

# YINOPHOBIE Phobie des personnes introverties

*Phobie non officielle, non reconnue*

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

## Le Yin

Principe de la philosophie chinoise (confucianisme, taoïsme), formant couple avec le yang, et correspondant (le yang) à l'activité (le chaud, le feu) et (le yin) à la neutralité (le froid, la terre).

## C'est quoi une personne Yin ?

Le tempérament Yang correspond aux personnes compétitives, extraverties, organisées, autoritaires, entreprenantes tandis que le tempérament des Yin correspond aux personnes introverties, calmes qui sont dans les émotions, l'intuition et font preuve d'empathie, qui ont du mal à gérer leurs émotions.

Le Yin, représenté en noir, évoque entre autres, le principe féminin, la lune, l'obscurité, la fraîcheur, la réceptivité, etc. Le Yang quant à lui (laissant apparaître le fond blanc), représente entre autres le principe masculin, le soleil, la luminosité, la chaleur, l'élan, l'action, etc.

Le **Yin** est un concept fondamental de la philosophie chinoise, surtout dans le Taoïsme et la pensée du **Yin-Yang**.

Il représente généralement :

- Le féminin
- La nuit
- La lune
- Le froid
- Le calme
- L'intérieur
- La réceptivité
- L'obscurité
- La terre

Le Yin est toujours associé au **Yang**, qui représente l'énergie opposée et complémentaire :

- Masculin
- Jour
- Soleil
- Chaleur
- Action
- Extérieur

L'idée importante est que Yin et Yang ne sont pas "bien" ou "mal". Ils sont complémentaires et nécessaires à l'équilibre du monde.

Le symbole du Yin-Yang illustre :

- Que chaque force contient une part de l'autre
- Que tout change constamment
- Que l'équilibre crée l'harmonie

On retrouve cette notion dans :

- La médecine traditionnelle chinoise
- Les arts martiaux
- Le feng shui
- La méditation et la spiritualité asiatique.