





Sophie Alibert

# **CINQ ELEMENTS, CINQ TEMPERAMENTS**

Le Tao vous dévoile la puissance  
de votre profil énergétique

Ce livre a été publié sur [www.bookelis.com](http://www.bookelis.com)

ISBN : 979-10-415-0521-0

© Sophie Alibert

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du  
contenu de ce livre.

A mes fils bien-aimés

## INTRODUCTION

Il y a 7 ans, l'énergéticienne taïwanaise à laquelle je confiais régulièrement mon bien-être psychocorporel, décréta en dardant sur moi son regard noir insondable et perçant : « tu es Eau, et c'est pourquoi tu as peur ». « Ah non, je suis un signe d'air » répliquai-je, catégorique. Elle reprit sans se troubler : « Je parle de tout à fait autre chose. Connais-tu la Loi des Cinq éléments ? ». Je n'en avais jamais entendu parler. Cela m'évoquait juste les éléments, au nombre de quatre, affectés aux signes du zodiaque de l'astrologie occidentale. « C'est un concept très ancien issu du taoïsme, continua-t-elle, et utilisé dans la médecine chinoise et dans le Feng Shui, mais pas seulement. Il existe cinq éléments : l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre et le Métal. En connaissant ton élément, je peux t'aider à définir ce qui te convient en matière de santé, de relations, de travail, de choix vestimentaires, et bien d'autres choses encore. Si tu veux, je t'apprends ». C'était séduisant comme peut l'être tout ce qui permet d'aborder de manière inoffensive la psychologie des individus en recourant aux symboles et autres métaphores. Mais surtout, ce qu'elle m'apprit ce jour-là sur la manière dont mon élément affectait ma manière d'agir, me stupéfia. Observer l'autre pour essayer de comprendre ses leviers est pour moi une source inépuisable de curiosité et de divertissement. Alors pourquoi pas ?

Ce que je n'avais pas envisagé, c'est que le concept lui-même serait si difficile à transmettre pour elle, et à appréhender pour moi. Difficile pour elle d'expliquer quelque chose

qu'elle n'a pas appris dans les livres mais qui fait partie de sa culture et qu'elle met en pratique presque sans y penser, un peu comme on conduit sa voiture. Difficile à appréhender pour moi avec mon logiciel de pensée occidentale et cartésien, et le besoin d'arrimer chacune de ses affirmations à une règle précise, à un fondement tangible.

C'est un dialogue bien étrange que nous avons entamé alors et qui s'est poursuivi pendant plusieurs années à la faveur de nos rencontres épisodiques. Etrange, car lorsque je pensais avoir saisi l'essence de ce principe, elle se déroba et je me refermais à nouveau pendant plusieurs mois, refusant l'obstacle, et remettant en cause ce que j'avais appris et cru comprendre. Accepter qu'une règle puisse exister sans qu'elle soit scientifiquement prouvée au sens où nous, occidentaux, l'entendons, a sans doute été le plus malaisé. Liu étant taïwanaise, elle n'avait pas toujours les mots pour traduire avec exactitude ses ressentis ou ce que la grille de lecture des Cinq Éléments lui permettait d'observer. Et pourtant, ce qu'elle affirmait me paraissait étonnamment juste, sans être toutefois assez construit ou fondé pour me donner la moindre certitude. C'était imagé, mais je peinais à identifier la logique qui était à l'œuvre.

J'ai donc entrepris la lecture d'ouvrages qui abordaient le rôle de ces fameux éléments dans la médecine dite traditionnelle, le Feng Shui et l'astrologie chinoise, et le voile a enfin commencé à se lever. J'ai même découvert que quelques rares livres de développement personnel exploitaient avec plus ou moins de rigueur et de clarté la Loi des Cinq Éléments, mais ils recelaient trop d'informations divergentes, contredisant elles-mêmes certaines des affirmations de Liu. Comment dès lors distinguer le bon grain de l'ivraie ?

Je n'avais guère d'autre choix que de procéder comme les Chinois il y a quelque 2500 ans, en m'immergeant pendant plusieurs mois dans un travail d'observation et de classification, scrutant et comparant des centaines de profils et de biographies de personnages célèbres, contemporains ou pas. Parallèlement, j'ai aussi analysé le rôle des éléments et de leurs interactions dans l'histoire de ma famille, de mes proches, et de tous ceux qui ont accepté de faire partie de l'expérience et de me livrer leurs témoignages. C'est ainsi que j'ai enfin pénétré le mystère des Cinq Eléments et que cet étonnant outil d'analyse a dévoilé, cas après cas (et continue de le faire) sa déroutante pertinence et son formidable potentiel.

L'envie de partager la synthèse et les enseignements résultant de ce travail est devenue une urgence, presque une mission.

La Loi des Cinq Eléments met en lumière de manière très imagée cinq tempéraments, la dynamique qui les anime et les émotions qui les gouvernent. L'emploi constant de la métaphore met à distance jugements et émotions inconfortables, et nous permet de poser un regard à la fois plus apaisé et plus lucide sur notre entourage et sur nous-mêmes tout en améliorant considérablement la qualité de nos interactions.

Mais surtout, elle nous fait réaliser que notre force motrice émane de notre vraie nature et que c'est sur elle que nous devons miser pour aller plus vite et plus loin, ou tout simplement pour nous accomplir.



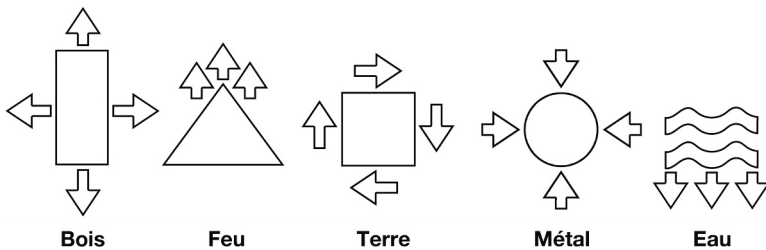
# Chapitre 1

## Fonctions et origine de la Loi des Cinq Eléments

Les Cinq Eléments ou *Wu Xing* proviennent de la philosophie taoïste, laquelle se fonde sur l'observation de la nature, de ses mécanismes et de ses mutations perpétuelles. Ils servent notamment d'assise à la médecine chinoise, une médecine holistique qui entre autres, associe un élément à chaque organe et fonction de notre corps : l'Eau, le Bois, le Feu, la Terre ou le Métal.

Plus largement, la Loi des Cinq Eléments nous enseigne que l'équilibre de la Nature repose sur cinq mouvements naturels, interdépendants, alimentant un cycle sans cesse renouvelé, à l'origine de tout phénomène à l'intérieur et autour de nous.

En résumé, les Cinq Eléments symbolisent avant tout les cinq trajectoires différentes qu'emprunte l'énergie des processus naturels. L'Eau descend et imprègne, le Bois se déploie dans toutes les directions, le Feu s'élève, la Terre veille à sa stabilité, le Métal se contracte.



Selon la légende, c'est Fuxi, Dieu de la mythologie chinoise, qui outre l'accomplissement de maintes augustes et ébouriffantes prouesses aurait défini les mutations des cinq éléments.

Au-delà du mythe, on trouve trace dans la culture chamanique chinoise ancestrale de rites impliquant ces mêmes éléments, mais c'est seulement 300 ans avant JC, après plusieurs siècles de pratique et d'observation que la Théorie des Cinq éléments arrive à maturité, formalisée par l'Ecole du Yin-Yang et des Cinq Phases.

## Chapitre 2

### Cinq Éléments, Cinq tempéraments.

#### 1°) Déterminer notre élément "dominant"

Bien qu'il existe plusieurs écoles pour déterminer l'élément d'un individu, comme la simple observation de ses caractéristiques physiques, dès les premiers cas étudiés, j'ai constaté que l'élément affecté au signe astrologique du calendrier chinois le jour de la naissance était bien ce fameux élément dominant, grâce aux traits communs récurrents qui émergeaient clairement. J'ai donc exploité cette source. La référence à l'astrologie chinoise s'arrêtera d'ailleurs là ; abstraction faite de sa version populaire qui relève davantage du folklore, c'est une discipline très complexe dans laquelle les Cinq Éléments occupent certes une place déterminante, mais elle a pour ambition de produire des profils psychologiques très fouillés. Ce n'est pas le propos du présent ouvrage, et du reste, il existe d'autres outils performants et sûrs pour explorer la psyché humaine.

Parmi les *Wu Xing*, un élément dominant défini par votre date de naissance vous est donc assigné : il détermine la dynamique du mouvement qui vous anime ainsi que les réflexes et aptitudes qui en résultent.

Car en chinois, *wu* signifie « cinq » et *xing* « mouvements » (et non « éléments »). Ce mouvement qui définit les contours de votre tempérament, c'est-à-dire la part biologique innée de votre personnalité, est justement le substrat qui recèle votre puissance, votre authenticité, vos talents naturels. J'insisterai

souvent sur la notion d'authenticité dans ce livre, car elle est l'une des clés de notre énergie et de notre accomplissement.

Les éléments se succèdent à l'intérieur d'un cycle qui dure dix ans : deux années consécutives sont attribuées à chaque élément, la première année de l'élément étant « yang » (force dynamique et amplificatrice considérée comme masculine) et la seconde « yin » (force passive et réceptrice considérée comme féminine), ce qui, selon l'astrologie chinoise, influencerait sur les caractéristiques de l'élément concerné. Les nombreux cas que j'ai étudiés et comparés ne m'ont pas permis de confirmer que ces nuances, qui certes existent et sont évolutives, seraient attribuables aux années 1 ou 2 de l'élément concerné. J'ai choisi de ne pas aborder le sujet du yin et du yang pour ne pas rendre ce livre inutilement complexe, son but étant d'identifier et d'exploiter la part inaltérable de chacun des cinq potentiels, qu'elle soit active ou partiellement latente.

Pour résumer, retenons simplement que chaque élément recèle le yin et le yang dans des proportions différentes selon les cas. Un profil plus introverti et réfléchi révèle une prédominance du yin, tandis que la précipitation et l'affirmation de soi indiquent une prédominance du yang.

Il est tout de même pertinent de noter ici que chaque élément est déjà intrinsèquement relié à une énergie yin ou yang. Le Bois est yang, le Feu super yang, le Métal yin et l'Eau super yin. L'élément Terre est à la fois yin et yang, fidèle à sa recherche permanente d'équilibre et de stabilité.

Revenons à notre cycle : deux années Bois sont suivies de deux années Feu, de deux années Terre, puis de deux années Métal et enfin de deux années Eau. Le changement

d'élément étant calé sur la nouvelle lune, il varie selon les années et a lieu entre janvier et février. Voici un calendrier débutant en 1930 qui vous permettra de découvrir quel est votre élément de naissance.

MÉTAL	EAU	BOIS	FEU	TERRE
○	~	▮	△	□
29/01/1930	06/02/1932	14/02/1934	24/01/1936	31/01/1938
05/02/1932	13/02/1934	23/02/1936	30/01/1938	07/02/1940
08/02/1940	15/02/1942	25/01/1944	01/02/1946	10/02/1948
14/02/1942	24/01/1944	31/01/1946	09/02/1948	16/02/1950
17/02/1950	27/01/1952	03/02/1954	12/02/1956	18/02/1958
26/01/1952	02/02/1954	11/02/1956	17/02/1958	27/01/1960
28/01/1960	05/02/1962	13/02/1964	21/01/1966	30/01/1968
04/02/1962	12/02/1964	20/01/1966	29/01/1968	05/02/1970
06/02/1970	15/02/1972	23/01/1974	31/01/1976	07/02/1978
14/02/1972	22/01/1974	30/01/1976	06/02/1978	15/02/1980
16/02/1980	25/02/1982	02/02/1984	09/02/1986	17/02/1988
24/01/1982	01/02/1984	08/02/1986	16/02/1988	26/01/1990
27/01/1990	04/02/1992	10/02/1994	19/02/1996	28/01/1998
03/02/1992	09/02/1994	18/02/1996	27/01/1998	04/02/2000
05/02/2000	12/02/2002	22/01/2004	29/01/2006	07/02/2008
11/02/2002	21/01/2004	28/01/2006	06/02/2008	13/02/2010
14/02/2010	23/01/2012	31/01/2014	08/02/2016	16/02/2018
22/01/2012	30/01/2014	07/02/2016	15/02/2018	24/01/2020
25/01/2020	01/02/2022	10/02/2024	17/02/2026	26/01/2028
31/01/2022	09/02/2024	16/02/2026	25/01/2028	02/02/2030

Un esprit cartésien trouvera bien curieux que l'on range dans une même catégorie tous les individus nés durant les deux mêmes années consécutives. Mais l'univers n'est-il pas organisé en cycles, ainsi que tout ce qu'il contient ? De la même manière que certains végétaux ne fleurissent qu'en certaines saisons, cette Loi des Cinq Eléments multimillénaire affirme que certaines années sont porteuses de certaines énergies affectant notre tempérament.

Le plus ardu est sans doute d'appréhender comment se manifeste dans notre corps, dans notre pensée, dans nos émotions, cet élan propre à notre élément de naissance. C'est un peu comme si nous essayions de remarquer, de ressentir, de décrire la force d'attraction terrestre à laquelle notre corps est soumis : elle est, un point c'est tout. Le seul symptôme physique auquel nous pouvons la relier, c'est que nous sommes cloués au sol. Et il est indiscutable qu'être cloués au sol nous conditionne physiquement et mentalement.

Essayons un instant d'imaginer comment nous agirions, penserions, ressentirions le monde si nous vivions en apesanteur. Il en va de même pour les Cinq Eléments : chacun a sa propre dynamique, laquelle détermine notre « profil énergétique » et influe sur notre relation au monde. Le terme de tempérament résume assez bien cela, car si certains traits de notre personnalité peuvent évoluer en fonction de notre environnement familial et social, ou des circonstances de notre vie, notre tempérament demeure irréductible, même lorsque nous en réprimons les manifestations. On retiendra que l'élément produit davantage l'élan et le mode opératoire que l'action ou la pensée. Il ne détermine pas nos valeurs morales, qui sont apprises, mais peut nous rendre plus perméables à certaines et réfractaires à

d'autres. Il n'y a donc pas de bon ou de mauvais élément : on voit parmi chacun des cinq, des humanistes et des dictateurs, des génies et des esprits obtus, des philanthropes et des tueurs en série. On trouve des danseuses étoiles dans chaque élément : simplement, la danseuse Eau exploite sa grâce et sa souplesse naturelles, la danseuse Terre son sens inné de l'équilibre, la danseuse Métal sa rigueur et sa précision, la danseuse Feu sa fougue et sa légèreté, et enfin la danseuse Bois mise sur sa persévérance.

Chacun de nous porte en lui les quatre autres éléments à l'état de potentiels plus ou moins actifs auxquels nous recourons ponctuellement pour nous adapter à l'autre, aux situations qui l'exigent de nous et en tout premier lieu à nos parents. Développer notre faculté à puiser dans d'autres registres fait de nous des personnes plus accomplies, plus équilibrées et plus efficaces. Simplement, comme notre puissance réside dans nos aptitudes naturelles, c'est-à-dire celles que nous confère notre élément de naissance, lorsque nous nous identifions durablement à ces masques sociaux, nous nous coupons de notre force motrice et nous épuisons pour un résultat médiocre ou inexistant. Alors, nous sommes découragés, perdons l'envie de nous accomplir, et ressentons la pénible impression de n'être nulle part à notre place, parce que nous ne sommes pas ... dans notre élément !

Même le champion du monde de natation n'égale jamais l'endurance ni la vitesse du plus modeste des poissons. Et il ne viendrait jamais à l'idée d'un oiseau de se déplacer exclusivement sur ses pattes. Aucun outil scientifique ne permet de capter la signature énergétique induite par notre élément ; la première démarche consiste donc

à s'ouvrir à cette possibilité, ce qui a suscité chez moi bien des réticences. Néanmoins, l'observation attentive et prolongée de mes semblables, qu'il s'agisse de mon entourage proche ou des centaines de personnages célèbres dont j'ai étudié le parcours, a eu raison de ma réserve.

Et puis surtout, travailler sur les cas particuliers des volontaires qui ont bien voulu me servir de sujets d'étude m'a permis de corrélérer le blocage de leur expansion au refoulement des caractéristiques de leur tempérament.

## **2°) Comprendre et respecter notre « mécanique personnelle »**

Si vous cherchez à éviter les conflits, ce n'est pas nécessairement parce que vous êtes peureux, faible, ou peu confiant dans votre capacité à faire-valoir votre point de vue, mais peut-être parce que le mode de fonctionnement et de survie de votre élément, la Terre, vous enjoint de préserver ce calme dont dépend votre équilibre intérieur. Cela ne veut pas dire que vous ne vous mettez jamais en colère, mais que la colère n'est pas votre moteur. Si vous êtes Bois, en revanche, celui qui vous cherchera des noises pourrait le regretter. Il n'est pas certain si vous êtes Feu, que vous vous donniez la peine d'expliquer votre point de vue, contrairement au tempérament Eau plus enclin à vouloir convaincre. Quels que soient les réflexes instinctifs induits par votre profil énergétique, la première étape consiste à les reconnaître et à admettre que vous fonctionnez ainsi. Puis, il s'agit d'apprendre à les exploiter et comment ils peuvent vous être profitables. Ensuite, vous pourrez développer votre capacité à recourir ponctuellement au répertoire



d'un autre élément lorsque la situation l'exige, car la recherche de l'équilibre reste le fil rouge de la pensée taoïste. Néanmoins, ainsi que je l'ai déjà mentionné, vous ne devez jamais vous identifier aux masques que vous empruntez, surtout lorsqu'il s'agit d'opérer des choix importants qui engagent votre avenir. Restez connecté à votre vraie nature. La manne de votre énergie, la source de votre vitalité, c'est votre authenticité. Agissez sur la forme sans dénaturer le fond.

### **3°) Pacifier nos rapports avec les autres**

Est-il raisonnable de penser qu'une personne animée par la dynamique ascendante et éphémère du feu nourrisse exactement les mêmes aspirations, les mêmes élans, les mêmes peurs qu'une personne habitée par la dynamique descendante de l'eau ? Allons-nous ressentir la même chose en présence d'une personne dont la dynamique est l'expansion (le Bois) que lorsque nous sommes en présence d'une personne dont la dynamique est la contraction (le Métal) ou perpétuellement dans l'effort de préservation de sa stabilité (la Terre) ? Non, bien sûr ! Mais il est rassurant de savoir que lorsque nous percevons chez l'autre quelque chose qui ressemble à de l'hostilité ou de la résistance, ce qui est à l'œuvre le plus souvent, c'est la friction entre deux énergies antagonistes, autrement dit, un phénomène naturel. Rien de personnel en somme, et cela change tout.

Dans cet ouvrage, vous apprendrez à connaître les cinq tempéraments, leurs tropismes respectifs, leurs besoins profonds, les mécanismes qui les animent et comment ils se manifestent chez nos semblables. En prenant l'habitude de les regarder, de les écouter, de collecter des indices comme