



# Découvrir le Yi King

Guide d'initiation pratique pour  
débuter

Guide offert par Aime Être – [www.aime-etre.fr](http://www.aime-etre.fr)

# Sommaire

- Introduction – page 3
- Le Yi King en quelques mots – page 4
- Pourquoi utiliser le Yi King aujourd’hui ? – page 5
- Comment fonctionne un tirage simple avec 3 pièces – page 6
- Lire un hexagramme : base de compréhension – page 7
- Exemple de tirage : comprendre la dynamique symbolique – pages 8–9
- Quelques hexagrammes pour débiter – pages 10–12
- Astuces et erreurs fréquentes – page 13
- Mémo récapitulatif – page 14
- Conclusion – page 15
- Lexique rapide – page 16

## Introduction

Ce guide a été conçu pour celles et ceux qui souhaitent découvrir le Yi King de manière claire, accessible et structurée. Il ne s'agit pas d'une approche mystique ni d'un traité philosophique complexe, mais d'un point de départ concret pour comprendre les bases de cet art ancestral.

Le Yi King – parfois appelé Livre des Transformations – est un système issu de la sagesse chinoise, utilisé depuis des millénaires pour mieux comprendre les mouvements de la vie. Plus qu'un outil divinatoire, il invite à observer les dynamiques à l'œuvre dans nos situations personnelles, nos questionnements ou nos périodes de transition.

Ce guide s'adresse donc aux débutants, aux curieux, ainsi qu'à toute personne en quête d'un outil d'éclairage intérieur. Il propose une méthode simple de tirage, des conseils de lecture, et quelques exemples concrets pour vous permettre de commencer sans crainte d'erreur ou d'interprétation hasardeuse.

Ce n'est pas un guide complet du Yi King. C'est une première étape, sérieuse et structurée, pour apprendre à interroger ce système et à en tirer quelque chose d'utile, en toute autonomie. Une version plus complète, incluant les 64 hexagrammes détaillés et de nombreux exemples d'interprétation, sera prochainement disponible.

Nous vous souhaitons une bonne découverte.

## Le Yi King en quelques mots

Le Yi King, ou Livre des Transformations, repose sur un système symbolique fondé sur l'alternance du Yin et du Yang. Ces deux principes complémentaires – le Yin (réceptif, souple, obscur) et le Yang (actif, ferme, lumineux) – sont représentés par des traits :

- Un trait plein (—) symbolise le Yang
- Un trait brisé (– –) symbolise le Yin

Un hexagramme est une figure composée de six traits superposés. Il existe 64 combinaisons possibles, correspondant chacune à une situation, une dynamique, un mouvement de la vie. Chaque hexagramme est porteur d'un sens global, d'une évolution possible, et parfois de lignes dites 'mutantes' qui signalent un changement en cours.

Le Yi King peut être vu comme un miroir symbolique. On le consulte non pour obtenir une réponse définitive, mais pour accéder à une représentation imagée de la situation. Cette image agit comme un déclencheur de réflexion, d'intuition, ou de repositionnement intérieur.

## Pourquoi utiliser le Yi King aujourd'hui ?

Le Yi King n'est pas un oracle qui prédit l'avenir au sens strict. Il n'apporte pas de réponse tranchée ou définitive, mais invite à observer autrement ce que l'on vit. C'est un outil d'éclairage, de recul, de lucidité. Il peut être utile dans de nombreuses situations du quotidien :

- Lorsque l'on se trouve face à un choix, un doute ou une hésitation
- Lorsqu'une situation semble bloquée ou confuse
- Lorsqu'on a besoin de prendre de la hauteur ou de poser un regard neuf
- Ou simplement pour faire le point sur une dynamique intérieure

L'intérêt du Yi King réside dans sa capacité à générer une image symbolique. Cette image agit comme un déclencheur de réflexion ou d'intuition. Elle ne donne pas une solution, mais elle peut révéler une direction, un obstacle à dépasser, ou une évolution en cours.

Consulter le Yi King, c'est prendre un temps de recul et de recentrage. C'est interroger non pas ce que l'on veut entendre, mais ce que l'on a peut-être besoin de voir.

J'ai découvert le Yi King dans un coffret, à une époque où je cherchais d'autres horizons en arts divinatoires. Pour être honnête, je m'attendais à autre chose au départ. Comme beaucoup, je pensais trouver un système proche d'un oracle ou d'un jeu de cartes. Mais en creusant, j'ai découvert un fonctionnement tout à fait différent, basé sur l'image, le rythme, le mouvement.

La simple définition d'un hexagramme, mise en lien avec l'autre qui l'accompagne, forme souvent une phrase qui résonne, qui ouvre une piste de réflexion, ou qui touche juste. Cette simplicité apparente cache une réelle justesse. Le Yi King n'impose rien, mais il éclaire souvent mieux que bien des outils.

Il a fait partie de mon propre parcours de découverte des disciplines symboliques, et comme il m'a beaucoup apporté, je vous le partage aujourd'hui avec plaisir

## Comment fonctionne un tirage simple avec 3 pièces

La méthode la plus accessible pour interroger le Yi King consiste à utiliser trois pièces de monnaie. Chaque lancer permet d'obtenir un trait, et il faut effectuer six lancers successifs pour former un hexagramme complet (composé de 6 traits).

Voici la méthode, pas à pas :

1. Prenez trois pièces identiques (euros ou autres, peu importe).
2. Concentrez-vous sur votre question. Formulez-la de manière claire, ouverte, sans attendre une réponse fermée de type oui/non.
3. Lancez les trois pièces et observez le résultat (pile ou face).
4. Attribuez une valeur à chaque face :
  - Face (pile) = 2
  - Pile (face opposée) = 3
5. Additionnez les valeurs obtenues à chaque lancer (les 3 pièces). Le total donne :

- 6 → trait yin mutant : — — (il changera plus tard)
- 7 → trait yang stable : —
- 8 → trait yin stable : — —
- 9 → trait yang mutant : — (il changera plus tard)

**Le premier lancer correspond au trait du bas.**

Notez chaque trait **de bas en haut**, en remontant à chaque nouveau lancer.

→ Une fois les six lancers effectués, vous aurez ainsi construit l'hexagramme dans le bon ordre.

7. Répétez l'opération six fois pour obtenir l'ensemble des traits (de bas en haut).

Une fois les six traits établis, vous pouvez identifier votre hexagramme de départ à l'aide d'un tableau de correspondance ou d'un outil numérique. Si des traits mutants sont présents (valeurs 6 ou 9), ils indiquent une **\*\*évolution\*\*** vers un deuxième hexagramme. L'interprétation tiendra alors compte des deux : le point de départ et la dynamique de transformation.

## Lire un hexagramme : base de compréhension

Une fois les six traits notés de bas en haut, vous avez entre les mains un hexagramme complet. Cet hexagramme est une figure unique composée de six lignes — certaines pleines (yang), d'autres brisées (yin).

Symboliquement, chaque hexagramme se divise en deux parties :

- Les trois traits inférieurs forment le **\*\*trigramme du bas\*\***
- Les trois traits supérieurs forment le **\*\*trigramme du haut\*\***

En combinant ces deux trigrammes, on obtient l'un des 64 hexagrammes du Yi King. Chacun possède un sens global, une dynamique, une énergie particulière. Le tableau des 64 hexagrammes est basé sur toutes les combinaisons possibles entre les huit trigrammes fondamentaux.

Certains traits peuvent être qualifiés de 'mutants' : ils apparaissent lors du tirage lorsque la somme d'un lancer donne 6 (yin mutant) ou 9 (yang mutant). Ces traits signalent un changement en cours. Lorsque des traits mutants sont présents, il est possible d'en déduire un **\*\*second hexagramme\*\*** : on transforme uniquement les traits mutants (yin devient yang, ou inversement), et l'on obtient ainsi une nouvelle figure qui indique vers quoi la situation évolue.

L'interprétation du Yi King repose donc souvent sur deux hexagrammes : celui de départ (état actuel), et celui issu des mutations (tendance évolutive). Mais il est tout à fait possible, et même conseillé pour débiter, de se concentrer uniquement sur le premier hexagramme afin de bien comprendre son message principal.

## Exemple de tirage : comprendre la dynamique symbolique

Voici un exemple concret pour illustrer la lecture d'un tirage et la richesse symbolique du Yi King.

◆ **\*\*Question posée\*\*** : « Que puis-je faire pour sortir d'une période de stagnation dans ma vie ? »

- ◆ **\*\*Résultat du tirage\*\*** (avec pièces) :
- 1er lancer : 9 → trait yang mutant
  - 2e lancer : 7 → trait yang stable
  - 3e lancer : 8 → trait yin stable
  - 4e lancer : 8 → trait yin stable
  - 5e lancer : 7 → trait yang stable
  - 6e lancer : 6 → trait yin mutant

Cela donne l'hexagramme suivant (de bas en haut) :

- Trait 6 : yin mutant
- Trait 5 : yang stable
- Trait 4 : yin stable
- Trait 3 : yin stable
- Trait 2 : yang stable
- Trait 1 : yang mutant

On obtient donc : **\*\*Hexagramme 24 – Le Retour\*\***, avec des traits mutants en positions 1 et 6. En les inversant, on obtient **\*\*Hexagramme 2 – La Réceptivité\*\*** comme figure évolutive.

- ◆ **\*\*Structure symbolique de l'hexagramme 24 : \*\***
- **\*\*Trigramme du bas\*\*** : ☷ Terre (Yin Yin Yin)
  - **\*\*Trigramme du haut\*\*** : ☰ Ciel (Yang Yang Yang)
- Une image très forte : le Ciel au-dessus de la Terre symbolise le cycle du retour, le recommencement après une phase d'arrêt ou de retrait.

**\*\*Message principal\*\* :**

\*Le Retour évoque le moment où quelque chose reprend vie. Une impulsion renaît après une période d'immobilité. C'est le bon moment pour réintégrer ce qui a été mis de côté, ou pour revenir à l'essentiel.\*

**\*\*Conseil symbolique\*\* :**

Ne forcez pas l'évolution. Laissez la vie reprendre son rythme naturel. Il est temps d'écouter votre intuition, de revenir à des gestes simples, à ce qui compte vraiment.

**\*\*Évolution vers l'hexagramme 2 – La Réceptivité : \*\***

Cet hexagramme est formé de deux trigrammes Terre. Il représente l'accueil total, la souplesse, l'écoute du vivant sans résistance.

**\*\*Message complémentaire\*\* :**

\*Ce n'est pas le moment d'imposer votre volonté, mais d'être ouvert. Accueillir, observer, laisser faire. C'est dans le silence intérieur que naîtra la prochaine impulsion.\*

**\*\*Conclusion du tirage : \*\***

Le Yi King invite ici à sortir de la stagnation non pas en agissant précipitamment, mais en revenant à soi. L'action viendra d'elle-même, quand le calme aura rétabli l'écoute juste. Ce n'est pas un blocage, mais un recentrage en cours.

## Quelques hexagrammes pour débiter

Ce guide d'introduction ne présente qu'une petite sélection d'hexagrammes, pour vous donner une première idée de la richesse symbolique du Yi King.

Chaque fiche est volontairement concise, afin de rester accessible et directement utile, même sans connaissance préalable.

Une version complète du guide est actuellement en préparation : elle contiendra l'interprétation détaillée des 64 hexagrammes, avec leurs variantes, leurs traits mutants et des conseils pratiques pour chaque situation.

***Si ce premier aperçu vous parle, n'hésitez pas à vous inscrire pour recevoir la suite en avant-première.***

### Hexagramme 1 – Le Créateur

- ◆ Mot-clé : Force d'initiative
- ◆ Quand il apparaît : Quand il faut prendre les choses en main ou poser une base solide.
- ◆ Message essentiel :

Ce qui est juste démarre avec force et clarté. Avancer avec confiance, initier un projet, affirmer sa volonté – à condition qu'elle soit alignée.

- ◆ Conseil : Soyez volontaire, structuré, et inspirez-vous d'une vision d'ensemble.

### Hexagramme 2 – La Réceptivité

- ◆ Mot-clé : Écoute, accueil, non-agir
- ◆ Quand il apparaît : Quand il faut observer, attendre, ou soutenir un mouvement initié par ailleurs.
- ◆ Message essentiel :

Laisser la place, soutenir, accompagner sans résister. Ce n'est pas de la passivité, mais une forme de sagesse.

- ◆ Conseil : Soyez ouvert, patient et à l'écoute des signes subtils.

## Hexagramme 24 – Le Retour

- ◆ Mot-clé : Renaissance, cycle naturel
- ◆ Quand il apparaît : Quand on revient à soi après une période confuse ou difficile.
- ◆ Message essentiel :

Il est temps de reprendre contact avec l'essentiel. Le retour est une invitation à retrouver un centre, une orientation intérieure.

- ◆ Conseil : Revenez doucement à vos priorités, et laissez la vie reprendre son mouvement.

## Hexagramme 46 – L'Ascension

- ◆ Mot-clé : Progression régulière
- ◆ Quand il apparaît : Quand on construit lentement mais sûrement.
- ◆ Message essentiel :

Ce que vous bâtissez aujourd'hui portera ses fruits demain. Le chemin se fait pas à pas, avec persévérance.

- ◆ Conseil : Ne cherchez pas à aller trop vite. Restez constant, appliqué et ancré.

## Hexagramme 29 – L'Abîme

- ◆ Mot-clé : Épreuve, traversée
- ◆ Quand il apparaît : Quand on fait face à une difficulté, un passage délicat, une instabilité intérieure.

- ◆ Message essentiel :

L'abîme n'est pas un piège, c'est une épreuve à traverser avec lucidité. Ce n'est pas en évitant la peur qu'on la dépasse, mais en la regardant en face.

- ◆ Conseil : Tenez bon. N'agissez pas dans la panique. Avancez prudemment mais résolument.

## Hexagramme 32 – La Durée

- ◆ Mot-clé : Stabilité dans la régularité
- ◆ Quand il apparaît : Quand il faut construire une situation stable dans la continuité.
- ◆ Message essentiel :

Ce qui dure est ce qui est cohérent et régulier. La force vient de la constance, pas de l'effort brutal ou ponctuel.

- ◆ Conseil : Engagez-vous dans la durée. Restez aligné avec vos valeurs et vos actes.

## Hexagramme 40 – La Libération

- ◆ Mot-clé : Soulagement, déblocage
- ◆ Quand il apparaît : Quand une tension se dissipe ou qu'un problème trouve une issue.
- ◆ Message essentiel :

Une situation pesante touche à sa fin. Il devient possible de respirer, d'avancer plus librement, de laisser tomber ce qui vous retenait.

- ◆ Conseil : Ne vous attardez pas sur ce qui a été. Libérez-vous et regardez devant.

## Hexagramme 20 – La Contemplation

- ◆ Mot-clé : Observation, recul
- ◆ Quand il apparaît : Quand il faut prendre du recul, examiner une situation avec calme.
- ◆ Message essentiel :

La vraie vision vient du silence intérieur. Observer sans intervenir, c'est déjà poser un acte. L'essentiel devient visible quand on cesse de vouloir le saisir.

- ◆ Conseil : Prenez le temps de voir les choses dans leur ensemble. Restez attentif sans vous précipiter.

## Astuces et erreurs fréquentes

**\*\*Voici quelques conseils utiles pour mieux débiter avec le Yi King, et éviter certaines confusions fréquentes.\*\***

♦ **\*\*Ne cherchez pas de réponse directe "oui/non"\*\*. \*\***

Le Yi King n'est pas un système de réponse binaire. Il donne une image à interpréter, une piste, une dynamique. Une même réponse peut être lue différemment selon le contexte.

♦ **\*\*Posez une question claire, mais ouverte\*\***

Évitez les formulations fermées ou trop mentales. Une bonne question laisse de la place à la nuance, comme :

- « Quelle est la dynamique dans cette situation ? »
- « Que puis-je comprendre de ce que je vis ? »
- « Quelle posture adopter face à ce changement ? »

♦ **\*\*Prenez le temps d'entrer dans l'image\*\***

Lire un hexagramme demande un peu de silence et d'attention. Laissez les mots résonner, laissez venir l'intuition. Ce n'est pas une lecture mécanique.

♦ **\*\*Notez vos tirages dans un carnet\*\***

Cela vous permet de suivre votre évolution, d'observer des résonances, et de relire certains tirages après coup. Vous développerez peu à peu votre propre sensibilité.

♦ **\*\*Évitez de tirer plusieurs fois de suite sur la même question\*\***

Le Yi King répond au moment juste. Si l'on répète le tirage en espérant une réponse différente, on brouille le message. Mieux vaut relire la première réponse avec plus de recul.

## Mémo récapitulatif

**\*\*Ce qu'il faut retenir pour bien débiter avec le Yi King :\*\***

- ◆ Le Yi King repose sur 64 hexagrammes composés de 6 traits (yin ou yang), formant une image symbolique.
- ◆ Un tirage peut se faire simplement avec **\*\*3 pièces lancées 6 fois\*\***. Chaque lancer donne un trait, à noter **\*\*de bas en haut\*\***.
- ◆ Certains traits peuvent être **\*\*mutants\*\*** : ils signalent une évolution et permettent de construire un second hexagramme.
- ◆ Chaque hexagramme est issu de la **\*\*combinaison de deux trigrammes\*\*** (haut et bas), qui enrichissent sa symbolique.
- ◆ Le Yi King ne donne pas de réponse figée. Il invite à la **\*\*réflexion, à l'intuition et à la posture juste\*\*** face à une situation.
- ◆ Commencez par poser des questions ouvertes et notez vos tirages pour progresser dans la compréhension.
- ◆ Ce guide propose une **\*\*première sélection de 8 hexagrammes\*\*** pour explorer le sens du Yi King. Une version complète avec les 64 interprétations est en préparation.

## Conclusion

Le Yi King ne se lit pas comme un mode d'emploi, ni comme un oracle figé. Il se découvre, se ressent, s'approprié avec le temps. Ce guide d'introduction avait pour but de vous ouvrir une première porte, de manière simple et accessible, sans prétendre à l'exhaustivité.

En apprenant à interroger le Yi King avec sincérité, en prenant le temps d'écouter ce qu'il fait émerger en vous, vous découvrirez peu à peu un véritable compagnon de route. Il ne tranche pas à votre place, mais éclaire. Il ne dirige pas, mais il oriente. Et parfois, il révèle ce que vous saviez déjà, sans encore l'avoir formulé.

Une version complète de ce guide, avec les 64 hexagrammes interprétés en détail et de nombreux exemples de tirages, est en préparation. Si ce premier aperçu vous a parlé, vous pouvez vous inscrire dès maintenant pour la recevoir en avant-première.

**\*\*Prenez le temps. Observez, et écoutez ce que la découverte du Yi King fait émerger en vous...\*\***

**\*Elle ne donne pas une réponse, mais une inspiration. Un conseil qui vient de loin.\***

## Lexique rapide

- ◆ Yin : Principe réceptif, passif, souple. Représenté par un trait brisé (— —).
- ◆ Yang : Principe actif, affirmatif, direct. Représenté par un trait plein (—).
- ◆ Trait : Ligne horizontale composant un hexagramme. Il y a deux types de traits : yin ou yang.
- ◆ Hexagramme : Figure composée de six traits superposés (yin ou yang). Il en existe 64 au total.
- ◆ Trigramme : Groupe de trois traits. Deux trigrammes superposés forment un hexagramme.
- ◆ Mutant : Trait qui change : un trait yin mutant devient yang, et inversement. Signale une évolution.
- ◆ Tirage : Procédé permettant d'obtenir un hexagramme à partir de lancers de pièces ou autres méthodes.
- ◆ Interprétation : Lecture symbolique d'un hexagramme selon la situation, la question posée et le contexte.

# AIME ETRE

## prenez soin de vous



Merci pour votre présence.  
Chaque pas compte.  
à bientôt sur [aime-etre.fr](http://aime-etre.fr)

Envie de contenu exclusif ?

Rejoignez la newsletter Aime Être  
Scannez ce QR code ou visitez :

