

Kami : les esprits du Shinto

29 avril 2026 - Brigitte Postel



Et si renouer avec la nature passait par l'écoute des forces invisibles qui l'habitent ? Au Japon, le shinto perpétue une relation sacrée avec le vivant. Chaque arbre, pierre ou rivière abrite un esprit : le kami. Cette sagesse millénaire offre un modèle d'écospiritualité, invitant à habiter la Terre avec respect et attention.



Japon. Cerfs sacrés Sika à Nara devant des Toro (lampadaires). © Jérémie Josten.

Imaginons que l'une des plus anciennes traditions spirituelles vivantes détienne les clés d'un rapport sacré à la nature, à même de nourrir notre quête contemporaine de reconnexion au vivant ? Le shinto, voie originelle du Japon, avec son amour ardent de la nature, de la pureté et de la patrie, est au cœur de chaque Japonais. Pratiqué par la grande majorité des Nippons (84 millions sur 125 millions d'habitants), le shinto repose sur une vision du monde profondément animiste, où chaque élément de la nature – arbre, pierre, rivière, vent, – est habité par un esprit, un kami. Ce système religieux, vanté comme un modèle d'harmonie avec la nature, invite à une écospiritualité concrète, basée sur le respect du vivant, des lieux, des cycles, et de l'invisible qui habite le monde.



Japon. Tokyo. Grand torii du sanctuaire Meiji Jingu. © B. Postel.

Nous sommes en septembre à Tokyo. À quelques pas de la frénésie urbaine de Shibuya, le sanctuaire Meiji Jingu, érigé en 1920 en même temps que le parc qui l'entoure, est un des havres de paix et de fraîcheur de cette ville de béton.



Tokyo. Offrandes de barriques de saké au sanctuaire Meiji Jingu. © B. Postel.



Tokyo. Barrique de saké au sanctuaire Meiji Jingu. © B. Postel.

Un immense torii de bois marque l'entrée du sanctuaire. Ici, commence une autre temporalité. « Le torii

est le premier signal visuel du sanctuaire. Il annonce l'espace sacré, mais ne le contient pas », précise notre amie Irumi. Franchir un torii, c'est quitter le monde profane pour entrer dans celui du sacré. Le torii ne mène pas forcément à un lieu ou à un bâtiment, mais invite à un état d'attention.



Japon. Parfois, le torii est planté dans la mer comme ici à Miyajima, en pleine nature, au milieu d'un lac ou au sommet d'une montagne. © Jérémie Josten.

Le sacré n'est pas forcément lié à un édifice, mais peut être ressenti dans un paysage, dans une pierre, etc. « Le véritable sanctuaire shinto est la nature, inviolée ou reconstituée. Les dieux y sont présents dans les imposantes frondaisons des cryptomères, dans le courant des ruisseaux, dans le feu de l'orage, dans la gueule des volcans, », détaillent Danielle et Vadime Elisseff dans leur ouvrage sur la Civilisation japonaise (1). Avant de franchir un torii, beaucoup de Japonais s'inclinent légèrement en signe de respect. Les pratiquants shinto ne le franchissent jamais en son milieu. On passe sur le côté, à gauche ou à droite, la voie centrale étant réservée aux kami.

Sous l'ombrelle rouge, le souffle des dieux



Tokyo. Cérémonie de mariage shinto au sanctuaire Meiji Jingu. © B. Postel.

En s'engageant dans l'allée bordée de cèdres centenaires, l'air devient plus frais. Quelques pas, et le vacarme de la ville s'estompe. Après une dizaine de minutes de marche, le chemin se fait plus large. Des pavillons apparaissent entre les arbres, en bois sombre et toits de cuivre patiné. Nous arrivons devant le Kaikan hall où se déroule un mariage selon le rite shinto. « Au Japon, on dit que l'on naît et se marie shinto, puis que l'on meurt bouddhiste », nous glisse Irumi en souriant. Pourquoi ? « La mort est considérée comme impure. Les sanctuaires shinto évitent donc tout contact avec le funéraire. Alors que le bouddhisme s'est imposé depuis le 6^e siècle comme la religion des rites mortuaires, avec ses prières pour les morts, ses rituels pour guider l'âme dans l'au-delà, la réincarnation... Mais les deux religions s'articulent parfaitement. »



Japon. Tokyo. Mariage shinto. Un petit cortège s'avance lentement, avec à sa tête un prêtre (Kannushi) en tenue de cérémonie. Vêtu de blanc et d'une « jupe » (hakama) violette, une coiffe noire (eboshi) sur la tête, il ouvre la marche, son bâton rituel à la main. Il est suivi de deux assistants et de deux prêtresses (miko) en habit rouge et blanc. © B. Postel.

Le blanc, couleur sacrée du shinto, symbolise la pureté spirituelle, tandis que le rouge symbolise l'énergie vitale, la force protectrice contre les influences néfastes. La présence des miko incarne la pureté, la grâce et la médiation subtile avec l'invisible. Elles ouvrent le passage aux mariés qui apparaissent ensemble sous une ombrelle rouge tenue par un assistant. L'ombrelle agit comme une canopée symbolique, créant un espace intime et sacré pour le couple.



Tokyo. Cérémonie de mariage shinto. La mariée, en kimono blanc immaculé (shiromuku) et coiffe traditionnelle, incarne la pureté ; le marié, en kimono noir (montsuki) et hakama gris, la sobriété et l'équilibre. © B. Postel.

Le cortège quitte la salle du monde social (le Kaikan) pour se rendre au sanctuaire où va se dérouler le rituel, le shinzen kekkon ou « mariage devant les kami ». Le couple, toujours accompagné du prêtre et des miko, entre dans l'espace sacré. Le silence est total. Le prêtre se tourne vers l'autel. Sur celui-ci, quelques offrandes sont posées : riz, sel, saké, fruits. Il lit une prière à voix haute, adressée aux kami protecteurs du sanctuaire, et leur demande de bénir l'union, d'apporter harmonie, santé, longévité, et paix dans le foyer. Le couple reste silencieux. Le rite du San-san-kudo est le cœur de la cérémonie. Le prêtre tend trois petites coupes de saké aux époux. Chacun boit trois petites gorgées dans chaque coupe, à tour de rôle. Cela fait neuf gorgées au total : San-san-kudo : « trois fois trois = neuf », chiffre sacré du shinto. Trois gorgées, trois coupes, symbole d'union des familles, des âmes, des corps. Le saké devient lien. Après un discret échange d'anneaux, le couple dépose une branche de sakaki (Cleyera japonica) devant l'autel. C'est un arbre que l'on trouve souvent près des sanctuaires shinto. Son feuillage persistant renvoie à la vie éternelle et symbolise le lien avec les forces invisibles de la nature. Ce geste est un acte de reconnaissance mutuelle comme nous l'explique un des invités. Cela signifie : « Nous plaçons notre lien sous la protection des forces qui nous dépassent. »



Tout est subtil, suggéré. Ici, pas de signature de contrat. Les époux s'inclinent deux fois, frappent dans leurs mains deux fois, puis s'inclinent une fois encore. C'est le salut shinto traditionnel. La cérémonie se clôt dans la même douceur silencieuse qu'elle a commencé. Le couple, uni par des gestes et non des mots, sort du sanctuaire sous l'ombrelle rouge, lentement, suivi du cortège d'invités. Les cloches du sanctuaire tintent, marquant la fin de cette cérémonie. Les familles peuvent enfin se parler, échanger des vœux, et se prêter aux photos dans une attitude très mesurée. Le couple se tient debout, côte à côte, sans se toucher, peu ou pas de sourire : la beauté vient de la retenue, pas de l'expression. Le couple est désormais lié devant les kamis et la société. Et la photo devient mémoire incarnée du moment sacré. Le mariage n'a pas uni seulement deux êtres. Il a tissé un lien entre les familles, les ancêtres, l'invisible.

Si le mariage shinto que nous venons d'évoquer témoigne d'un rituel codifié, épuré par les autorités religieuses et politiques (2), il ne faut pas croire que le shinto soit une tradition figée. Au contraire, cette spiritualité japonaise s'est modelée au fil du temps, absorbant des influences, s'adaptant aux époques. Le rituel du mariage conjugue ainsi des éléments traditionnels avec une mise en scène plus récente du sacré.

Les matsuri, expression de la religiosité populaire japonaise



Tokyo. Kanda matsuri, un des trois grands festivals shinto. © Jérémie Josten.

À l'opposé, d'autres manifestations du shinto, tels les matsuri, gardent vivante une mémoire plus ancienne, plus organique et populaire de la relation aux kami. Le même lien avec l'invisible s'y manifeste, mais par le rythme des tambours, l'exubérance des costumes, les danses, les rires, et l'énergie débordante des processions. Ces dimensions sont bien résumées par l'anthropologue Édouard L'Hérisson (3), maître de conférences à l'Inalco, pour qui : « Ces parades rassemblent les individus en une communauté unie durant le temps de la cérémonie. On y associe les idées de renaissance des kami et des groupes qui les vénèrent. Les matsuri contribuent ainsi à reconduire les liens sociaux à travers l'élaboration d'un espace-temps mettant en scène la naissance mythique de la communauté, marquée par un chaos primitif aux accents païens ».



Tokyo. Porteurs d'un mikoshi – sanctuaire abritant un kami – lors du Kanda matsuri. © J. Josten.

Ces fêtes saisonnières sont un moment où le sacré s'invite dans le tumulte de la rue. On y retrouve les traces les plus anciennes de la spiritualité japonaise, celles d'un peuple en dialogue avec les cycles de la nature, les récoltes, les pluies, les esprits protecteurs ou colériques.



Tokyo. Le sanctuaire de Kanda Myojin, situé au cœur de Tokyo près d'Akihabara, est célèbre pour son grand festival : le Kanda Matsuri. © B. Postel.

Parmi les fêtes les plus spectaculaires du Japon contemporain, le Kanda Matsuri, auquel nous avons assisté à Tokyo, incarne avec force la vitalité du shinto populaire. Historiquement, le festival remonte à l'époque d'Edo et était associé au pouvoir des shoguns Tokugawa, qui y voyaient un rituel protecteur pour la ville. Aujourd'hui encore, il conserve cette dimension de purification et de bénédiction. La fête dure une

semaine pendant laquelle on honore les divinités protectrices de Kanda Myojin. Les rues proches sont bondées et bien avant d'apercevoir les premiers mikoshi, des sanctuaires portatifs, on entend les acclamations de la foule. Les porteurs de mikoshi, sont là, jambes gainées de tabis blancs, épaules prêtes à accueillir le poids des kami.



Festival annuel (matsuri) du sanctuaire de Kanda avec la procession de nombreux « Mikoshi » (autels sur palanquin mobiles). © S. Grandadam.



Festival annuel (matsuri) du sanctuaire de Kanda avec la procession de nombreux « Mikoshi » (autels sur palanquin mobiles). © S. Grandadam.

Chaque mikoshi pèse près d'une tonne. Mais on le porte dans la joie car ce n'est pas un fardeau : c'est un honneur. Femmes et hommes scandent le pas, galvanisés par les tambours (taiko) et les flûtes (shinobue). C'est tout un quartier qui bat au rythme des esprits. Petits et grands sont de la fête. Sur les visages en sueur, l'effort se mêle à la ferveur. Il fait chaud. Entre deux haltes, les porteurs boivent du saké, de la bière parfois. Cela fait pleinement partie de l'atmosphère : une ivresse rituelle, joyeuse, partagée. Cette consommation n'est pas perçue comme une profanation : elle participe à la communion collective. Le sacré ici n'est ni ésotérique, ni ascétique.



Tokyo. Matsuri des enfants lors de la fête d'automne. Les enfants frappent les tambours avec des baguettes (bachi) en rythme pendant les processions. © B. Postel.

À l'intérieur de son mikoshi, le kami voyage. Il quitte provisoirement son sanctuaire pour parcourir les quartiers, visiter les habitants, bénir les commerces, croiser les vivants. La ville devient temple. Ce qui compte, c'est le lien : le lien entre l'invisible et la communauté, entre l'ordinaire et le sacré. À la fin de la journée, on rapporte le mikoshi au sanctuaire. On le dépose avec soin, comme on reconduit un hôte important après un long périple. Le « don-don » des tambours s'éteint jusqu'au lendemain. Notre amie Irumi nous précise que « ces fêtes, très prisées de la population, ne sont pas toujours vécues dans une démarche explicitement religieuse. Beaucoup y viennent pour partager une expérience festive, collective, joyeuse ». Mais après cette journée, il reste dans les corps une vibration et dans les esprits une mémoire partagée...

Vivre avec le monde et non contre lui



Alignement de Bouddhas Jizo, sanctuaire shinto de Jomyoin à Tokyo. © B. Postel.



Allée de torii du sanctuaire Nezu jinja à Tokyo. © B. Postel.

Cette mémoire, vibrante et diffuse, ne s'éteint pas avec les tambours. Elle nous accompagne, discrète, lorsqu'on quitte la fête et que l'on retrouve le calme d'un jardin ou d'un petit sanctuaire perdu dans les quartiers excentrés. Le Japon tout entier semble ainsi ponctué de lieux chargés de souffle. Une allée de torii vermillon, les bavoires autour du cou des Bouddha Jizo (dédiés aux enfants mort-nés ou décédés en bas âge), les statues de lapin ou de renard devant un sanctuaire, une lanterne de pierre (toro) dans un parc : autant de signes qu'ici réside une force, un kami.



Large Torii entre des rizières sur un des chemins du pèlerinage Kumano Kodo, dans la péninsule de Kii, au sud de l'île principale du Japon, Honshu. © Jérémie Josten.

Le shinto n'a jamais dissocié le sacré du vivant, ni l'humain de son environnement. Il nous propose ainsi une forme d'écospiritualité intuitive et concrète, fondée sur la reconnaissance des lieux, des rythmes, des saisons. À l'intérieur des sanctuaires, on marche pieds nus sur des sols de bois vieilli ; on s'incline devant un pin sacré entouré d'une corde de paille (shimenawa). Mais dans cette simplicité se joue une posture : celle du respect. À Ise, l'un des lieux les plus sacrés du Japon, les bâtiments sont reconstruits tous les vingt ans afin d'honorer à la fois la permanence et la régénération. Plus loin, dans les montagnes de Kumano par exemple, les kami sont honorés dans les rizières, à même les rochers ou dans des clairières où il n'y a ni statue, ni édifice : seulement le souffle du vent, un petit autel de pierres sur lequel on dépose un bol d'eau ou une branche de sakaki. Ce dépouillement radical n'est pas un vide. Il est le signe d'une présence perçue sans être nommée, d'un monde peuplé d'entités invisibles sans être marqué. Non pas par des dieux au sens occidental du terme, mais par des énergies, des consciences du vivant, avec lesquelles l'humain entretient un dialogue respectueux.

Une sagesse humble pour demain



Une femme prie au sanctuaire shinto Jomyoin à Tokyo. © B. Postel.



Sanctuaire shinto dédié au lapin, associé à la fertilité, à la naissance et à la protection des enfants. Cela vient en partie de leur capacité à se reproduire rapidement, mais aussi d'une sensibilité symbolique plus ancienne. Le sens du lapin dans le shinto s'enracine surtout dans un mythe célèbre : celui du Hare d'Inaba. Dans cette histoire, un lapin rusé maltraité est guéri par le kami Okuninushi. Depuis, le lapin est parfois vu comme un messager des dieux, mais aussi comme un symbole de guérison, de renaissance. © J. Josten.

Le shinto n'a ni code métaphysique ni philosophie. Il n'a ni dogme, ni doctrine. Il vibre « dans le cœur national dont il est la plus haute expression d'émotion religieuse, immortel et toujours jeune », selon l'écrivain Lafcadio Hearn (4). Le shinto se vit dans le geste, dans l'attention aux choses. On ne se dit pas shintoïste, on participe au shinto. C'est une manière d'habiter le monde avec attention. Il ne dit pas «

protège la nature ». Il dit : « Reconnais-la comme une force sacrée, comme un souffle avec lequel coexister. » À travers des gestes simples, parfois rituels, mais toujours en lien avec un monde habité par l'invisible. Le shintoïsme se vit dans la relation, dans l'attention portée à ce qui nous entoure. Devant chaque sanctuaire, même le plus modeste niché entre deux immeubles, on marque une pause. Deux inclinaisons. Deux claquements de mains. Une dernière inclinaison. Avant d'y entrer, on se purifie. Avec une louche en bois, on verse un peu d'eau sur la main gauche, puis la droite, puis dans la bouche. On lave la poussière du quotidien, et on chasse les pensées gênantes. Un peu comme dans certaines traditions initiatiques où on est sensé « laisser les métaux à la porte du temple ». On se met en état de résonance avec le lieu, réceptif à la présence du sacré.

Dans le parc de Nara, de nombreux cerfs (shika) vivent en liberté. Selon la tradition, le kami Takemikazuchi serait arrivé dans la région monté sur un cerf blanc. Depuis, les cerfs sont considérés comme des messagers divins (shinshi), c'est-à-dire des animaux qui servent d'intermédiaires entre les humains et les kami. Ces cerfs sont considérés comme sacrés et protégés depuis des siècles. Autrefois, leur mise à mort était même punie très sévèrement. © R. Ferry



Dans un monde où les écosystèmes se dégradent et où les repères vacillent, le shinto offre une sagesse humble, un autre regard : celui d'une écologie du lien. Là où l'Occident a souvent réduit la montagne à un amas de roches, la rivière à un débit, l'arbre à du bois, le shinto continue de voir dans chaque élément une entité vivante, dotée de rythme et d'intelligence. Et c'est peut-être cela qu'il nous invite à redécouvrir : une autre manière d'habiter la Terre, non plus comme un territoire à exploiter, mais comme un monde à écouter. Une manière où le vivant n'est pas à dominer, mais à honorer. C'est cette vision qu'incarne le shinto. Un monde peuplé de présences, visibles ou non, où l'humain n'est pas maître, mais hôte parmi

d'autres. Ce regard là, ancestral et actuel, le shinto le suggère à qui sait ralentir et prêter attention.

1 -La Civilisation japonaise. D et V Elisseeff. Les grandes civilisations. Ed. Arthaud.2 – Le mariage shinto tel qu'on le connaît aujourd'hui est en réalité un rituel relativement récent, formalisé à l'ère Meiji (1868-1912). Il ne s'agit donc ni d'un rite ancestral inchangé, ni d'un vestige direct de la spiritualité populaire ancienne. Cette codification a été portée par l'État japonais lors de la modernisation du pays, avec l'appui des autorités shintoïstes officielles (notamment le Jinja Honcho, l'organisation qui régit les sanctuaires shinto depuis l'après-guerre). L'objectif à l'époque était de donner au Japon une identité nationale unifiée, où le shinto jouait un rôle symbolique de ciment culturel.3 – Le Shinto, Une introduction à l'Histoire, aux Concepts et aux Pratiques de ce culte venu du Japon, Edouard L'Hérisson. Editions Eyrolles, 2023.4 – Glimpses of unfamiliar Japan, Lafcadio Hearn. Ecrivain d'origine britannique qui prendra la nationalité japonaise en 1896, sous le nom de Yakumo Koizumi.

Texte : Brigitte PostelPhoto ouverture : Torii du sanctuaire shinto Suwa Jinja de Yanaka à Tokyo. B. Postel.Photos : selon indication

Autres sujets Japon :

<https://universvoyage.com/kami-les-esprits-du-shinto/>