

Le Monde DES RELIGIONS • SPIRITUALITÉ

Quatre essais pour découvrir le taoïsme et la spiritualité chinoise

Un traité d'alchimie interne, un « philosophe maudit », un voyage dans les montagnes parmi les morts, sans oublier Zhuangzi : voici quatre livres pour découvrir le taoïsme, mouvement philosophique et spirituel hérité de la Chine antique.

Par Youness Bousenna et Gaétan Supertino

Publié le 13 juin 2025 à 06h30 · Lecture 5 min.

Article réservé aux abonnés

Peut-être avez-vous déjà pratiqué le tai-chi, voire le qi gong, ou au moins en avez-vous entendu parler. Mais la spiritualité taoïste, en arrière-fond de ces disciplines d'origine chinoise, reste peu étudiée en France, où les publications sur le sujet sont moins nombreuses que sur d'autres spiritualités. Elles ne sont néanmoins pas inexistantes non plus, loin de là. « Le Monde des religions » vous présente ici quatre ouvrages récents qui tentent d'éclairer le lecteur francophone sur certains principes fondamentaux du taoïsme.

- **« La Respiration embryonnaire et les méthodes du souffle. Sept écrits taoïstes des Tang (618-907) », textes traduits et annotés par Muriel Baryosher-Chemouny et Catherine Despeux, Les Belles Lettres, 2024, 472 pages, 35 euros**

Pour un Occidental, l'alchimie sert à transformer les métaux en or, ou renvoie à l'élaboration de l'élixir de longue vie. Pour les Chinois aussi, mais les sages du taoïsme en ont aussi développé une forme qui se passe de substance extérieure : l'alchimie interne (*neidan*), où les techniques du souffle jouent un rôle déterminant.

Le souffle (*qi*), selon les taoïstes, dérive de l'origine première de toute chose. Les méthodes proposées ici visent d'abord à le maîtriser, afin de « purifier » le pratiquant en vue de garder sa bonne santé. Mais elles visent bien davantage, puisque l'idée est de nous rapprocher d'une forme de respiration embryonnaire, « *comme le fœtus dans la matrice* », nous ramenant à cette étape de développement où « *la respiration nasale semble inexisteante et remplacée par une respiration par les pores de la peau et l'ombilic* », écrit la sinologue Catherine Despeux, dans une longue et passionnante introduction.

Lire aussi |  [Itinéraire d'un ethnologue en Chine aux côtés des taoïstes](#)



Il s'agit là de découvrir un pan important et encore largement méconnu du patrimoine spirituel de l'humanité. Ces sept textes, tous issus de la période des Tang (618-907), sont « *quasiment des classiques* » car ils marquent « *l'aboutissement de réflexions et pratiques sur la longévité* » commencées dans l'Antiquité chinoise, nous dit Catherine Despeux. Cette édition savante est indiquée pour les spécialistes, mais elle ne doit pas rebuter les simples curieux, puisque outre l'introduction très claire, ces écrits taoïstes – donnés en bilingue – se présentent comme des manuels tout à fait concrets, et donc lisibles par tous. Y. B.

LA RESPIRATION EMBRYONNAIRE ET LES MÉTHODES DU SOUFFLE

SEPT ÉCRITS TAOÏSTES
DES TANG (618-907)

唐代胎息與服氣
經訣七篇



LES BELLES LETTRES

« La respiration embryonnaire et les méthodes du souffle. Sept écrits taoïstes des Tang (618-907) », Les Belles Lettres, 2024, 472 pages, 35 euros.

- « **Li Zhi, philosophe maudit (1527-1602)** », de Jean François Billeter, Allia, 2024, 288 pages, 22 euros

A 86 ans, Jean François Billeter revient à ses premières amours. Ce sinologue suisse réputé, en particulier spécialiste du grand maître taoïste de l'Antiquité Zhuangzi (ou Tchouang-tseu), a republié

son étude sur le penseur chinois Li Zhi (1527-1602), qui vécut sous la dynastie des Ming. Cette étude, parue en 1979 à Genève, n'est pas n'importe laquelle : ce fut sa thèse de doctorat soutenue trois ans plus tôt.

Newsletter

« Religions »

Connaître les religions pour comprendre le monde, dans une approche laïque et ouverte

S'inscrire →

Quarante-cinq ans plus tard, elle demeure la seule monographie consacrée à cette figure en français, ce qui faisait une bonne raison de la rééditer. Et pour nous de se plonger dans la vie et l'œuvre de cet esprit subversif et novateur, célèbre pour deux ouvrages que furent le *Livre à brûler* (une compilation de textes courts, 1590) et le *Livre à cacher* (un recueil de 800 biographies récapitulant toute l'histoire de Chine, 1599).

Lire aussi |  [Quatre livres pour découvrir des figures méconnues des spiritualités orientales](#)



Ces textes témoignaient alors d'un esprit autonome et libre dans la « *période de fermentation et d'effervescence* » qu'était la société chinoise du XVI^e siècle, jusqu'à faire de Li Zhi un « *être maudit* » pour son temps. Qualifié – faute de mieux – de philosophe, cet inclassable adulé, oublié, puis redécouvert au XX^e siècle, vécut à la fois au centre et en marge de son époque, se retirant notamment dans un monastère.

Rebelle, cet admirateur de Confucius (551-479 av. J.-C.) brocarde les puissants qui se parent de la morale tirée de ce grand maître pour exercer un pouvoir. Li Zhi, qui refuse jusqu'au « *principe même de l'autorité morale* », esquisse une autre voie : le rejet de la norme qui, loin de garantir l'ordre social, empêche au contraire « *les hommes de trouver naturellement leur assise* ». Y. B.



« Li Zhi, philosophe maudit (1527-1602) », de Jean François Billeter, Allia, 2024, 288 pages, 22 euros.

« La Forteresse des âmes mortes. Voyage initiatique dans les montagnes taoïstes », de Sandrine Chenivesse, Actes Sud, 2024, 480 pages, 24,50 euros

Anthropologue, psychanalyste et écrivaine, Sandrine Chenivesse nous livre ici un ouvrage aux

croisements de ses multiples activités. Dans un journal intime aux allures de récit initiatique, cette docteure en sciences des religions de l'Ecole pratique des hautes études (EPHE), ancienne chercheuse affiliée au Centre d'étude et de documentation sur le taoïsme, retrace les souvenirs de ses premiers voyages, d'abord à Taïwan puis en Chine, surtout au Sichuan, au sud-ouest du pays, alors qu'elle n'avait que 25 ans – elle passera, au total, près de vingt ans en terres taoïstes.

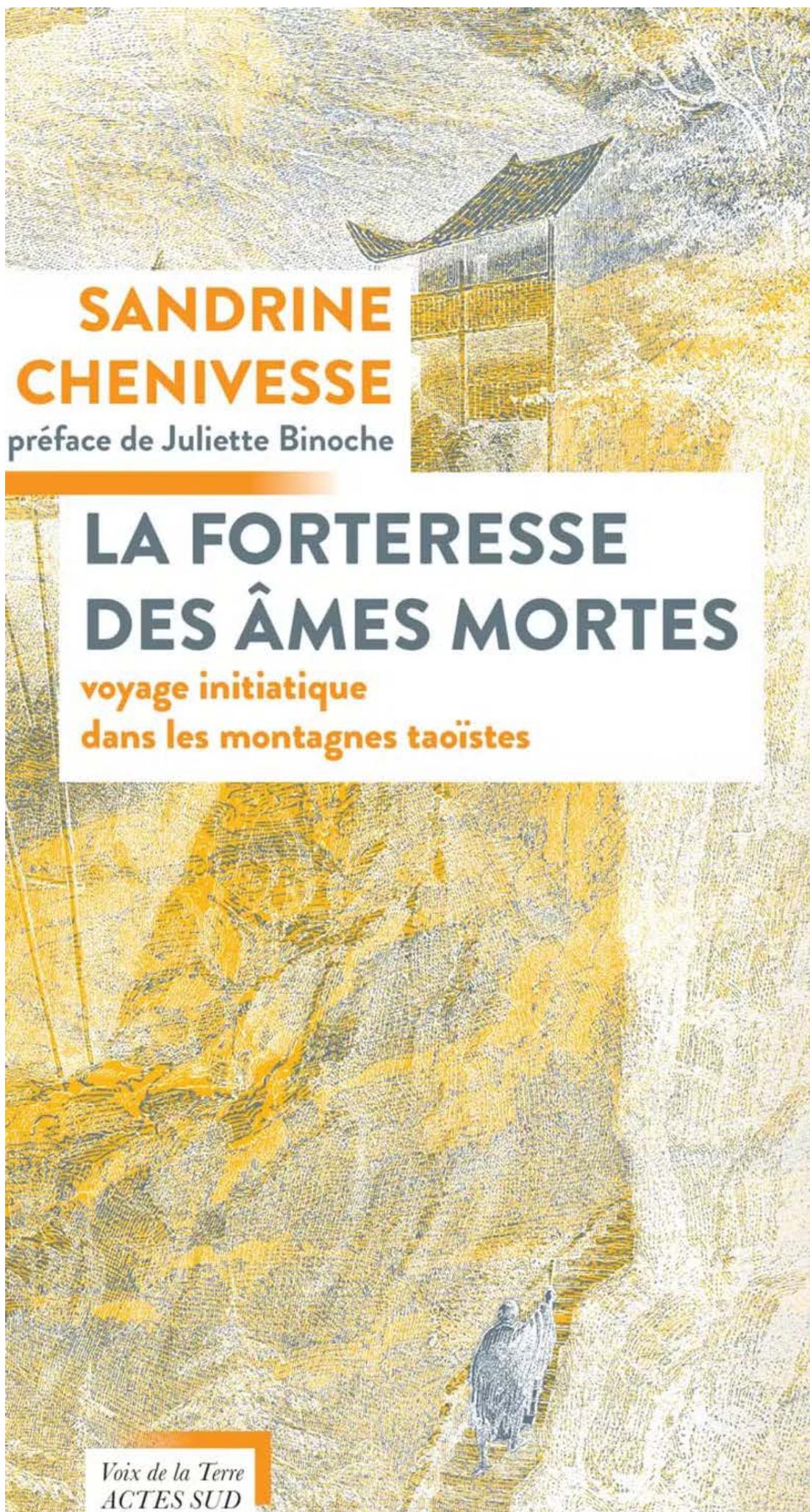
A moto derrière une religieuse catholique passionnée de culture chinoise, dans des hôtels douteux, sur un hydroglisseur entre Hong Kong et la Chine ou à pied dans des montagnes « *propices aux randonnées extatiques* », Sandrine Chenivesse nous livre une captivante plongée dans la Chine populaire des années 1990 « où, en quarante ans, les temps forts du communisme avaient considérablement érodé les pratiques vivantes du taoïsme, même si celles-ci commençaient timidement à renaître de leurs cendres ».

Lire aussi |  [Le taoïsme devient politiquement correct en Chine](#)



Certains regretteront peut-être le mélange des genres proposé ici, où les descriptions précises de l'ethnologue professionnelle se mêlent parfois aux états d'âme de la doctorante qu'elle fut, qui partage aussiavec nous ses propres expériences spirituelles, nées de la rencontre avec le monde invisible taoïste, et particulièrement avec les esprits du mont Fengdu, dans la « *cité fantomatique de la malemort* ».

Mais ses méditations rendent aussi l'ouvrage humain et l'autrice parvient à nous faire effleurer le trouble qui se dégage du contact avec les mystères taoïstes. Le résultat fournit une introduction claire et captivante aux concepts centraux de cette tradition, ainsi qu'à ses déclinaisons dans des pratiques populaires encore vivantes, malgré le contrôle du régime de Pékin. G. S.





« La Forteresse des âmes mortes. Voyage initiatique dans les montagnes taoïstes », de Sandrine Chenivesse, Actes Sud, 2024, 480 pages, 24,50 euros.

- « **Essai sur le Zhuangzi. Nature et politique** », de **Marc-Antoine Helleboid**, Apogée, 2024, 120 pages, 11 euros

De Zhuangzi, qu'en français on rencontre aussi sous le nom de Tchouang-tseu, on ne sait presque rien. Fut-il un homme, la deuxième grande figure du taoïsme après Lao-tseu (ou Laozi), qui aurait vécu entre 350 et 280 avant notre ère, dans un temps sombre de guerres, comme le rapporte la tradition ? Ou s'agit-il seulement d'un livre, le *Zhuangzi*, devenu un pilier de la spiritualité chinoise ?

Volontiers savante, cette brève mais profonde étude proposée par Marc-Antoine Helleboid, professeur agrégé de philosophie et enseignant au lycée Chateaubriand de Rennes, s'attache surtout à creuser une aporie apparente au cœur de cette œuvre philosophique majeure : le « *problème* » du rapport entre la nature, notion omniprésente mais instable du *Zhuangzi*, et la politique, alors que ce livre développe une critique radicale du pouvoir.

Lire aussi |  [« Essai sur le “Zhuangzi” », de Marc-Antoine Helleboid : la chronique « philosophie » de Roger-Pol Droit](#)



« *Un gouvernement conforme à la nature est-il possible ?* », s'interroge (le) Zhuangzi. En se plongeant dans une lecture exigeante de l'œuvre, et discutant avec ses meilleurs commentateurs, de Jean Levi à Jean-François Billeter, Marc-Antoine Helleboid déploie une réflexion serrée où le pouvoir se redéfinit à l'aune de la notion centrale du non-agir. Pour redéfinir positivement une telle attitude, la clef se trouve dans « *l'effectivité du vide et l'usage politique qui peut en être fait* ».

Lire aussi |  [François Jullien, philosophe : « La pensée chinoise se tient à l'écart du bonheur »](#)



Autrement dit, « *un gouvernement conforme à la nature est donc possible en tant que non-gouvernement* », laissant se mouvoir le vide, qui est le « *fond même des transformations des choses* » où les distinctions s'abolissent au profit de « *l'effectivité harmonieuse d'une nature non entravée* ». Vaste programme. Y. B.



« Essai sur le Zhuangzi. Nature et politique », de Marc-Antoine Helleboid, Apogée, 2024, 120 pages, 11 euros.

Youness Bousenna et Gaétan Supertino

Jeux

Découvrir

Mots croisés mini

Profitez tout l'été de grilles 5x5 inédites et ludiques, niveau débutant

Mots croisés

Chaque jour une nouvelle grille de Philippe Dupuis

Mots trouvés

10 minutes pour trouver un maximum de mots

Voir plus