Le petit répertoire pour découvre les 15 caractères chinois essentiels de la Médecine Traditionnelle Chinoise

Bienvenue



Bienvenue à toi, passionné(e) de MTC !

Tu t'intéresses à la médecine chinoise et tu es intrigué(e) par ces mystérieux caractères chinois que tu vois dans les livres ?

Mais… tu ne connais pas encore le chinois ? Pas de souci !

Ce petit e-book est fait pour toi 🌿

Il t'aidera à comprendre facilement les mots essentiels de la MTC et à percer le sens caché derrière ces « dessins » chinois, riches de culture et de philosophie traditionnelle.

Ce que tu vas trouver dans ce livret

PRÉSENTATION DE L'ÉCOLE P. 4

PRÉSENTATION DES PROFESSEURS P. 5–6

MODE D'EMPLOI P. 8

EXPLICATION DU PINYIN ET DU CARACTÈRE P. 8–10

CARACTÈRES MTC P. 11–24

Mandarin-Mandarine MTC

Mandarin-Mandarine MTC

C'est une école de chinois un peu spéciale :

on y apprend la langue… mais pas seulement !

Ici, tu découvres le chinois à travers la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), sa philosophie et sa culture fascinante.

On apprend avec plaisir et curiosité, dans une ambiance détendue et bienveillante — loin des cours classiques et trop rigides !

Notre école a tout prévu pour accueillir les grands débutants, même sans aucune base en chinois. 🌿

Qui sommes-nous ?

Je suis **Yanping**, prof de chinois MTC Niveau 1 et passionnée par la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Après des études de français et de pédagogie à Pékin et à Paris, j'ai travaillé comme interprète en MTC pendant des années.

Et là, j'ai réalisé une chose essentielle : certaines subtilités de la MTC ne se traduisent tout simplement pas.

C'est pourquoi j'ai créé ces cours pour apprendre le chinois autrement, à travers la philosophie, la culture et les concepts profonds de la médecine chinoise.



Qui sommes-nous ?

Je suis **Ying**, professeur de chinois dans l'enseignement supérieur, formée en didactique des langues étrangères, je suis passionnée par la MTC, le Taichi et la diététique chinoise.

J'enseigne les niveaux 2 et 3 et j'ai à cœur de partager ma passion pour la langue et la pensée chinoises, tout en accompagnant les apprenants francophones avec bienveillance et compréhension de leurs difficultés.



Comment utiliser ce petit répertoire ?

C'est simple, ludique et pratique !

Tu commenceras par découvrir les deux bases du chinois :

Le pinyin (prononciation phonétique)

le caractère (écriture et forme visuelle)

Ensuite, tu entras pas à pas dans le vocabulaire de la MTC.



Pour chaque caractère chinois, tu trouveras

- son pinyin (prononciation)
- sa forme ancienne (et son évolution au fil du temps)
- son sens en chinois
- son lien avec la MTC ou la pensée traditionnelle chinoise

Et si tu veux aller plus loin, tu auras aussi une grille d'écriture pour t'accompagner à écrire le caractère trait par trait.

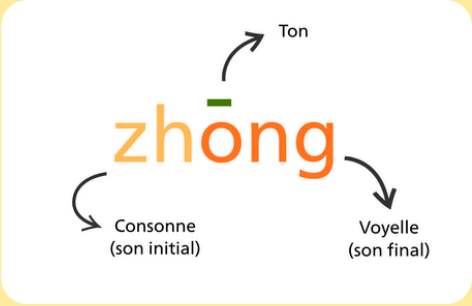
Pinyin

Comment se construit un pinyin ?

Un pinyin se compose de 3 éléments :

1. une consonne (son initial)
2. une voyelle (son final)
3. un ton (accent qui change le sens du mot)

👉 Par exemple:



A quoi sert le pinyin ?

- Prononcer correctement les caractères chinois 🗣️
- Ecrire le chinois au clavier sur ton ordinateur ou ton téléphone 💻📱

Pinyin

Il y a **quatre tons** en chinois comme quand on chante 🎵

1. Le ton haut et plat: mā
2. Le ton montant: má
3. Le ton descendant puis montant: mǎ
4. Le ton descendant: mà

Chaque ton change la mélodie du mot… et parfois même son sens !

👉 Par exemple :

mā (1er ton) = maman
má (2e ton) = chanvre
mǎ (3e ton) = cheval
mà (4e ton) = gronder

Caractère

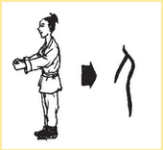
Qu'est-ce qu'un caractère chinois ?

Un caractère chinois est une unité d'écriture qui représente un son et une idée à la fois.
Chaque caractère est comme un petit dessin plein de sens, souvent inspiré de la nature, du corps humain ou de la vie quotidienne.

👉 Par exemple :

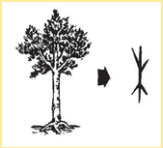
- 人 (rén) veut dire personne.

Il ressemble à une personne debout.



- 木 (mù) veut dire arbre .

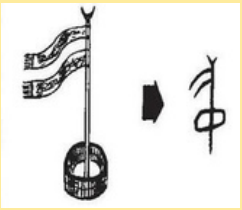
Il évoque un tronc et des branches .



Apprendre les caractères, c'est un peu comme explorer une galerie d'images anciennes qui racontent comment les Chinois voyaient le monde.

中

zhōng
milieu, centre





Ce caractère signifie littéralement un mât posé au milieu d'un rond, les drapeaux en haut du mât flottant au vent. On peut retrouver cette image dans les premières versions d'écriture retrouvées, mais les drapeaux ont disparu dans l'écriture moderne.

Cette notion de « milieu, centre » constitue la base de la pensée chinoise et de la médecine traditionnelle chinoise. « 中 zhōng » signifie un positionnement neutre, sans aller trop loin vers la direction yin ou la direction yang. Centrée sur soi, une personne qui a le « zhong » est équilibrée, selon la MTC.

阴
yīn

陰
(en caractère traditionnel)

阝 (colline) + 月 (lune) = 阴 yīn, c'est le versant d'une colline exposé au nord, froid, humide. En caractère traditionnel, il s'écrit陰， soit 阝 (colline) + 今 (actuel) + 云 （nuages） = 陰 yīn, qui signifie l'actualisation de nuages comme une tendance à l'assombrissement.

La puissance du Yin est contenue, reste potentielle et se trouve enclose dans la matière : c'est l'image du repos préparant un phénomène pour l'heure non visible.

阳
yáng

陽
(en caractère traditionnel)

阝 (colline) + 日 (soleil) = 阳 yáng, c'est le versant d'une colline exposé au sud, chaud et ensoleillé. En caractère traditionnel, il s'écrit 陽, soit 阝 (colline) + (rayons de soleil qui sortent de l'horizon) = 陽 yáng, qui signifie une tendance à l'éclaircissement avec les rayons solaires qui percent la ligne des nuages. La puissance de Yang est en acte : c'est la manifestation du mouvement, de l'acte extériorisé et un phénomène dynamique bien concret.

气

qì

C'est le qì dans le qìgōng, le fameux qì qu'on retrouve partout dans la médecine chinoise, très difficile à traduire.

Par lui-même, il signifie « souffle, émanation, exhalaison. L'écriture la plus ancienne figurait des couches nuageuses qui ressemblent à l'écriture de « trois » en chinois : 三 . En général, on pense que le qì signifie l'énergie qui anime l'univers et la vie. Pour être précis, on distingue plusieurs types de qì, comme le qì vital, le qì défensif, le qì nourrissant etc.

En caractère chinois, il existe trois possibilités d'écriture :

气, c'est le qì de l'air, qu'on respire.

氣, 气+米 （le riz） , c'est le qì de la nourriture, qui indique le moment où la matière, la substance se transforme en énergie.

炁，无（sans）+灬(feu), sans feu du cœur, c'est-à-dire l'état du « vide » sans pensées sans réflexion, d'où vient l'univers.

Mais les deux dernières écritures ne sont plus utilisées dans le chinois moderne. Seuls les « taoïstes » ou les « médecins traditionnels » en parlent pour mieux comprendre cette notion de qi.

天

tiān

le ciel, le jour



Si on rajoute un trait de plus au-dessus du caractère (大dà， grand), on obtient le caractère 天 tiān , le ciel, lequel effectivement couvre les hommes. Une autre interprétation du caractère fait référence à la figure d'un homme dont la tête est démesurée. Dans la tradition confucéenne, comme le 天tiān régit l'homme, tout supérieur régit son inférieur. Il faut bien entendre comme régisseur le roi, le père, l'époux, l'aîné etc. Tous les codes relationnels en découlent.

道
dào

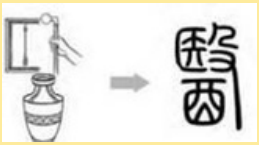
Ce fameux « tao » signifie la voie, le chemin, mais aussi la méthode, la doctrine. Vous pouvez voir ci-dessus les plus anciennes d'écriture de 道.

Il se compose de ceux éléments : la clé 辶 qui isolément s'écrit « 辵 » et 首 qui représente, entre autres, la tête.

La clé est celle de la marche. C'est un pied qui va faire trois pas : un premier à gauche, puis un pas à droite, puis de nouveau à gauche. Il s'agit d'une marche ininterrompue. « 首 Shǒu », signifie « tête, chef ». Dans les inscriptions oraculaires, le caractère ressemble à une tête de singe, avec l'œil et les cheveux marqués. Sur les vases de bronze, il reste surtout des cheveux sur un œil, 目, mù. Une tête, des pieds, les interprétations sont multiples, par exemple « être guidé par la tête dans sa marche » (cf. Joël Bellassen).

医

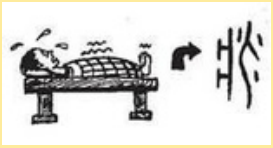
yī



Tout ce qui a un rapport la médecine ; en fonction des mots suivis, il peut signifier « traiter, soigner, médecin » etc.

Selon l'époque à laquelle on fait remonter cet idéogramme, on peut y voir un véritable résumé des conceptions et des pratiques chinoises de la médecine. Il comporte plusieurs éléments : « 医 » correspond à une flèche « 矢 » dans un étui – à cette période guerrière, on appelait les personnes qui sortaient les flèches des soldats et les posaient dans un étui des « médecins ». Le « 殳 » bâton, figure une « 匚 » main droite « 又 », tenant un bâton ou un maillet qu'elle agite, ou encore étant animée d'un mouvement rapide. Enfin, " 酉 " est une jarre à fermentation, de l'alcool qui était très utilisé dans la pharmacopée et pour désinfecter.

Dans une version traditionnelle de ce caractère la partie basse est « 巫 » , qui signifie « sorcier », car les médecins de l'époque faisaient sortir les esprits maléfiques.



病
bìng
maladie, malade



La plus ancienne forme de ce caractère décrit un malade allongé au lit et avec beaucoup de sueurs. “疒” est la clé des mots qui ont un rapport avec des maladies.

D’ailleurs, le terme « clinique » se traduit en chinois par « aller au lit », l’origine se trouve probablement dans ce mot.

Il existe un autre caractère pour désigner la maladie : “疾jí ” =“疒(maladie)”+” 矢“ (la flèche). Ici, la maladie correspond à une personne ayant reçu une flèche. Ainsi, la différence entre “疾jí ”et “病bìng” est que le premier représente les maladies aigües, qui se sont installées depuis peu de temps, tandis que le second évoque les maladies chroniques. D’ailleurs, on assemble souvent les deux caractères à l’écrit pour parler des maladies de manière générale : “疾病jí bìng”.

三焦

sān jiāo
trois réchauffeurs

上焦 shàng jiāo, réchauffeur supérieur
中焦 zhōng jiāo, réchauffeur moyen
下焦 xià jiāo, réchauffeur inférieur

焦 jiāo， griller, calciner, foyer.
Il dérive d'une graphie montrant des oiseaux griller dans un feu : 

Le caractère montre l'appartenance de cette entraille à l'élément feu et sa fonction de production d'énergie par combustion.

Les trois réchauffeurs ne sont pas des « entrailles concrètes ». Ils représentent plutôt trois centres d'énergie :
上焦correspond au centre du qi de l'air ;
中焦 correspond au centre du qi central, 中气 ;
下焦 correspond au centre du qi originel.

Les caractères « 上中下 » ne représentent pas seulement une relation spatiale « haut, milieu, bas », mais également une relation « intérieur, milieu, extérieur ». Le qi « se diffuse » de l'intérieur à l'extérieur en un mouvement circulaire. Quand le 下焦气 (qi du réchauffeur inférieur) n'est pas suffisant, le qi du réchauffeur moyen 中焦气 et supérieur 上焦气 ne peut l'être non plus.

丹田
dān tián

On observe dans l'ancienne forme de 丹,  , un récipient dans lequel cuit le précieux cinabre entrant dans la composition des alchimiques pilules d'immortalité. Certains perçoivent dans cette forme un puits de mine où l'on pointe le minerai, d'autres la palette où figure le cinabre. Dans tous les cas, le caractère désigne le « rouge », un sens qu'il conserve encore aujourd'hui dans le langage courant.

田 tián, c'est un champ. « 丹田dān tián » signifie littéralement « champ de l'élixir », « mer de qi » ou encore « centre de l'énergie ». Il y en a trois : 上丹田，中丹田，下丹田(丹田dān tián supérieur, moyen et inférieur), comme le montre le schéma ci-dessous. Ces trois centres produisent et coordonnent l'ensemble des fonctions vitales du corps et de l'esprit.

Le 上丹田 est en relation avec les énergies célestes 阳. Il est associé à l'esprit et à la conscience. Son symbole est le ciel, 天。 Son point d'acupuncture est le yìn táng (HM3).

Le 中丹田 est en relation avec les énergies 阴 et 阳. Il est associé à la respiration, à l'énergie de la nourriture et au qi prénatal. Son symbole est l'Homme, 人. Son point d'acupuncture est le 17VC (dàn zhōng).

Le 下丹田 est en relation avec les énergies terrestres 阴. Il est associé à la force vitale et à l'énergie sexuelle. Son symbole est la terre, 地. Son point d'acupuncture est le 6VC (qì hǎi).

Dans le taoïsme, on travaille beaucoup pour avoir « un 丹 interne ». Les médicaments, la pharmacopée sont quant à eux des « 丹externes ».

脏
zàng
organe

脏zàng est un organe plein qui accumule et transforme l'énergie et qui est par là indispensable à la vie, tandis que 腑fǔ est un organe creux qui assure son transit.

脏zàng, dont l'écriture traditionnelle est, est généralement traduit par « organe » . On y reconnaît la clé de la chair «月» associée à « 藏 ». Ce dernier caractère signifie par lui-même « amasser, mettre en réserve, dissimuler ». Il se compose de la clé de l'herbe «艹» comme dans le caractère «药» (médicament), associée à une autre partie « 臧 » dont le sens propre est « complaisance, la vertu des ministres, bon, faste ».

Ainsi, -脏zàng signifie « l'organe-trésor » qui stocke l'énergie.

腑
fǔ
organe-atelier
entrailles

腑fǔ, organe-atelier souvent traduit par « entrailles », se compose de la même clé «月» et de «府» , désignant un « dépôt d'archives ou d'objets précieux » ou « un magasin d'État, un siège administratif important ».

腑 fǔ désigne justement la fonction administrative entraînant la circulation d'objets précieux et d'informations qui ne font qu'y transiter. Il est l'organe «月» des transactions «府» (corporelles).

Trois trésors



精 (jīng) — l'essence du riz.
L'Essence vitale. C'est la base de la croissance, du développement, de la reproduction et de la longévité. On la reçoit en partie à la naissance et elle s'épuise avec le temps si elle n'est pas bien préservée.

气 (qì) — L'Énergie vitale. C'est le souffle de vie, l'énergie qui circule dans tout le corps, animant les fonctions organiques et maintenant l'équilibre dynamique entre les systèmes.



神 (shén) — l'autel +éclair
qui représente une force mystérieuse. Ce caractère signifie l'esprit qui est invisible et « mystérieu », d'ailleurs, ce caractère signifie également « dieu ».

L'Esprit, la conscience C'est notre clarté mentale, notre présence, nos émotions, notre esprit au sens le plus élevé. Il réside dans le cœur et reflète l'état global de l'individu. Nous vous expliquons comment ces trois forces interagissent, comment elles influencent la santé physique, mentale et émotionnelle. Équilibrer le jīng, le qì et le shén, c'est cultiver l'harmonie intérieure et la vitalité.

火
huǒ
feu

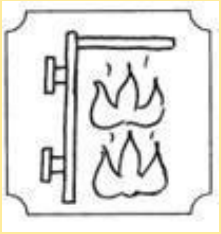
火 feu,



炎 yán inflammation, quand il y a « deux feux »



痰 tán mucosités : deux feux plus la clé de la maladie qui représente un lit où on s'allonge quand on est malade



Si vous voulez aller encore plus loin, découvrez nos cours de chinois spécialisés à la médecine traditionnelle chinoise.

Votre texte de paragraphe

CLICK HERE!



Merci pour votre lecture

Questions?

MANDARIN.MANDARINE.MTC@GMAIL.COM

https://mandarin-mandarine.fr