précise, c'est d'abord l'âme sur la terre d'Orient, l'âme miraculeuse avec un charme particulier. Wang Yabin l'a bien compris, et en a fait la danseuse elle-même», a dit Bi Feiyu.

Qingyi est le titre chinois du roman de Bi Feiyu, traduit en français *l'Opéra de la Lune*. Le terme est utilisé dans *l'Opéra de Pékin* pour désigner le rôle de femme vertueuse, auquel correspond une certaine manière de chanter.

Wang Yabin tient à intégrer amour, passion et enthousiasme à ses créations. Ce qui compte le plus pour elle, c'est de voir ses œuvres présentées sur scène éveiller l'esprit des spectateurs et leur accorder une certaine force venant du cœur. Wang Yabin se sent heureuse car elle a la chance de faire de sa passion son métier et d'en savourer chaque instant. Elle n'a jamais regretté son choix et elle continuera, tant qu'elle le pourra, sur ce chemin.



«L'OPÉRA DE LA LUNE»

《青衣》



© Yabin Studio / Zhang Xiaohai

À PROPOS DE WANG YABIN

母，M正写可代表男性，反过来则代表女性。“道”其实两个方面，是道路，或者说是发展的线性，就是一种轮回。在创作的时候，她希望可以去呈现人性本身的羡慕、嫉妒、爱、恨，每个人可能去看这个作品的时候，都能触碰到自己类似的感受。也想对一些关系进行阐释，比如说人和自然的关系，人和外部世界的关系，男人和女人之间的关系，阴和阳之间的关系等。

这部剧，在伦敦具有旗帜性的当代剧场 Sadler's Wells 剧场演出。舞台上的美狄亚，一只脚穿足尖鞋，而另一只是光脚，这对芭蕾演员也是挑战，要在平衡中完成动作，也要不断超越平衡。在编排的过程中，亚彬融入了很多中国古典舞的元素，将西方宣泄式的情感表达和东方内敛情绪有机融合，像中国传统中认为女性的女性形象一样，如大海般有时宁静，有时澎湃并充满力量。

《M - Dao》成功演出，《泰晤士报》、《舞台》、《卫报》都给予了很高的评价，这对于王亚彬得是一个很好的鼓励。亚彬在6个月内连续两次登上 Sadler's Wells 的舞台也

Jeune danseuse et chorégraphe de talent, WANG Yabin dirige sa propre compagnie à Beijing, le Yabin Dance Studio, et produit chaque année le spectacle intitulé *Yabin & Her Friends (Yabin et ses amis)*, une création de haut niveau dans laquelle elle s'engage avec passion et persévérance.

Depuis son établissement en 2009, le Yabin Dance Studio monte chaque année un récital de danse *Yabin et ses amis*. En plus des artistes de son propre studio, des chorégraphes venus des États-Unis, d'Europe et de Chine sont invités à participer à chaque nouvelle édition de ce spectacle. Wang Yabin, dont les œuvres sont hautement appréciées dans le milieu de la danse à travers le monde, est considérée comme « l'une des danseuses les plus importantes en Asie » par le magazine *Knack Focus*, « la danseuse, la chorégraphe de la danse contemporaine et la productrice la plus prometteuse et la plus novatrice » par les critiques de la presse chinoise de référence, comme entre autres le *Guangming Daily*, le *China Daily*, *The China Culture Journal* ou encore le *Dance Magazine of China*.

À l'invitation de Tamara Rojo, directrice artistique de l'English National Ballet, Wang Yabin a participé à la chorégraphie de la soirée de première représentation intitulée *She Said (Elle a dit)* en avril 2016. C'est la première fois dans l'histoire de la création de l'English National Ballet qu'une chorégraphe chinoise y est intégrée.

ŒUVRES

Danses classiques chinoises

- *Danse de l'Éventail* (扇舞丹青)
- *La Favorite impériale des Tang* (大唐贵妃)
- *L'encre de Chine: Danse classique aux longues manches* (墨韵)
- *Les Pluies fines dans la Nuit* (一夜微雨).

Drames dansés

- *Le Souvenir de la Prairie* (草原记忆)
- *L'Oiseau de Jade* (玉鸟)
- *La Genèse* (生长)
- *L'Opéra de la Lune* (青衣).

Séries télévisées chinoises

- *Les histoires d'amour dans le village* (乡村爱情)
- *Le Masseuse aveugle* (推拿)
- *Danser avec la lumière du soleil* (跟着阳光跳舞)
- *Les Chaussons de Danse rouges dans l'Armée* (军中红舞鞋).

Cinéma

- *Le Secret des Poignards Volants* (十面埋伏)
- *Mr. Tree* (树先生).

是十分少见，2015年9月作为主演、制作人，表演作品《生长》；2016年4月作为英国国家芭蕾舞团受邀编舞，带来《M - Dao》。

年轻的亚彬做自己的演出品牌已近八年了，这期间，与她合作的艺术家已百余位，“亚彬和她的朋友们”希望，可以把有“中国创造”的优质作品带到世界上。

现在的亚彬坚定而从容。她说，过了而立之年，觉得自己不着急了，这或许是因为特别明确地看到了未来这条路该怎么走，想做什么样的东西，想要什么样的状态和方向。所以接下来在制作新的“亚彬和她的朋友们”的作品的时候，时间会比以前更长一些，只有花时间和精力，投入思考，在思想层面还有创作层面找到足够的支撑，有足够的时间在排练的过程中细细去打磨，这才有可能创作出一个好的作品。

亚彬说，想要做这个时代的手艺人，非常寂寞安静地去雕琢自己想要的东西。我们很欢喜遇见一个这样的她，用美丽的舞蹈，去创造自己的世界。在她的世界里，足下生花，开满了四季。

Wang Yabin, la première chorégraphe chinoise invitée dans l'histoire de la création de l'English National Ballet.

À l'invitation de Tamara Rojo, directrice artistique de l'English National Ballet, Wang Yabin s'est rendue à Londres en février 2016 pour un programme de spectacles composé uniquement de créations de femmes chorégraphe. Ce spectacle mixte, intitulé *Elle a dit (She Said)* et présenté en avril, a regroupé trois femmes chorégraphe venues du monde entier dont Wang Yabin, la première chorégraphe chinoise invitée dans l'histoire de la création de l'English National Ballet. Basée sur la tragédie classique grecque *Médée*, la création de Wang Yabin intègre la contemporanéité dans le ballet classique de l'Occident tout en conservant l'esprit de la danse classique chinoise.

Sa création, Wang Yabin l'a nommée *M-Dao*. La lettre M a un double sens. C'est tout d'abord l'initiale de *Médée*. C'est aussi une représentation de l'homme (Man) aussi bien que féminin (Woman) si on l'écrit à l'envers. *Dao* signifie littéralement le *chemin*, un développement linéaire et puis, spirituellement, une sorte de réincarnation. Dans son œuvre, la chorégraphe souhaite, d'un côté, exposer l'envie, la jalousie, l'amour et la haine enracinés dans l'humanité et chez les spectateurs où seront réveillés des sentiments similaires ; de l'autre, elle veut interpréter cer-

taines relations entre l'homme et la nature, l'homme et son univers extérieur ainsi que celles entre le yin et le yang, l'homme et la femme.

Le drame a été présenté au Sadler's Wells de Londres, théâtre emblématique de la danse moderne et contemporaine. Le « Médée » sur scène, un pied dans sa pointe et l'autre nu, a surmonté les difficultés d'équilibre et réussi la performance. Wang Yabin intègre de nombreux éléments de la danse classique chinoise dans la pièce. La réunion des techniques théâtrales occidentales et orientales pour l'expression des émotions, cathartique à l'Occidental et discrète à l'Oriental, fait ressortir une image représentative de la femme, celle de la mer, tantôt calme, tantôt pleine d'une force bouleversante.

M-Dao a été hautement apprécié par la presse locale, entre autres par The Times, The Stage et The Guardian. C'est un encouragement significatif pour Wang Yabin. Il est vraiment rare de monter à deux reprises sur la scène de Sadler's Wells en six mois, avec deux créations distinctes ; en tant que productrice et danseuse principale de la *Genèse* en septembre 2015 et en tant que chorégraphe de *M-Dao* en avril 2016.



© ENB Laurent Liotardo

Wang Yabin souhaite pouvoir présenter dans le monde entier des œuvres de qualité « Made in China »

Voilà huit ans maintenant que la jeune Wang Yabin s'est fait une place dans le monde de la danse. Maintenant qu'elle collabore avec plus d'une centaine d'artistes, elle souhaite pouvoir présenter dans le monde entier des œuvres de qualité « Made in China » avec son spectacle *Yabin et ses amis*.



© ENB Laurent Liotardo

Calme et ferme, Wang Yabin dit qu'à l'âge de trente ans, elle ne se précipite pas car elle a déjà des idées bien claires sur son avenir, qu'elle sait très bien où aller et ce qu'elle a à poursuivre. À l'avenir, elle prendra plus de temps qu'avant pour la nouvelle édition du spectacle *Yabin et ses amis*. Pour elle, une œuvre de haute qualité ne peut s'engendrer qu'à partir d'une conception riche en esprit et à travers des répétitions minutieuses et soignées. Pour Wang Yabin « à notre époque, un artiste, c'est comme un artisan, il lui faut être solitaire et serein pour ciseler ce qu'il veut vraiment créer ». Nous sommes ravis de rencontrer une telle personne, qui sait, avec la beauté de la danse, créer un monde vraiment original : le mouvement de ses pas y fait s'épanouir de magnifiques fleurs, riches de toutes les saisons.



© ENB Laurent Liotardo

Voyage vers l'Ouest

*D'après l'oeuvre de Wu Cheng'en
Traduction de Nicolas Henry et Si Mo*

--

西游记绘本

原著 吴承恩

猴王出世



Le singe suivit la direction indiquée par le bûcheron et, en effet, au bout de huit lis, il aperçut la cavité. Des portes fermaient solidement l'entrée et les alentours baignaient dans la quiétude.



猴王出世

Le Roi-Singe plissa les yeux pour mieux voir la calligraphie, il n'osait toujours pas frapper à la porte. Comme la faim commençait à le gagner, il bondit sur le pin le plus proche pour grignoter quelques pignons. Il mangeait encore lorsque la lourde porte s'ouvrit en grinçant, libérant un petit disciple.

猴王出世



« Qui ose déranger ce lieu ? » gronda l'enfant. Le roi-singe dégringola de l'arbre et se présenta devant le garçon : « Je ne suis qu'un élève à la recherche d'un immortel pour me mener sur les chemins de la Voie, loin de moi l'idée de vous déranger », répondit le futur disciple en hochant la tête. « Mon maître m'a averti qu'un jeune novice attendait devant la porte pour solliciter son enseignement. Ce doit être vous. Eh bien, suivez-moi... »



猴王出世

Dans la grotte, le roi-singe aperçut le patriarche Soubodhi assis sur une estrade, dispensant ses enseignements avec une grande dignité. Une trentaine de disciples se tenaient respectueusement à ses côtés. Impressionné, le singe se prosterna devant le sage un nombre incalculable de fois en répétant : « Maître ! Maître ! Je vous présente mes plus humbles respects ! »



« Quel est ton nom et d'où viens-tu ? » demanda le patriarche. Je viens de la colline de Purva Videha, maître, et je suis né d'une pierre. Voilà pourquoi personne ne m'a donné de nom ! » expliqua le singe. Hochant la tête, le sage répondit : « Bon, puisque tu as fait un long chemin pour venir jusqu'ici, j'accepte de te prendre comme disciple. Soubodhi le baptisa Sun Wukong, ce qui signifie *Conscience de la Vacuité*.



Notre Sire Beau-Singe fut enchanté d'avoir enfin son propre nom et se joignit avec enthousiasme aux autres élèves, qui lui apprirent les règles de la courtoisie et de la bienséance. Lorsqu'il ne suivait pas les cours du maître, il discutait avec ses condisciples sur les enseignements de la Voie et dès qu'il avait un moment de libre, s'affairait aux tâches ménagères et à l'entretien du potager. Six années s'écoulèrent ainsi, sans même qu'il s'en rende compte.



Un jour, comme à son habitude, le patriarche prit place sur sa chaire et commença à prodiguer son cours. Alors que tous les élèves l'écoutaient dans un silence respectueux, Sun Wukong, lui, s'agitait comme un beau diable. Plus le singe s'imprégnait des mots de son mentor, plus l'agitation le gagnait : bientôt, il commença à se gratter de partout et à éclater de rire. Il ne pouvait plus tenir en place.



Lancé dans une explication enflammée, le sage dut s'interrompre face aux pitreries de Wukong. « Tu n'écoutes rien, trancha-t-il sévèrement, pourquoi es-tu aussi dissipé ? » Le singe s'arrêta net. « Votre élève vous écoute avec attention, maître, fit-il, fougueux, mais lorsque j'entends de si merveilleux propos, je ne peux me tenir de joie ! Veuillez me pardonner. »



Soubodhi soupira. « Puisqu'il en est ainsi, lâcha-t-il, quel enseignement aurais-tu envie d'apprendre ? — Tout ce qu'il vous semblera bon de m'apprendre, Maître », rétorqua Wukong. Le sage lui proposa donc les quatre disciplines de la Voie : les Sciences Occultes, le Dogme, l'Alchimie interne et externe et l'Ascèse. Mais, comme aucune ne semblait mener à l'Immortalité, elles ne trouvèrent pas grâce aux yeux du singe.



Furieux, le patriarche se redressa et descendit de son estrade, sa férule en main. « Eh bien, que diable veux-tu apprendre à la fin ? » rugit-il en pointant le singe du doigt. Avant que Wukong n'ait pu réagir, le maître lui frappa trois fois sur le crâne de sa badine, avant de se retirer, les mains croisées dans le dos. Il se retourna une dernière fois pour refermer brusquement la porte centrale derrière lui, laissant ses élèves seuls dans la salle de classe.



Témoins de la colère de leur professeur, les disciples réprimandèrent Wukong. Mais celui-ci ne leur tint pas rigueur: en effet, il avait décrypté le message du maître. Les trois coups de férule signifiaient que le sage lui avait donné rendez-vous à la troisième veille; tandis qu'en croisant les mains dans son dos et en refermant la porte, il lui demandait tout simplement de passer par la porte de derrière pour qu'il puisse lui transmettre ses secrets.



La nuit-même, alors que les autres élèves étaient endormis, Wukong enfila ses habits et se glissa par la porte principale.



La porte arrière était déjà entrebâillée. Le singe s'avança jusqu'au lit du patriarche et s'aperçut qu'il était endormi, le corps tourné vers le mur. Wukong n'osa pas le déranger et s'agenouilla auprès de lui en attendant son réveil.



Peu de temps après, le sage se réveilla et le singe s'approcha de lui. «Maître, commença-t-il, votre élève attend depuis un bon moment...» Le patriarche le coupa: «Ne devrais-tu pas dormir avec les autres, au dortoir? Que fais-tu dans mes appartements?» Wukong rétorqua: «Hier, ne m'avez-vous pas autorisé à passer par la porte arrière à la troisième veille pour m'enseigner votre savoir? Voilà pourquoi j'ai eu l'audace de franchir votre seuil.»



«Ce macaque est donc vraiment né de l'union du Ciel et de la Terre, songea le patriarche amusé, sinon comment expliquer qu'il ait résolu mon énigme?» Satisfait, il se tourna vers Wukong et lui annonça: «Puisque c'est la volonté du Ciel, soit, je consens à t'enseigner le secret de l'immortalité.» Et sans attendre, il lui apprit les formules secrètes menant à la vie éternelle.



Lorsqu'il les eut mémorisées, le singe se prosterna respectueusement devant son maître et fila au dortoir pour rejoindre ses condisciples. Les premiers rayons du soleil commençaient à poindre et le singe s'assit sur sa couche avant de réveiller tout le monde dans un joyeux vacarme: «Il fait jour! Il fait jour! Debout là-dedans!» hurla-t-il à tue-tête. Tous les élèves se réveillèrent en sursaut.



Ainsi Wukong poursuivit au sein de la montagne son étude vers la Voie et trois années s'écoulèrent en un battement de cils. Un beau jour, alors que le patriarche était juché sur son estrade, il demanda à Wukong : « Où en sont tes études ? » Le singe s'approcha pour se prosterner : « Désormais, Maître, je maîtrise convenablement ma puissance magique et mes bases sont de plus en plus assurées », répondit le singe. « Très bien, le coupa le sage, mais tu devras également apprendre à te prémunir des trois Calamités. »



Mais, objecta Wukong après une longue réflexion, je suis déjà le détenteur du secret de l'Immortalité, qu'ai-je à craindre de ces calamités ? » Le patriarche soupira : « Ces malheurs n'ont rien d'ordinaire. Dans cinq siècles, le Ciel te foudroiera de ses éclairs et cinq cents ans plus tard, te brûlera de ses flammes. Enfin, cinq cents autres années plus tard, il te balayera de ses vents furieux. Tu dois apprendre à te protéger contre tout cela. »



Ces explications terrifièrent Wukong, qui se jeta aux pieds du sage : « Par pitié, Maître, enseignez-moi la manière d'éviter ces trois Calamités. Jamais je n'oublierai votre bienveillance à mon égard. » Touché par la sincérité du singe, le sage hocha la tête. « Entendu, conclut-il, approche ton oreille. » Ainsi, il lui transmit les formules des soixante-douze Métamorphoses.



Une fois les formules apprises, le singe s'exerça tant et tant qu'il finit par assimiler totalement leur pouvoir. Un beau jour, alors que le patriarche et ses élèves étaient sortis admirer le coucher du soleil devant la caverne des Trois Etoiles, le singe demanda à Wukong : « Et maintenant, où en sont tes études ? »



« Votre élève maîtrise tout à fait vos enseignements, fanfaronna Wukong, maintenant, je peux glisser dans le ciel comme le Zéphyr. » Amusé, le patriarche rétorqua : « Eh bien, montre-nous ! » Aussitôt dit, aussitôt fait : Wukong sauta sur ses deux pieds et exécuta une série de roulades avant de s'élever à plus de cinquante pieds de hauteur. Bientôt, tous purent le voir marcher sur les nuages.



Fier de lui, il exécuta un aller-retour de trois lis avant de se présenter à nouveau devant le patriarche. Le sage éclata de rire « Je n'appelle pas ça bondir sur les nuages, mon ami, mais tout juste ramper dessus, fit-il, es-tu capable de faire le tour du monde en une seule journée ? Il me semble que tu en es encore loin. »

ALLIANCE FRANÇAISE EN CHINE
法语联盟在中国

La Chine est mon pays de cœur

Par Chrystelle Fillon

--

中国，我心之念之的国家

文 Chrystelle FILLON

À partir du présent numéro seront publiés les articles des directeurs et directrices des Alliances françaises présentes en Chine, qui nous parleront de leur travail, de leurs expériences de vie et de leurs sentiments liés à ce pays. Malgré des origines culturelles différentes, l'Institut Confucius et l'Alliance Française partagent l'esprit confucéen de coexistence dans la diversité, de *l'harmonie attachée à la compréhension respectueuse de la différence*. Avec notre magazine, conçu comme une plateforme d'échanges, nous proposons à nos lecteurs un témoignage sur la nécessité historique d'une osmose et d'un apprentissage mutuel au sein même du développement culturel.

LES PROFESSEURS DE L'ALLIANCE FRANÇAISE DE CHENGDU ET LEURS ÉTUDIANTS

成都法盟老师与同学们



没错，这一页的故事讲完了，但它并不是小说的结尾，仅仅只是我在成都法语联盟三年时光的暂落帷幕。2013到2016的这三年，因丰富多彩的活动而充实，因各种相遇而激动人心，也因为炙热的情感而变得醇厚。

魁北克作家伊芙·贝莱斯勒 (Eve Belisle) 就曾说：“我们永远无法在翻过人生的某一页时而不对往昔心存怀念”。

中国就是我心之所念的第二故乡。我与她的故事始于童年时的中文学习……

这种怀念，这种被定义为“思乡”的情感，一直是促成我回到中国、找寻自我和实现自我的动因；那感觉很奇妙，说到底，这种“怀念”一次次地在赋予我某种生命的意义。

1990年，我在巴黎INALCO (法国国立东方语言文化学院) 开始学习中文，两年后，我第一次远赴台湾继续学业。1995年，已然怀有思乡情绪的我决定再次启程！开始了我的第一份工作，在昆明云南大学做法语教师。

伴随着一次次的旅程，我对中国的热情和迷恋与日俱增……1998至2002年间，我继续着我的中国奇遇，法国外交部将我派到上海负责中学内法语课程创新和发展的相关工作。

这期间，我一直在中国从事着教育培训合作项目的各种工作。

回到法国，短暂的调整期之后，我踏上了非洲大陆的土地，在那儿一呆就是五年。我在布隆迪、尼日尔和乍得为一些非政府组织工作，主要负责培训管理、教育项目

Chrystelle Fillon est, depuis son enfance, une amoureuse et une passionnée de la Chine, sa culture, son histoire et son peuple.

De 2013 à 2016, Directrice de l'Alliance française de Chengdu, capitale de la flamboyante province du Sichuan, Chrystelle raconte avec ferveur son expérience de vie en Chine et les échanges singuliers qui se sont construits entre la France et la Chine, Chengdu et Montpellier. Témoignage.

Une page se tourne certes, mais il ne s'agit pas de la fin d'un roman, il s'agit plutôt de la dernière page de trois années riches en projets, passionnantes en rencontres et intenses en émotions qui se sont écoulées à l'Alliance française de Chengdu de 2013 à 2016. Et comme le dirait Eve Belisle, romancière québécoise, «On ne peut jamais tourner une page de sa vie sans que s'y accroche une certaine nostalgie».

La Chine est mon pays de cœur. Mon histoire avec le pays a débuté dans mon enfance où j'ai commencé à apprendre le chinois...

Cette nostalgie, ce sentiment défini comme le *mal du pays*, a toujours été une motivation pour revenir en Chine, pour apprendre à se remettre en question et à se réaliser ; ce sentiment est très étrange et en définitive, cette *nostalgie* a toujours apporté un sens à ma vie.

Dès 1990, je débutais mes études de chinois à l'INALCO (Institut

Je suis arrivée à Chengdu en septembre 2013 comme directrice de l'Alliance française. La capitale de la province du Sichuan est jumelée avec Montpellier depuis plus de 30 ans mais reste méconnue en France, pourtant elle en vaut le détour (...) Chengdu est un paradis terrestre.

national des langues et civilisations orientales) à Paris et deux ans plus tard, j'effectuais mon premier long voyage d'étude à Taiwan. En 1995, déjà nostalgique, je décidais de reprendre la route ! Cette fois-ci, il s'agissait de ma première expérience professionnelle en tant qu'enseignante de français au sein de l'Université du Yunnan à Kunming. Ma passion et ma fasci-

管理以及紧急情况下的教育工作。同时我还承担着语言与文化行动合作项目框架内文化项目的联络协调任务，并在法国管理着一些国际教育合作项目。

最终，在2013年的9月，我来到了成都出任法语联盟校长。



Alliance Française
成都法语联盟
Chengdu

为什么选择成都？

尽管成都与法国蒙彼利埃市有着超过30年的友好城市关系，但这座庞大的（人口超过1400万）四川省省会依旧不为法国人所知晓。这座城市却绝对有着值得一行的魅力。

成都，位于中国中西部，地处四川平原腹地，青藏高原脚下，四川省会，全省政治、经济和文化中心，同时也是中国第五大人口城市。城市的超速发展并未影响这座城市悠闲安逸的生活氛围，也因此成都成为了中国城市生活质量满意度第二高的城市。

人们常说上有天堂，下有苏杭。成都又何尝不是另一个意义上的人间天堂。追溯到2000多年前的三国时代，自统治中国西南地区的蜀国建都成都以来，“蓉城”进入了现代化。现代却不失几千年前的繁荣、自由和从容平静，这儿的人民依旧超越时空般地生活着。

成都就是这样一座奇异的都市，这也正是为什么我会选择这

nation pour la Chine n'ont fait que grandir au fil de mes voyages, et, de 1998 à 2002, l'aventure chinoise m'avait menée jusqu'à Shanghai, dans le cadre d'une mission du ministère des Affaires étrangères français, pour prendre part à la création et au développement d'une filière francophone dans les établissements secondaires chinois. Toute ma carrière a été parsemée d'engagements dans des projets de coopération en éducation et en formation dans ce pays.

Après une courte parenthèse en France, je suis partie à la découverte d'un autre continent, l'Afrique, où j'ai travaillé pendant cinq années dans les domaines de l'ingénierie de la formation, la gestion de projets éducatifs ainsi que l'éducation en situations d'urgence pour des ONG, au Burundi, au Niger et au Tchad. J'ai par ailleurs assumé des missions de coordination de programmes culturels dans le cadre de la coopération linguistique et d'action culturelle et, géré depuis la France des projets dans le cadre de la coopération éducative internationale. Enfin, je suis arrivée à Chengdu en septembre 2013 comme Directrice de l'Alliance française.

Pourquoi Chengdu ?

Bien que jumelée depuis plus de trente ans avec Montpellier, l'imposante capitale (plus de 14 millions d'habitants) de la province du Sichuan reste méconnue en France. Cette destination vaut pourtant le détour pour plusieurs raisons ! Capitale politique, économique et culturelle du Sichuan, Chengdu – située au centre-ouest

de la Chine, dans la plaine du Sichuan, au pied du plateau tibétain – occupe la 5^e place des villes les plus peuplées de Chine. Elle dévoile pourtant une atmosphère apaisante et agréable lui valant la seconde place du pays pour la qualité de vie malgré son développement effréné. On dit souvent que Hangzhou et Suzhou sont le paradis sur terre pour leurs paysages. Mais Chengdu est également un paradis terrestre, simplement d'un autre genre. Tout commença il y a plus de 2 000 ans, lorsque la Chine fut séparée en Trois Royaumes. L'un d'eux, le royaume Shu régnait sur le sud-ouest chinois et avait établi sa capitale à Chengdu. Depuis, la « ville des Hibiscus » s'est modernisée mais n'a jamais perdu l'atmosphère prospère, libérale et sereine de l'époque alors que sa population continue à vivre hors du temps. Chengdu reste une destination qui respire l'aventure, c'est pour cette raison que j'ai décidé de découvrir et d'expérimenter l'originalité d'une ville ouverte à l'ouest de la Chine, pour ses multiples contrastes qui oscillent entre modernité effrénée et traditions.

Durant ces trois dernières années, des partenariats avec des établissements culturels, scolaires et universitaires de la ville mais aussi avec des entreprises locales ont été développés et renforcés afin de mieux s'insérer dans le tissu social et développer la visibilité de l'Alliance française de Chengdu. Travailler pour le réseau des Alliances françaises en Chine à Chengdu s'est alors révélé être une véritable opportunité pour poursuivre l'exploration de nouvelles voies de coopération en matière de

里，游走在其现代和传统的各种反差之间，去发现和体验这座中国西部开放城市的新奇之处。

在成都法语联盟工作，无疑是一个机遇。它为中法在文化和教育项目领域探索合作的新途径提供了平台，促进了法语和法语文化的传播。同时，法语联盟网络所秉持和共享的人文主义价值观，对不同语言与文化差异的宽容、尊重与对话的精神，对我个人和职业生涯都有着重要的影响。

成都法语联盟由电子科技大学（UESTC）和巴黎法语联盟基金会合作创办，始于2003年1月，之后相继于2008年10月和2013年1月两次续签合作协议。

电子科技大学是中国教育部直属重点大学，国家211工程及985工程重点建设高校，在校学生30000人（其中老校区10000人，新校区20000人）。这是一所以电子和计算机专业为核心，同时包括科学、工程、管理、人文科学及医学专业等的综合性大学。2014年9月，电子科大外语学院法语系成立。

电子科大希望能通过一系列的文化交流活动，与成都法语联盟、蒙彼利埃孔子学院（2013年9月由孔子学院总部/国家汉办与蒙彼利埃学区合作创办）、蒙彼利埃一大、蒙彼利埃二大以及蒙彼利埃市进行更广泛的合作。

依照其章程，成都法语联盟一方面向学习者提供广泛的法语课程以满足其各自不同的需求，其中包括：普通法语课程，职业法语课程，少儿法语课程，青少年法语课



projets culturels et pédagogiques pour le rayonnement de la langue française et des cultures francophones en lien avec la Chine, tout en apportant du sens à mon parcours personnel et professionnel à travers les valeurs d'humanisme, de tolérance, de respect des différences, de dialogue des langues et des cultures que se partagent et ont en commun les Alliances françaises dans le monde.

L'Alliance française de Chengdu

L'Alliance française de Chengdu est née d'un partenariat entre l'Université des Sciences et des Technologies Electroniques de Chine (UESTC) et la Fondation Alliance française, en janvier 2003, dont l'accord a été renouvelé en octobre 2008 puis en janvier 2013.

L'UESTC est une université d'excellence appartenant aux programmes 985 et 211 et compte près de 30 000 étudiants (10 000 sur l'ancien campus, et 20 000 sur le nouveau campus). C'est une université pluridisciplinaire dont les matières principales sont l'électronique et l'informatique, elle se développe également dans le domaine des sciences, de l'ingénierie, de la gestion, des sciences humaines et de la médecine. En septembre 2014, un département de français a été

TEMPLE WENSHU, CHENGDU

成都文殊院

17 ALLIANCES FRANÇAISES EN CHINE, UN VRAI RÉSEAU

Les dix-sept Alliances françaises de Chine sont des établissements à but non lucratif largement autofinancés, qui forment un réseau innovant et dynamique. Elles garantissent ainsi l'excellence de leur pédagogie et une offre culturelle de haut niveau.

LA DÉLÉGATION GÉNÉRALE DE LA FONDATION ALLIANCE FRANÇAISE EN CHINE

Créée en 1999, la Délégation générale est installée à l'Alliance française de Pékin. Ses missions :

- assurer la coordination du réseau
- représenter la Fondation Alliance française auprès des partenaires chinois et français
- définir avec les Alliances françaises un label « Alliance française en Chine » autour de stratégies communes de développement
- apporter son soutien administratif, juridique et pédagogique aux Alliances françaises.

程，企业法语培训，各级别法语水平测试和对外法语证书备考课程及考试。另一发面，组织各类针对成人的文化艺术活动（巡回展览、音乐会、摄影大赛、现场表演、电影节、讲座、烹饪作坊或品酒会等）。自2014年起，针对儿童的文化艺术活动也陆续亮相（故事时间，动手创造活动，电影-小点心等）。成都法语联盟同时还致力于发展电子科大与法国及法语国家各高等教育机构之间的学术合作关系。

在过去的三年中，成都法语联盟不断创建并加强与当地文化机构、中小学校和大学，以及当地企业之间的合作，以期更好地适应本土社会，提高法盟的知名度。

与此同时，启动了面向大众的幼儿法语教学项目（针对3岁半以上幼儿），设立了DELF-DALF（法语学习国家文凭-法语深入学习国家文凭）考试中心，均取得巨大的成功。如今，成都法语联盟是中国西南地区唯一一个可以举办DELF-DALF考试的机构。

成都法语联盟与电子科大之间健康且符合双方共同利益的合作关系孕育了新的教学和文化项目，并为今后双方的长期合作奠定了坚实的基础。

本着促进交流、相互尊重和友好合作的宗旨，成都法语联盟与周边环境和谐发展，为市民大众打造出一个多元文化空间。它就像是一座通向法国和法语国家的桥梁，在推广法语和法语文化的同时，也传递着合作伙伴和当地民众的声音。

法语联盟的这次工作经历让我

créé au sein de la Faculté des langues étrangères. L'UESTC souhaite développer à l'avenir la coopération entre l'Alliance française de Chengdu et l'Institut Confucius de Montpellier – créé en septembre 2013 en partenariat avec le Hanban et l'académie de Montpellier, l'UM1, l'UM2 et la Ville de Montpellier – à travers des échanges culturels.

Conformément à ses missions, l'Alliance française de Chengdu offre une large gamme de cours pour répondre aux besoins spécifiques des apprenants: français général, français à visée professionnelle, cours pour enfants, adolescents, cours en entreprises, préparation et passation des tests ou des diplômes de FLE et des formules personnalisées pour tous les niveaux. Elle propose également des activités artistiques et culturelles pour les adultes (expositions itinérantes, concerts de musique, concours photos, spectacles vivants, festivals de cinéma, conférences, ateliers cuisine ou dégustation de vin...) et pour les enfants depuis 2014 (heure du conte, activités manuelles ou créatives, ciné-goûter...). Elle œuvre également au développement de

la coopération universitaire entre son université partenaire et les établissements d'enseignement supérieur en France et dans les pays francophones.

Durant ces trois dernières années, des partenariats avec des établissements culturels, scolaires et universitaires de la ville mais aussi avec des entreprises locales ont été développés et renforcés afin de mieux s'insérer dans le tissu social et développer la visibilité de l'Alliance française de Chengdu. De nouveaux projets pédagogiques tels que le développement des cours jeunes publics (à partir de 3 ans et demi) et la mise en place du dispositif DELF-DALF ont été initiés et ont été une grande réussite. L'Alliance française de Chengdu est ainsi devenue l'unique centre de passation des examens DELF-DALF dans la région du sud-ouest de la Chine.

Une page se tourne, une nouvelle s'écrit et une nouvelle aventure commence...

Les relations de partenariat entre l'Alliance française de Chengdu et l'UESTC, très saines et conformes

CÉRÉMONIE D'INAUGURATION DU NOUVEAU SITE DE L'ALLIANCE FRANÇAISE DE CHENGDU

M. Olivier Vayssset, M. Wang Houjun, M. Jean-Luc Tissier, Mme Di Aijing, Mme Chrystelle Fillon,

13 septembre 2014

成都法盟新场地剪彩仪式



LES ALLIANCES FRANÇAISES EN CHIFFRES

29 000

étudiants différents

275

professeurs

110

personnels administratifs

3 200 000

heures de cours vendues

50 000

documents librement consultables dans

1880

m² de médiathèques

60

tournées culturelles réseau

275

événements culturels réseau pour

73000

spectateurs

在感受美丽的中国语言和文化的同时，也把我对中国的热爱并希望与之分享自己文化的愿望紧紧联系到了一起。

这是我人生中一笔巨大的财富。我对中国，对那些我在成都接触过的中国人有了不一样的认识与理解。从此以后，无论是在谈到个人还是职业生涯时，我与这个国家都将不再是简单的公务关系，取而代之的是这些年一路走来最后成为朋友的同事们，一份长久坚固的友谊，还有那美妙的心灵相通。

在我平静地翻过这一页，为我的故事书写新的篇章，在我的新旅程里，一定还会有中国这一站……这就是生活，一次旅程远远不足以穷尽中国的多重魅力，翻过这一页，未知的旅程正在开启……

aux intérêts communs, ont ainsi permis de faire émerger de nouveaux projets pédagogiques et culturels et d'asseoir, sur des bases solides, une coopération pérenne. L'Alliance française de Chengdu vit ainsi en harmonie avec son environnement en tant qu'espace multiculturel favorisant l'échange, le respect et la convivialité... Elle est pour son public un trait d'union avec la France et les pays francophones pour diffuser ses cultures en résonance avec les partenaires et acteurs locaux.

Cette mission au sein du réseau des Alliances françaises m'a permis d'allier ma passion pour la Chine et mon envie de partager ma culture tout en continuant de découvrir la beauté de la langue et de la culture chinoises. J'en ai retiré une expérience de vie d'une grande richesse

qui m'a apporté une autre vision de la Chine et du public chinois que j'ai côtoyé à Chengdu. C'est là un parcours personnel et professionnel où j'ai pu nouer des liens avec ce pays qui va au-delà de la relation d'affaires : celui d'une amitié solide et durable avec des personnes avec lesquelles j'ai travaillé ces dernières années ; certaines sont devenues des ami(e)s et de beaux liens d'âmes se sont unis.

Maintenant je peux tourner la page sereinement, pour écrire un nouveau chapitre à mon histoire où la Chine aura très certainement encore sa place... Ainsi va la vie, un seul voyage ne suffit pas à épuiser les charmes de ce pays immense et pluriel, une page se tourne, une nouvelle s'écrit, et une nouvelle aventure commence...

HÉ

合

L'HARMONIE

LA CLASSE DE CHINOIS
汉语课堂

Enseigner le chinois réserve bien des surprises amusantes

Par Huang Jin (traduit par Chen Fang)

--

孔院教学趣事多

文 黄进



在海外教外国学生汉语，充满挑战，也乐趣多多。挑战是因为教学对象的民族性格、思维方式、话语模式跟中国学生大为不同，老师需要时刻留意文化差异、引导学员进行观念切换和思维搭桥。不过，也正是因为思维和文化的差异，学生以意想不到的方式使用、解读汉语，让教学工作乐趣多多，也让我们透过“他者”重新认识自己的语言和文化。

有一次教学生唱《月亮代表我的心》，我在解释歌词“你问我我爱你有多深，我爱你有多深”时，按照常规先消文释义：“多深”即“深度是多少”；“几分”中的“分”字，词源上讲是用刀分割，引申义为被分割后形成的“份”，而“几”字是对十个单位量以内的数据的提问；“几分”略可译为“多少分”，也可引申为比例或百分比。如此“啰嗦”的解释，对于外国学生来说却是一个“必要之恶”，因为他们需要一切从头学起。我刚刚结束对这两句歌词的经院式的解释，没想到一位来自马里的学生兴奋地说：“啊，爱情就是数学！”我忍俊不禁，随即表示我从没这样想过。的确，没想到“多深”和“几分”在这位信息工程专业学生的眼里有如此强烈的视觉冲击力。也许应该感谢他的职业敏感，帮我们发现了歌词里的密码信息吧。

有时候，学生会提出“太傻太天真”的问题，让老师一时措手不及。比如，汉语的“前天”、“后天”概念，是他们比较容易理解和记忆的，因为“前”、“后”二字，

Ce professeur chinois enseigne sa langue à des élèves étrangers à l'Institut Confucius et il témoigne avec humour sur cette expérience riche en découvertes, pédagogie et étonnements. Le relativisme linguistique, les sens cachés des mots et de certaines expressions font réagir les élèves de façon parfois surprenantes.

Enseigner le chinois à l'étranger peut être un défi mais permet aussi d'éprouver divers plaisirs. Les défis résident dans le fait que la spécificité nationale du public apprenant, sa façon de penser ainsi que ses pratiques linguistiques diffèrent souvent de celles des apprenants chinois, ce qui exige de la part de l'enseignant une conscience permanente des différences culturelles afin d'orienter les apprenants vers une autre mentalité et de jeter les ponts entre les pensées. Ceci ne va pas sans difficulté, certes, mais cet enseignement est aussi ponctué de petites histoires amusantes surtout lorsque les apprenants emploient et interprètent de façon inattendue les expressions et mots chinois. Ces réactions surprenantes nous permettent d'ailleurs de redécouvrir nos propres langue et culture à travers le regard des autres.

« Ah ! L'amour, c'est comme les mathématiques ! »

Je me souviens plus particulièrement d'un jour où j'enseignais à mes élèves la chanson chinoise *La Lune reflète mon cœur* (《月亮

yuè liang 代表 *dài biǎo* 我的 *wǒ de* 心 *xīn*) . Aux paroles « Tu me demandes de quelle profondeur je t'aime, et combien je t'aime » (“你 *nǐ* 问 *wèn* 我 *wǒ* 爱 *ài* 你 *nǐ* 有 *yǒu* 多 *duō* 深 *shēn*, 我 *wǒ* 爱 *ài* 你 *nǐ* 有 *yǒu* 几 *jǐ* 分 *fēn*”), je leur faisais d'abord, selon les pratiques classiques, une explication mot-à-mot pour les amener finalement à accéder au sens du texte : 多 *duō* 深 *shēn* signifie *quelle est la profondeur*, quant à l'expression 几 *jǐ* 分 *fēn* où 分 *fēn* désigne étymologiquement *couper avec un couteau* puis, au sens figuré *la part coupée* (份 *fèn* en chinois), et 几 *jǐ* 几 *jǐ* qui sert à formuler une question sur une quantité inférieure à 10. La signification peut alors être l'équivalent de *combien de parts* qui, dans son acception la plus étendue s'emploie aussi pour exprimer une proportion ou un pourcentage. Ces explications prolixes me paraissent un mal nécessaire pour nos apprenants qui sont de vrais débutants.

À peine avais-je terminé mes explications sur ces deux termes qu'un apprenant malien s'est exclamé : « Ah ! L'amour, c'est comme les mathématiques ! ».

勾勒出时间从左至右、从前到后、横向推进的观念，这与西方的时间观念正好相符。可是在学习“周”的时候，问题来了。学生质疑：为什么要说“上周”、“下周”，而不说“上周”、“下周”？时间不是一前一后横向推进的吗？为什么变成了由上到下的垂直关系？说实话，当时我还真的愣了一下，所幸我很快想到了台历，找来一本向学生展示：一个月的四个周是分成四行、从上到下平行排列的。排在越上面的行，代表的时间越早；排在越下面的行，代表的时间越晚。这样一来，上下的空间关系就代表了时间的早晚关系，或者说过去和未来的关系。“上周”与“下周”的意义生成，也就顺理成章了。同时，台历上当月的每一行即每一周有七天，都是从左到右的横向推进式排列的，因此，相邻数日之间的典型关系应该是前后关系。解释完毕，心中庆幸抓住了台历这根救命稻草。

教材上对汉语生词的翻译过于简洁，没有界定其语用边界条件，常常造成学生误解误用，令人捧腹。比如这样的句子：“我参观了我的朋友”、“爱慕小动物”、“老师和父母面试”等等。其实作者想表达的是“看望”、“喜爱”、“面谈”。这些滑稽的错误，是由于教材没有提醒学生 *visiter*, *amour*, *interview* 等译语与原文其实并不完全对等。例如，*visiter* 还涵盖了汉语中的“访问”、“拜访”、“看望”、“游览”等义项。这是值得教材编写者注意的。

Je n'ai pas pu m'empêcher de rire en avouant que je n'avais jamais pensé ainsi. En effet, le fort impact visuel lié à *quelle est la profondeur et combien de parts* sur cet étudiant de spécialité Sciences et Technologies de l'Information m'a impressionné, c'est sa sensibilité professionnelle qui nous a permis de décrypter le message « amour-mathématiques » dans la chanson.

Ces réactions surprenantes nous permettent d'ailleurs de redécouvrir nos propres langue et culture à travers le regard des autres.

Après demain et avant-hier, mais semaine d'en haut et semaine d'en bas

Il arrive parfois que l'enseignant soit pris de court par les questions curieuses des apprenants. Voici un exemple concernant l'expression du temps en chinois. Si les notions de *avant-hier/après-demain* en chinois sont susceptibles d'être saisies assez facilement par les élèves, le problème se pose sur les notions de *semaine dernière/semaine prochaine*.

En effet, en chinois, avant-hier se dit 前天 *qián tiān* (littéralement *avant - jour* où 天 *tiān* signifie le jour). Après-demain se dit en chinois 后天 *hòu tiān* (*après - jour*). Identique à la représentation occidentale du temps, qui est associé à un avant et un après sur une ligne horizontale allant de gauche à droite, le passage du temps dans ces deux mots chinois renvoie au marquage de l'avant (前 *qián*) et de l'après (后 *hòu*).

Tandis que l'on utilise 周 *shàng zhōu* (littéralement *en haut/au-dessus - semaine* où 周 *zhōu* signifie la semaine) pour dire la semaine dernière et 下周 *xià zhōu* (*en bas/en dessous - semaine*) pour la semaine prochaine. Les élèves cherchaient alors à comprendre : « Pourquoi dit-on en haut / en bas mais non avant / après ? Le temps ne se déroule-t-il plus linéairement et horizontalement mais verticalement de haut en bas ? »

J'ai eu un moment d'embarras. Heureusement pour moi, j'ai pensé au calendrier de table et j'en ai trouvé un pour le montrer aux élèves. Sur la page du calendrier s'alignaient parallèlement les semaines du mois sur quatre rangées allant de haut (上 *shàng*) en bas (下 *xià*) dans l'ordre chronologique, autrement dit, le passé était en haut et le futur en bas ; alors que dans chaque rangée s'avançaient horizontalement de gauche à droite les sept jours de la semaine qui renvoyaient au marquage de l'avant (前 *qián*) et de l'après (后 *hòu*). La représentation du temps en chinois, exprimée en termes spatiaux, se définissait ainsi.

Pourquoi dit-on "en haut / en bas" mais non "avant / après" ? Le temps ne se déroule-t-il plus linéairement et horizontalement mais verticalement de haut en bas ?

教学过程中，如果总是学术化的讲解，连老师自己也会厌烦的。有次我刚想喘口气，这时有位学员提问：保持、保留、保存的区别是什么？如果再要从头讲起，太麻烦了，也不易讲清，不如以简驭繁。想了想，于是把这三个词语编入三句话中：“他不但保留着20年前的情书，而且保存得很好，这就是他为什么保持幸福的婚姻。”例句一出来，学生领悟快，自己也省事，皆大欢喜。

马里的那位学生若是看到这组例句，也会欢喜吧？因为例句中的“20年前的情书”，也许无意中又一次证明他的论断：“爱情是数学”。我仿佛又看到了他真挚而快乐的神情。

Les pièges de la synonymie

Parfois, les emplois erronés par les élèves de certains mots chinois nous font rire aux éclats. On y trouve par exemple « J'ai VISITÉ mon ami. » au lieu d'« aller le voir », « TOMBER AMOUREUX d'un animal » pour dire « l'adorer », ou encore « Il se passe un INTERVIEW entre le professeur et les parents » à la place d'« un entretien prof-parent », etc.

Ces erreurs amusantes sont dues au fait que, dans les manuels, les équivalences entre les mots d'une langue à l'autre, le chinois en l'occurrence, sont établies de façon simpliste sans précision de contexte pragmatique. Par exemple, le seul terme *visiter* en français se décline en différents sens, comme 访问 *fǎng wèn* (se déplacer auprès de quelqu'un pour converser), 拜访 *bàifǎng* (aller voir par civilité ou par déférence), 看望 *kàn wàng* (aller voir quelqu'un chez lui, ou encore aller voir par charité), 游览 *yóu lǎn* (parcourir pour voir et pour connaître un lieu), etc.

Ce phénomène de la synonymie partielle des lexiques entre les langues

mérite l'attention des rédacteurs de manuel. Il serait ennuyeux pour les élèves, mais aussi pour le professeur, de toujours expliquer la langue de manière académique. Il faut, dans certains cas, que l'enseignant fasse preuve d'astuce. Par exemple, devant la question d'un apprenant sur les nuances entre 保持 *bǎo chí*, 保留 *bǎo liú* et 保存 *bǎocún* (respectivement *maintenir*, *garder* et *préserver*), j'ai donné pour toute réponse, trois phrases formulées à partir de ces trois mots mais englobées dans un contexte précis : « Il GARDE toujours les lettres d'amour datant d'il y a 20 ans, il les a très bien PRÉSERVÉES, voilà pourquoi il MAINTIENT le bonheur dans sa vie conjugale. » Claire et concise, la réponse simplifie la situation sans d'ailleurs perturber l'apprenant.

« Les lettres d'amour datant d'il y a 20 ans... ». Par coïncidence, cela recoupe l'idée de notre jeune Malien : « L'amour, c'est comme les mathématiques. » Mes phrases pourraient-elles lui plaire ? Je revois encore l'expression sincère et joyeuse de son visage, comme si c'était hier.

Appel à contribution

《孔子学院》期刊征稿启事

Pour répondre au besoin de la rédaction, un appel à contribution est lancé pour les articles de catégories suivantes : articles sur la culture chinoise afin de présenter tous les aspects d'une Chine ancienne et moderne.

- Point de vue transculturel
- Entre 1000 et 1500 mots
- Images (300 dpi minimum)

À envoyer à revueicm@gmail.com

La revue Institut Confucius est une publication officielle disposant d'un ISSN (International Standard Serial Number) et d'un code chinois CN, éditée par le Siège de l'Institut Confucius (Hanban). Cette revue vise à faire connaître les activités de l'Institut, l'enseignement du chinois et la culture chinoise, afin de renforcer les échanges entre l'Institut et les différents pays. Il s'agit d'une revue bilingue en 80 pages, disponible en 11 langues étrangères en version bilingue (chinois-langue étrangère), qui paraît tous les deux mois dans 130 pays et régions du monde.

USE ET
COUTUMES

TRADITION

GÉOGRAPHIE

PERSONNALITÉ

GASTRONOMIE

ÉCONOMIE

HISTOIRE

SOCIÉTÉ

INSTRUCTIONS À RESPECTER

- 1 L'article doit être original et inédit, c'est-à-dire n'avoir jamais paru dans une publication ni sur internet. Le plagiat est strictement interdit. Toute reprise ou citation doit être clairement indiquée, avec le nom de l'auteur et la source dans la bibliographie. En cas de collaboration entre plusieurs auteurs, le contributeur doit obtenir l'accord des autres auteurs avant d'envoyer l'article, et indiquer le nom de ces autres auteurs. En cas de litige lié au droit d'auteur, c'est aux auteurs de la résoudre.
- 2 Tout contenu illégal est interdit. L'article ne doit porter atteinte à la régulation, à la vie privée ni aux secrets professionnels de quiconque. Le cas échéant, toute responsabilité juridique incomberait au contributeur de l'article.
- 3 Une fois un article soumis, il est considéré que l'auteur cède au bureau d'édition de la revue Institut Confucius le droit de modification, de reproduction, de publication, d'adaptation, de compilation, de traduction et de diffusion sur internet, ainsi que le droit d'auteur sur produits numériques (excepté la paternité et le droit pour la protection de l'intégralité de l'œuvre) dans toutes les langues de parution de la revue, quel que soit le pays de parution de l'article.
- 4 Sans confirmation de la part du bureau d'édition dans les cinq jours ouvrés qui suivent la réception de l'article soumis, l'auteur peut disposer de l'article à sa guise. Il est interdit d'envoyer le même article à plusieurs revues simultanément. Une fois l'article publié, une rémunération sera versée selon les critères de la revue.
- 5 Prière d'indiquer les coordonnées du contributeur. Pour le courrier électronique des différentes versions de la revue, merci de consulter la page des dispositions légales.
- 6 Pour toute contribution, sauf indication spécifique par écrit, il est considéré que le contributeur s'engage à respecter tous les termes indiqués ci-dessus.



SOYEZ LES BIENVENUS POUR ÉTUDIER À L'UESTC !

L'Université des sciences et technologies électroniques de Chine (UESTC), une université prestigieuse en Chine dans le domaine électronique, renommée comme « le berceau de l'industrie informatique de Chine ». Elle a fondé l'Institut Confucius de Montpellier en France et accueilli une Alliance Française sur son campus de Chengdu.



OFFRE DE DIPLÔME EN LANGUE ANGLAISE :

- Science et technologie électronique (licence, master et PHD en ingénierie)
- Communication et ingénierie
- Optique (master et PHD en ingénierie)
- Science informatique et ingénierie logicielle (licence, master et PHD en ingénierie)
- Gestion (licence, master et PHD en science)
- Science de la vie (master et PHD en science)
- UESTC offre aussi un programme de langue chinoise et un programme d'échanges d'étudiants en cour séjour.

BOURSES :

- Bourse du Gouvernement Chinois
- Bourse de la ville jumelle Chengdu
- Bourse de l'Université

DERNIER CLASSEMENT EN CHINE (2012) :

- Science et technologie électronique : N°1
- Génie informatique et communication : N°2
- Génie biomédical : N°10
- Science et technologie
- Informatique : N°12
- Administration commerciale : N° 17

U.S. NEWS UNIVERSITY GLOBAL CLASSEMENT 2016 :

- Ingénierie : N° 81
- Informatique : N° 67

QUELQUES CHIFFRES CLÉ :

- 34 000 étudiants
- 3 810 enseignants
- 257 hectares (3 campus)
- 800 étudiants internationaux venus de 60 pays



Contact :

School of International Education, UESTC Adresse: No.2006, Xiyuan Ave, West Hi-Tech Zone, 611731, Chengdu, Sichuan, P.R.China
Ms. Lin Min Tél: +86-28-61831638 / +86-28-61831730 Email: admission@uestc.edu.cn <http://admission.uestc.edu.cn>

欢迎加入院刊俱乐部

Bienvenue au Club des lecteurs

《孔子学院》多语种期刊帮你学好汉语、了解中国

Votre guide pour la langue chinoise et la connaissance sur la Chine



Téléchargez gratuitement l'application Institut Confucius sur votre smartphone ou ordinateur
Il vous tient compagnie à tout moment, là où vous êtes.

在您的手机或电脑上免费下载《孔子学院》阅读软件



iTunes
Apple



On-line
www.cim.chinesecio.com



Confucius Institute Magazine
Official Accounts

RMB 16 / EURO 5,99

ISSN 1674-9715



9 771674 971163