



concevoir  
des lieux  
d'harmonie  
et de réussite  
isabelle.sengel@orange.fr  
www.isabelle-sengel.com  
17, rue Cos Sarrasin - 69004 LYON  
06 71 65 51 05

## 2020, Année du Rat de Métal :

Que nous réserve-t-elle ?

Comment naviguer au mieux ?

Par Isabelle Sengel



Depuis le 4 février 2020, nous sommes entrés dans l'année du **Rat de Métal**.

Qu'est-ce que cela signifie, et qu'est-ce que cela peut avoir comme impact pour nos vies ?

### Un préalable : Le temps dans la pensée chinoise classique

Tout d'abord, il nous faut préciser que, dans la pensée chinoise classique, le temps est une force agissante, qui impacte nos vies et interagit avec ce que nous sommes au fond de nous.

**Dans la pensée chinoise classique, le Temps est une force agissante, qui a une personnalité, et qui interagit avec nous.**

Dans cette pensée, ***l'Homme n'est pas tout puissant dans l'univers...*** Il ne peut pas faire tout ce qu'il veut, partout, tout le temps, sans prendre le risque de s'épuiser.

Dans cette pensée, **notre succès dépend principalement de notre capacité à mettre en cohérence Trois forces :**

- **le temporel** : agir au bon moment, savoir attendre qu'une situation soit mûre, accélérer si c'est le bon moment... ; dans cette pensée, cela « pèse » pour 50% environ sur notre succès ou nos échecs
- **le spatial** : le bon endroit où se positionner pour faire les choses ; cela « pèse » pour 30%
- **nos capacités propres** : nos actions, nos stratégies, nos décisions... qui pèsent donc pour le solde, soit 20%



Que l'on soit parent, manager ou enseignant, ou simplement ami, lorsque l'on dit à quelqu'un : « *Motive-toi ! Fais des efforts ! Travaille plus ! Organise-toi mieux !* », **on met l'accent uniquement sur les 20% qui restent...** faire plus d'efforts, cela conduit à l'épuisement, au burn out... et n'est pas source d'efficacité ni d'épanouissement. **On ne peut pas, durablement, fonctionner en dépit de ce qu'on est au fond de soi !**

**20% c'est peu, mais c'est un sacré bras de levier si l'on sait quand et comment agir.** Parfois il faut accélérer, parfois il faut reculer, ou simplement prendre le temps de préparer une action qui pourra être déclenchée plus tard, quand le moment sera propice.

Conscient des limites et de la marge de manœuvre de l'humain, cette pensée s'est dotée d'outils pour **décoder l'influence du temps (et c'est les BaZi** ou « Quatre piliers de la Destinée ») et **l'influence du placement dans l'espace (et c'est le Feng Shui).**

Ce que nous sommes, au fond de nous-même, est décodé **avec l'étude de notre trame individuelle de naissance**, qui résulte de la combinaison entre l'année de naissance, le mois de naissance, le jour de naissance et l'heure de naissance <sup>1</sup>

L'année qui commence, comme toute année ou comme toute tranche de temps, interagit avec cette trame de naissance. **Dans ce qui suit, nous décrivons un impact global et collectif**, mais bien sûr cet impact sera modulé pour chacun en fonction de sa trame énergétique personnelle, pour laquelle **il existe 12 960 000 combinaisons possibles !**

**Il existe 12 960 000 combinaisons possibles. Et vous, connaissez-vous la vôtre ?**

**Accueillir cette année du Rat de Métal, c'est accueillir un personnage, qui va nous accompagner toute cette année. A quoi ressemble-il, ce personnage ?**

**Plutôt à celui-ci ?**



**ou à celui-là ?**



<sup>1</sup> NB : on parle d'heure solaire, qui se calcule en fonction de la ville où nous naissons. La plupart des logiciels en accès libre sur internet sont faux ou au minimum imprécis sur ce point.

## Le Rat de Métal : notion de binôme

Dans le Rat de Métal, il y a deux protagonistes :

- **le Rat**, qui fait partie des 12 animaux du zodiaque chinois
- **et le Métal**, qui fait partie des 5 éléments de la pensée traditionnelle chinoise.

## Le Rat : de l'eau principalement

Les 12 animaux du zodiaque ne sont pas à considérer à l'image de l'animal réel dont ils empruntent l'identité, mais comme une métaphore qui regroupe un certain dosage de ce que l'on appelle « les 5 éléments ».

On retrouve cette notion de **"théorie des 5 éléments"** dans tous les aspects de la pensée chinoise : médecine traditionnelle, diététique, Qi Gong, Feng Shui, et Ba Zi.

"Eléments" est une traduction impropre, du mot "Xing" qui désigne un **mouvement**. Il ne s'agit pas, contrairement à notre tradition occidentale, de matières.

**Ainsi, ces « éléments » sont les métaphores de mouvements, de dynamiques, de forces à l'œuvre dans l'univers <sup>2</sup>:**

- **Le Bois**, métaphore d'un **mouvement de croissance**, de créativité...
- **Le Feu**, métaphore d'un **mouvement d'expansion**, de clairvoyance, de diffusion...
- **La Terre**, métaphore d'un **mouvement de consolidation**, de stabilisation et de changement en profondeur,
- **Le Métal**, métaphore d'un **mouvement de concentration** et de décision,
- Et enfin **l'Eau**, métaphore d'un **mouvement de (re)mise en circulation**, de communication et d'échanges.

**Le Rat est composé, presque exclusivement, d'Eau.** Il y a donc dans l'année une énergie **de remise en mouvement, de circulation, de fluidité, d'échange, de transmission...**

**Année dynamique, donc, mais il y a un risque de se retrouver emporté-e par toute cette eau !**

L'Eau est associé au fonctionnement en réseau, à la transmission d'informations, au voyage, au transport (de personnes, de marchandises, d'informations... et d'agents pathogènes, comme les insectes, les virus, les bactéries résistantes...). **La transmission, c'est aussi la contamination, la contagion !**

**Le Rat : de l'EAU !**

**De mouvement, de la circulation, de la transmission**

**L'Eau, c'est aussi les peurs :** cette année il va nous falloir nous accrocher pour ne pas céder à certains mouvements de panique, **nourris par des rumeurs ou des peurs irrationnelles.** Car le

---

<sup>2</sup> Les liens hypertextes amènent sur des articles de mon blog où j'ai développé ces notions.

Rat est l'animal qui correspond au creux de la nuit, entre 23h et 1h du matin, « l'heure du crime » comme la nomme Marie-Pierre Dillenseger !

C'est l'animal du mois de décembre, **associé au paroxysme du Yin : obscurité, profondeur insondable de l'inconscient, sont quelques correspondances notables.**

**La contagion** dont il sera ici question est aussi **celles de nos émotions toxiques<sup>3</sup>**, la peur en particulier... Il nous faudra alors **faire preuve de rationalité, de discernement, et développer nos compétences de « fact checker » !**

**L'Eau, c'est aussi les peurs, alimentées par des rumeurs, l'inconscient, l'insondable**

**Il faudra faire prendre de discernement et de rationalité !**

**C'est une énergie de nettoyage**, qui invite à laisser partir au loin ce qui n'est plus d'actualité : contacts, objets, activités, postures. Ce n'est pas une année pour rester campé-e sur ses positions ! **Souplesse, adaptation, sont des attitudes porteuses cette année, comme tout ce qui touche au fait de mettre du liant, « de l'huile dans les rouages ».**

Voilà pour le Rat.

**Mais il n'arrive pas seul, il arrive avec un élément, c'est le Métal.**

## **Le Métal Yang : un samouraï en armure**

**Et le Métal ?**

On dit Rat de Métal, mais en fait il faudrait plutôt dire : « du Métal qui arrive enraciné dans un Rat (ou assis sur un Rat) ».

Quelle différence cela fait-il ?

Le « **Rat de Métal** » est un des 60 binômes possibles. Chaque binôme couple un des 12 animaux du zodiaque avec un des 5 éléments dont nous avons parlé plus haut.

Il y a donc également un rat d'Eau, un Rat de Bois, un Rat de Feu, un Rat de Terre.

**L'élément (le Métal cette année) représente la partie visible, agissante, manifestée, du binôme.** Il s'exprime sur la première moitié de l'année. Nous allons donc d'abord percevoir le Métal, et cela jusqu'au mois d'août.

**L'animal représente la partie cachée, potentiel non encore manifesté, invisible ...** Mais dans laquelle s'enracine l'élément, et qui lui confère donc sa solidité : un peu comme un arbre, dont on voit le tronc et la canopée, mais dont la solidité dépend de ce qu'on ne voit pas : les racines !

---

<sup>3</sup> Voir le livre de Christophe HAAG : « la contagion émotionnelle »

Ce Métal présent cette année, quelle est sa personnalité ?

**Le métal correspond à un mouvement de concentration : discernement, retour à l'essentiel, décision, séparation, recentrage, recyclage, économie de moyens (économie circulaire !), sont des mots-clés.**

**La rationalité / rationalisation est aussi une notion importante cette année, avec un focus mis sur les chiffres, les résultats, les comptes...** La question du financement (des projets, des actions ... est à poser avec précision.

On peut aussi y voir le parallèle avec l'usinage de pièces mécaniques : c'est une opération empreinte **de minutie, de précision. L'expertise pointue** est aussi valorisée cette année.

Le métal porte en lui la **question de la justesse, de la justice, de l'équité, de l'ajustement** : les questions de justice sociale s'annoncent comme très présentes cette année !

Pour comprendre le mouvement à l'œuvre dans ce métal, il faut se rappeler **qu'il est associé à l'automne** : les arbres perdent leurs feuilles pour économiser leurs forces, on fait l'inventaire pour savoir quel est le stock de nourriture dont on dispose pour passer l'hiver, et on rend la justice pour se séparer des bouches inutiles... Le métal est aussi associé à la fin de vie, où on réfléchit à deux fois avant de sortir faire ses courses... Chaque pas compte, l'espace se recentre autour de la personne.

Il s'agit d'un **Métal Yang : volontiers brutal, peu diplomate**, il coupe sans prendre le temps de mettre en garde. Un peu à l'image d'un guerrier, d'un samouraï en armure désireux de baptiser sa lame toute neuve.

Ce Métal n'est pas très fort, car il tire sa force du Rat, qui en comporte très peu : **ce métal n'est donc pas vraiment enraciné**. C'est, quelque part, un avantage : la lame est un peu émoussée, **cela frappera et coupera moins fort...** Mais c'est aussi un inconvénient, car ce métal n'est pas vraiment dans la pleine possession de ses moyens ; **il n'est pas forcément très compétent, ni très ajusté...il attaque un peu à tort et à travers !**

#### Mots clés :

**Discernement, retour à l'essentiel / sobriété, économie circulaire, recentrage, rationalité, précision, expertise, justesse, équité, structure**

**Vigilance quant aux excès d'un métal brutal, peu diplomate ... pas toujours très ajusté ni compétent !**

## Ce à quoi on dit au revoir : le Cochon de Terre

L'influence de l'année se fait aussi sentir par rapport à ce que nous avons quitté ce 4 février : le Cochon de Terre.

La terre était en surface ; elle ne permettait pas vraiment l'ancrage, mais le camouflage<sup>4</sup>.

Et dans le Cochon, il y a certes de l'Eau, mais il y a également du Bois : énergie associée aux émotions, à la générosité et à la bienveillance.

Entre les deux années, on a donc perdu la Terre et le Bois, on « gagne » le Métal, et on n'a toujours pas de Feu.

En creux, l'année du Rat de Métal apparaît particulière « froide » : peu portée sur la bienveillance, la générosité et les émotions.

**Ce qu'on quitte avec le Cochon de Terre : bienveillance, générosité, intelligence des émotions**

## Et les mois ?

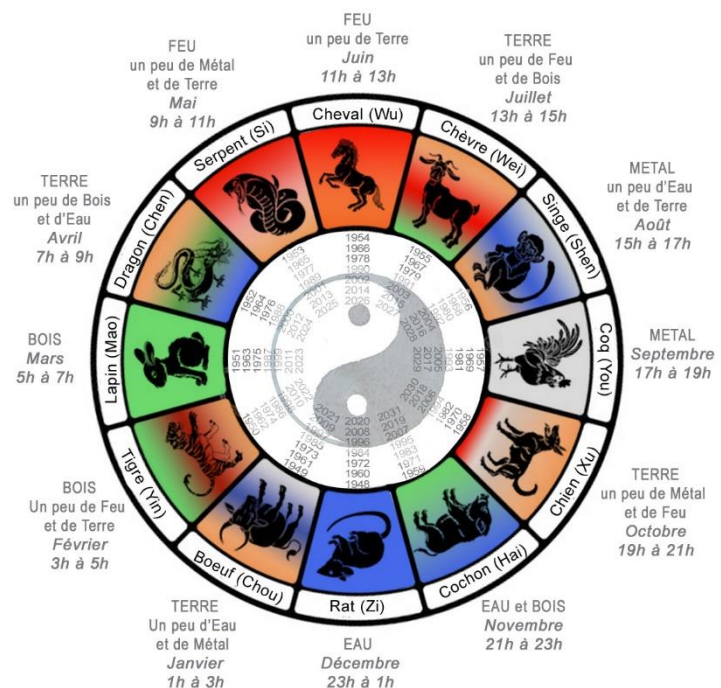
Cette année, il y a une cohérence énergétique entre le Rat et le Métal (puisque le Métal nourrit l'Eau).

On pourrait penser que, de ce fait, l'année sera sereine. On aurait tort, et d'ailleurs, nombre d'entre nous s'en sont déjà rendu compte !)

En effet, une particularité cette année est que **les Mois sont en tension**, avec un contrôle entre l'élément et l'animal : or, qui dit contrôle dit tensions, conflits, disharmonie, instabilité, imprévus ...

En détail :

- **Février** était un mois du **Tigre** (Bois), avec de la **Terre** en surface : le bois contrôle la Terre
- Mars est un mois du **Lapin** (Bois) de **Terre**, donc une situation similaire
- Avril est un mois du **Dragon** (Terre) de **Métal** : la dose de Métal est ici doublée, renforcée par la Terre du Dragon ; le Métal de l'année se trouve ici armé, il y a un risque de conflit encore plus important.
- Mai est un mois du **Serpent** (Feu) de **Métal** : tension entre le Feu et le Métal ...
- Juin est un **Cheval** (Feu) d'**Eau** : tension entre le Feu et l'eau
- Juillet est une **Chèvre** (Terre) d'**Eau** : tension entre la terre et l'eau
- Août est un **Singe** (Métal) de **Bois** : contrôle entre le Métal et le Bois ; de plus, le Bois du mois entre également en conflit avec le Métal de l'année, on peut s'attendre à des imprévus !



<sup>4</sup> Voir à ce sujet la conférence de Marie-Pierre DILLENGER en février 2019 à Science Po Paris

- Septembre est un **Coq (Métal) de Bois** : même chose, à la différence notable que le Bois est neutralisé par le Métal de l'année
- Octobre est un **Chien (Terre) de Feu** : ici on a une plus grande cohérence, le Feu nourrissant la Terre : *on a peut-être ici un palier de repos...Sauf si la Terre, nourrissant le Métal de l'année, lui donne une force de frappe supplémentaire !*
- Novembre est un **Cochon (Eau) de Feu** : contrôle entre l'Eau et le Feu à nouveau
- Décembre est un **Rat de Terre** : contrôle entre la Terre et l'Eau, avec de l'instabilité car la terre est en surface et repose sur du flux, de l'instabilité
- Janvier enfin est un **Bœuf de Terre** : ici on retrouve de la cohérence énergétique, et de la stabilité ... *Avec le risque également que la Terre renforce là aussi le Métal de l'année et lui donne une capacité d'agression démultipliée.*
- Avant de transitionner **sur l'année du Bœuf de Métal**, qui devrait être plus cohérente – mais aussi plus ralentie !

**Bref, on peut s'attendre à des imprévus, et la clé sera de rester concentré, ancré sur ses bases, et prêt-e à lâcher sur l'accessoire pour économiser son énergie.**

## Un nouveau cycle de 12 ans s'ouvre

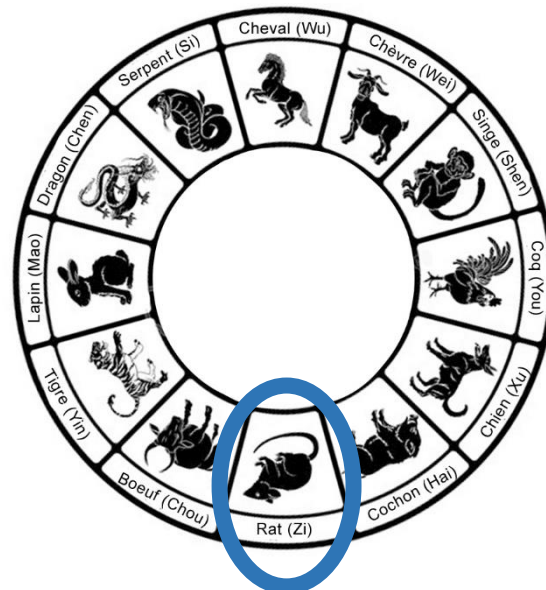
**L'impact de cette année du Rat de Métal va perdurer bien au-delà de l'année qui court jusque début février 2021.**

En effet, le Rat a une place à part dans le cycle des 12 animaux du zodiaque : il est celui qui ouvre la marche.

**De ce fait, l'élément qui vient avec lui, influence l'ensemble du cycle de 12 ans dont il ouvre la marche.**

Dit autrement :

Nous avons, **depuis 2008, année du Rat de Terre, une couche de Terre bien présente dans la marche des événements** (qui se cumule avec la Terre portée par la période de Feng Shui dans laquelle nous sommes depuis 2004) : double couche de Terre, cela avait comme impact :



- **Un ralentissement** : les choses allaient plus lentement, mais plus en profondeur, en s'appuyant sur des actes et des réalisations
- **Une remise au goût du jour des valeurs traditionnelles** : le terroir, les savoir-faire traditionnels, le cadre moral, une forme de nostalgie du passé, avaient le vent en poupe, nourrissant volontiers un discours populiste de repli sur soi, ses frontières, son « pré carré »...

**La couche de Terre liée au Feng Shui sera là jusque début 2024**, elle sera alors remplacée par du Feu.

**Mais depuis ce début d'année du Rat de Métal, on a perdu la couche de Terre apportée par le Rat précédant en 2008 ; lui succède désormais un cycle de 12 ans de Métal.**

**La conséquence immédiate est que nous avons subitement une sensation d'accélération : on a desserré le frein à main !**

**L'autre conséquence est que les questions de justice sociale, d'équité, de juridiction, de législation, seront sur le devant de la scène jusqu'au prochain Rat, qui sera un Rat d'Eau, en 2032.**

**Si on résume : Qu'est-ce que l'année exige de nous, comment en tirer le meilleur parti ?**

**On se résume ! Quelles postures privilégier pendant cette année du Rat de Métal ?**

Ce que nous demande l'année du Rat de Métal, ce sont les postures suivantes :

- **Nous centrer sur notre axe, faire des choix, couper ce qui n'a plus lieu d'être** (relations, activités, objets...) ; cela doit être fait en nous **recentrant sur nos valeurs et sur nos priorités**. L'année nous demande de **la cohérence** entre les paroles et les actes, **de la rigueur**, et permet une forme de rationalité froide, précise et rigoureuse : **il y a une exigence d'alignement et de cohérence**, portée par l'année. Ce faisant, les décisions ne s'embarrassent pas forcément de l'impact émotionnel qui en résulte pour autrui – ou pour soi-même !
- L'eau, forte et massive, **va emporter au loin ce qui aura été tranché**. Il y a une énergie de **nettoyage** très forte cette année. Dans ce mouvement de nettoyage, il faut prendre garde à « ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain » **et faire preuve de discernement**.
- **L'absence de Terre ne facilite pas l'ancrage** : dit autrement, l'ancrage n'est pas d'emblée facilité par le temporel : il y a un risque de se trouver balloté, submergé, déraciné, **si nous n'avons pas dans les années passées travaillé notre ancrage en nous-même !** On peut prendre l'image de l'algue accrochée au rocher : si un tsunami lui passe par-dessus, elle ne sera déracinée que si son ancrage n'est pas assez fort...
- L'eau est nourrie par le métal : **nous avons à veiller à la justesse de nos actes, de nos paroles** : ne transmettons que des paroles que nous avons purifiées, peaufinées, car comme le dit Annick de Souzenelle, on peut tuer avec des mots et des paroles, on peut tuer avec des rumeurs.



- Enfin, **mettons de la rationalité derrière les peurs** qui ne manqueront pas de se faire jour !

- **Se centrer, se recentrer,**
- **nécessaire cohérence (paroles / actes)**
- **rigueur, discernement**
- **nettoyage**
- **préserver son ancrage**
- **veiller à la justesse de nos actes, de nos paroles**
- **mettons de la rationalité derrière nos peurs**

A ce sujet, en ce début d'année, l'épidémie de Covid-19 illustre parfaitement l'énergie de l'année :

- transmission  
(= contagion dans le cas présent, mais aussi rumeurs et sentiment de panique ...)
- « coupure », suppression (ceux qui sont impactés le plus sont plutôt les personnes âgées et les personnes fragiles – sans en faire une généralité).

Il peut sembler paradoxal, dans une année du Rat, que l'un des impacts **soit le ralentissement des échanges et des flux** : les transports sont freinés, qu'il s'agisse de voyageurs ou de marchandises. Paradoxal, puisque le Rat, constitué d'Eau, devrait booster au contraire ces échanges et ces flux !

L'Eau, nous le disons, ne sera visible qu'en 2<sup>e</sup> partie d'année : **on voit d'abord le Métal, qui pousse à s'interroger sur la nécessité de tel déplacement** (peut-il être remplacé par une Visio-conférence ou un appel téléphonique ?) **et à recentraliser les chaînes de production** (les risques de ruptures de stock sont importants pour des industries extrêmement variées !) ; cela poussera évidemment à prendre des décisions de rationalisation, de recentrage. Dans la logique de la pensée chinoise classique, il y a donc une sorte d'opportunité dans cette situation de Crise.

Le Métal en surface nourrit l'eau qui est sous la surface, il y a un mouvement qui va vers la profondeur des choses : les déplacements, les échanges, seront passés au crible d'un nécessaire recentrage sur l'essentiel : **il y a urgence à rectifier des échanges et une mondialisation devenue folle, excessive, impossible à soutenir d'un point de vue écologique.**

## Postface :

J'ai écrit ce texte parce que nous comptons tous sur l'éclairage apporté chaque année depuis 20 ans par Marie-Pierre Dillenseger. Cette année, elle n'a pas pu assurer cette conférence.

Je suis son élève depuis 2006, et dans les circonstances actuelles, j'ai pensé nécessaire d'apporter un éclairage sur la période que nous traversons collectivement. Cet éclairage se veut global, j'espère modestement respecter et faire honneur à l'enseignement que j'ai reçu d'elle.

En cas d'enjeux personnels, je ne peux que vous encourager à consulter un praticien formé à cette technique des BaZi.

Et pour clarifier l'énergie de l'année, [il reste des agendas énergétiques pour 2020.](#)

**Isabelle Sengel - <http://www.isabelle-sengel.com/> - 5 mars 2020**