

À l'ombre des cerisiers

**100 pensées japonaises
pour s'épanouir**



Avant-propos

Bienvenue dans ce recueil de 100 concepts, proverbes et adages venus du pays du Soleil levant.

Aujourd'hui, plongeons ensemble dans la sagesse japonaise à travers une sélection de pensées zen, de maximes et de coutumes offrant une perspective unique sur la vie, l'amour, le temps et bien plus encore. Certains de ces dictons vous surprendront par leur profondeur, tandis que d'autres vous feront sourire ou réfléchir.

Ce livre n'a pas pour ambition de recenser tous les us et coutumes nippons, mais d'en mettre en valeur une centaine, ceux qui s'articulent autour du développement personnel et du bien-être, et qui vous permettront, outre le fait d'enrichir votre vocabulaire, de comprendre les valeurs morales qui animent l'archipel depuis des générations.

Et quoi de mieux que la philosophie, l'art et les proverbes pour s'immerger dans une nouvelle culture?

Les trois types de *kotozawa*

Les *kotozawa* 諺, ou en français les proverbes japonais, se divisent en trois catégories.

1. *Īnarawashi* 言い習わし

L'*īnarawashi* est une expression dérivée des kanjis (les idéogrammes japonais) 言 *iu* qui signifie «dire, parler» et 習 *narau* qui, quant à lui, veut dire «apprendre».

2. *Yojijukugo* – 四字熟語

Comme son nom l'indique – 四字 *yoji* signifiant quatre lettres –, le *yojijukugo* se compose de quatre kanjis. De nombreux proverbes japonais sont inspirés de proverbes chinois et comme ce type particulier de *kotozawa* utilise uniquement des kanjis, il peut être difficile pour les débutants de les mémoriser.

3. *Kanyōku* – 慣用句

Le *kanyōku* est le type de *kotozawa* le plus long.

Ainsi, les proverbes japonais peuvent prendre la forme :

- d'un court dicton pour les *īnarawashi* ;
- d'un idiome à quatre caractères pour les *yojijukugo* ;
- d'une phrase idiomatique pour les *kanyōku*.

Avertissement

Dans ce recueil, nous avons pris soin d'écrire les versions complètes des proverbes, mais sachez que les Japonais les utilisent couramment et citent souvent seulement la première partie des expressions, par souci de concision. C'est un peu comme si nous disions «Y a pas de fumée» sans ajouter le «sans feu» ou encore celle dont on oublie bien souvent qu'elle a une suite et une fin: «Quand on parle du loup... (on en voit la queue)».

Sur ce, trêve de bavardage, vous voilà paré pour découvrir la sagesse venue du pays du Soleil levant!

Bonne lecture!

じゃあ、またね

Jā, mata ne!

À bientôt!

Sommaire

*« Celui qui ne sait pas se contenter de peu ne sera
jamais content de rien. »*

- 9 -

*« Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez
pas à travailler un seul jour de votre vie. »*

- 19 -

« Connais-toi toi-même. »

- 29 -

*« L'ignorant affirme, le savant doute,
le sage réfléchit. »*

- 39 -

*« La politesse est la fille du savoir-vivre,
de la délicatesse et du respect. »*

- 49 -

« La comparaison est une voleuse de joie. »

- 59 -

*« La beauté des choses existe dans l'esprit
de celui qui les contemple. »*

- 69 -

« L'anticipation est la clé. »

- 79 -

« La parole est d'argent, mais le silence est d'or. »

- 89 -

*« Ranger sa maison, c'est mettre
de l'ordre dans son passé. »*

- 99 -

Conclusion

- 109 -



*« Celui qui ne sait pas se
contenter de peu ne sera
jamais content de rien. »*



知足

Chisoku

Se satisfaire de ce que l'on a.

Composé des kanjis 知 *chi* signifiant «savoir, sagesse» et 足 *soku* pour «suffisance», *chisoku* porte sur le fait d'être content de ce que l'on possède déjà. La surconsommation est un réel problème sociétal, décuplé par toutes les opérations marketing des grandes et des petites marques, des réseaux sociaux et de notre tentation personnelle à combler le vide et l'ennui par la dopamine rapide que sont les achats et la consommation à outrance.

Si le «besoin» est une notion limitée, «l'envie» elle n'a pas de limite. *Chisoku*, c'est comprendre qu'on n'a pas forcément besoin de remplacer les choses si ces dernières ne sont pas cassées ni parfaites, que parfois il vaut mieux réfléchir à deux ou trois fois avant de dépenser sur des envies superflues et éphémères qui ne répondent à aucun besoin.

Il y a aussi, dans *chisoku*, une part d'humilité. Admettre que l'on a suffisamment, c'est reconnaître que l'on n'est pas maître du monde, que l'on n'a pas besoin de tout posséder pour exister. Pratiquer *chisoku*, ce n'est pas se priver. C'est s'enrichir autrement. C'est transformer chaque geste quotidien en une célébration silencieuse de la vie simple et faire la paix avec soi-même et avec ses désirs.

Apprendre à apprécier ce qui est là, sans chercher plus, sans comparer, sans attendre, c'est comprendre que le bonheur durable se construit moins dans l'accumulation que dans l'appréciation.

Cet état d'esprit peut s'étendre à nos relations, à notre quotidien, à notre manière de vivre.



物の哀れ

Mono no aware

Être surpris par les choses.

Traduit littéralement par «la surprise des choses», *mono no aware* est souvent décrit comme un moment d'émerveillement pour la vie. Ce terme reflète une réponse émotionnelle au fait qu'on se rende compte que toutes les choses qui nous entourent, jusqu'à la nature et la vie elles-mêmes sont belles mais très éphémères. Les expériences passées, présentes et futures se doivent d'être chéries, car tout ce qui se trouve autour de nous ne dure qu'un instant à l'échelle du monde et du temps vécu sur Terre.

Cette philosophie, teintée de mélancolie, trouve son écho dans le shintoïsme, une religion animiste du Japon qui a en essence le caractère sacré de la nature. Dans la culture contemporaine, le *mono no aware* se retrouve principalement dans les œuvres d'art et de culture populaire à portée écologique.



残り物には福がある

Nokorimono ni wa fuku ga aru.

« Il y a de la chance dans les restes. »

Comme on peut dire en français « garder le meilleur pour la fin », ce proverbe signifie être chanceux d'être le dernier à avoir gagné quelque chose, que les restes de quelqu'un peuvent ravir quelqu'un d'autre, ce n'est donc pas si grave d'être le dernier servi ou à se servir.

花も葉も、皆教えをくれる

Hana mo, ha mo, mina oshie wo kureru.

« Chaque fleur, chaque feuille
offre une leçon. »

On peut apprendre de tout, même des choses qui paraissent les plus insignifiantes.