

# Lire les mouvements lunaires

Pour intégrer la lune à son quotidien, il faut savoir reconnaître ses différents visages. Subtiles, ses variations sont multiples, qu'il s'agisse de sa teinte, sa forme et même sa distance par rapport à la Terre. Certaines sont évidemment très visibles et reconnaissables (comme la pleine lune ou une éclipse), d'autres si discrètes que quelques techniques sont requises afin de les différencier.

## Le cycle synodique

Un cycle lunaire (aussi nommé « révolution ») se décompose en deux temps et huit phases - quatre majeures et quatre mineures -, s'étirant sur une durée d'environ 29,5 jours. Chaque phase draine

des énergies précises, guidant, enjoignant à la transformation, à la croissance puis au repli, et propices à la réalisation de certains exercices magiques comme travaux d'introspection.

- ♦ **Croissance** : avec l'apparition de la nouvelle lune, notre satellite entame une période de croissance, que l'on appelle parfois « jeune lune ». Ce temps de renouveau symbolique, de renaissance et de régénération se poursuit jusqu'à l'arrivée de la pleine lune.
- ♦ **Décroissance** : cette seconde moitié du cycle débute dès le lendemain de la pleine lune. Aussi qualifiée de « vieille lune », elle est une métaphore du retour à soi et s'achève avec la nouvelle lune qui revient.

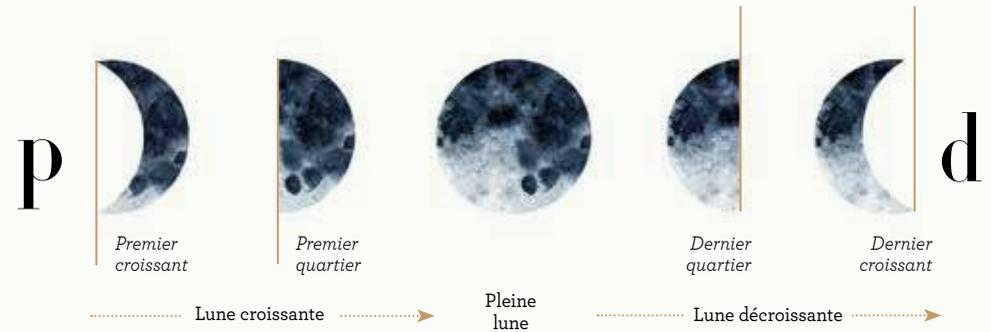
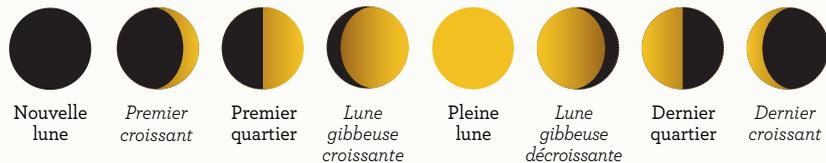
### Les phases majeures

- ♦ **Jours 1 à 7** : nouvelle lune. Indique le commencement et la fin d'une révolution.
- ♦ **Jours 8 à 14** : premier quartier.
- ♦ **Jours 15 à 22** : pleine lune. Elle forme avec le soleil un angle de 180° et se positionne entre lui et la Terre.
- ♦ **Jours 23 à 29** : dernier quartier.

### Les phases mineures

Elles s'insèrent dans les phases principales à un moment bien précis :

- ♦ **Jour 4** : premier croissant.
- ♦ **Jour 12** : lune gibbeuse croissante.
- ♦ **Jour 18** : lune gibbeuse décroissante.
- ♦ **Jour 25** : dernier croissant.



### Phase croissante ou décroissante ?

À moins qu'elle ne soit pleine, voici comment savoir si la lune croît ou décroît en un coup d'œil :

- ♦ **Lune croissante** : en regardant la partie lumineuse, il est possible de dessiner un « p » grâce à la réunion des deux pointes du croissant à l'aide d'une barre imaginaire (le « p » se référant à premier croissant).
- ♦ **Lune décroissante** : en regardant la partie lumineuse, il est possible de tracer un « d » en réunissant les deux pointes du croissant avec une barre fictive.

cycle de montée (pendant l'hiver et le printemps) et de descente (en automne et en été) sur une année complète. En résumé, une lune montante peut être décroissante et une lune croissante peut être descendante ! Pas simple, mais avec un peu de pratique, vous y verrez rapidement plus clair !

### Reconnaître une lune montante et une lune descendante

- ♦ À l'extérieur, choisissez un point que vous fixerez quotidiennement. Celui-ci doit être suffisamment haut et, surtout, permanent (le plus simple : le toit d'un immeuble ou la cime d'un arbre).
- ♦ Fixez la lune chaque soir. Cherchez à savoir si elle se rapproche ou s'éloigne du point choisi.
- ♦ Si elle paraît plus proche, elle est descendante.
- ♦ Si elle s'éloigne, elle est montante.

## Montée et descente de l'astre d'argent

Non seulement la lune croît et décroît, mais elle monte et descend ! Il s'agit d'un autre cycle, appelé cycle périodique, totalement indépendant du premier. Lorsque la lune est montante ou descendante, il s'agit de constater non pas son stade d'évolution, mais sa position par rapport à la Terre. Plus précisément si elle s'approche ou s'éloigne de notre planète lorsqu'elle passe devant certaines constellations.

Sur un temps qualifié de « mois sidéral », la lune s'élève au-dessus de l'horizon dans le ciel de l'hémisphère nord, et elle descend dans celui de l'hémisphère sud. Ces événements s'inversent ensuite sur une durée de 27 jours environ. La lune n'est pas la seule à connaître ce type de mouvement, puisque le soleil effectue également un

## Jargon lunaire

Aussi étonnant que cela puisse paraître, science et spiritualité peuvent (parfois) faire bon ménage. Connaître la lune d'un point de vue astronomique s'avère utile à la compréhension de la pratique magique. Par ce biais, nous saisissons pourquoi certains instants lunaires sont défavorables ou, à l'inverse, particulièrement bénéfiques :

- ♦ **L'apogée** fait référence au moment de l'orbite elliptique lunaire où notre satellite est le plus éloigné de la Terre.
- ♦ **Le périgée** indique le moment où la lune, plus proche de notre planète, décuple ses effets.

# Les énergies lunaires

## Énergies de la nouvelle lune

Nouvelle lune | Jours 1 à 7 | Cycle lunaire : phase principale



Signe du commencement du cycle, la nouvelle lune se lève et se couche aux mêmes horaires que le soleil : il est alors impossible de l'apercevoir dans le ciel.

**Vibrations lunaires** Les énergies sombres et intimes prédominent : prenons soin de notre monde intérieur et accueillons en nous l'obscur et le vide.

**D'amour et d'eau fraîche** Concentrées sur notre intériorité, les rencontres semblent peu favorables dans une phase de nouvelle lune, reposant sur des fantasmes, masquées sous des illusions et s'avérant finalement peu durables.

**Affinités** Chacun(e) étant centré sur soi, une concurrence, un désir de mise en avant afin d'éblouir l'autre peut émerger. Une valorisation de l'égo au lieu des valeurs et des qualités peut alors affecter notre vie sociale.

**Sphère active** En quête d'une nouvelle mission dans le domaine professionnel, la période est idéale. C'est une phase propice aux négociations, mais peu opportune pour démarrer des projets. Laissons-les mûrir et attendons de meilleurs auspices !

**Corps et esprit**angoisses, nervosité, mauvaises nuits : la nouvelle lune décuple notre sensibilité. Afin d'y remédier, testons la veille, puis trois jours après son apparition, un mélange de plantes fraîches pour favoriser calme et détente.

**Quotidien lunaire** Ralentissons. Reposons-nous. Laissons s'exprimer notre intuition et nos émotions. Dans la méditation et la divination, cherchons les réponses intérieures. Purifions notre esprit, notre corps et notre intérieur. Séparons-nous de nos dernières entraves et préparons-nous à recevoir les influences du premier croissant.

## Énergies du premier croissant

Premier croissant | Jour 4 | Cycle lunaire : phase intermédiaire



Apparaissant vers le quatrième jour du cycle lunaire, le premier croissant, très mince et dont les « cornes » se tournent vers la gauche, indique le lever de la lune juste après le coucher du soleil. Fixons notre regard vers l'ouest et observons avec attention ces deux phénomènes advenir quasi simultanément.

**D'amour et d'eau fraîche** Les énergies diffusées par le premier croissant viennent contredire le fameux dicton « Qui se ressemble s'assemble ». En ces vibrations, les couples qui se forment sont souvent assez opposés. Néanmoins, ces relations amoureuses viendront au long court prouver aux dubitatifs que les liens créés durant cette période étaient profonds et, surtout, durables.

**Affinités** L'apparition du premier croissant se brasse de vibrations basses où règnent méfiance et compétition féroce. Si nous sommes solitaires de nature, n'ayons aucune culpabilité à décliner les invitations qui se présenteront à nous durant cette période. Tenons-nous à l'écart de ces impulsions négatives, et concentrons-nous sur la poursuite de notre évolution.

**Sphère active** Certains domaines, notamment politique ou commerciaux, se voient grandement favorisés, influencés positivement par le premier croissant. En revanche, ne tentons pas de nous mettre en quête d'un nouvel emploi en ce jour...

**Corps et esprit** Si l'énergie est au rendez-vous, il est possible que notre équilibre soit perturbé, notamment au niveau digestif. Pour apaiser les maux de ventre, misons sur des repas pris en conscience, sans distraction (ni écrans, ni livres, ni téléphone) et basés sur une nourriture vivante. Privilégions ainsi les aliments crus ou cuits à basse température, les graines germées, les jeunes pousses ou bien les produits lactofermentés.

**À tester** Et si nous profitons de la faveur lunaire dans le domaine politique pour embrasser une cause ? Pour faire éclore notre militantisme ? L'écoféminisme s'avère souvent une piste intéressante.

# Célébrer les sabbats



## Imbolc

1<sup>er</sup> ou 2 février | Élément : Feu | Planètes : Saturne, Uranus

Fête du feu d'origine celte signant le retour du soleil, Imbolc est un moment de clôture (la fin de la saison froide) et de renouveau (l'éveil des énergies de la nature). Monte la sève, s'ouvrent les premières fleurs, tels les perce-neiges, sortent de leur cachette les premières graines. C'est le temps de faire irradier la lumière, de purifier nos corps et nos demeures, balayant les traces de l'hiver afin que le printemps puisse y prendre sa juste place.

**Invitation** Quarante jours se sont écoulés depuis le solstice d'hiver. En ce jour d'Imbolc, nous ressentons encore les vibrations de la dernière nouvelle lune auxquelles se mêle une montée des énergies de féminité, de fertilité, de transition, de changement et d'espoir. Encore en gestation, le printemps se prépare en douceur et la nature enclenche son inlassable régénération. À son image, éveillons-nous graduellement. Un pas après l'autre, amorçons notre mue, notre renouveau. Prêtons attention à l'allongement subtil des journées, à la lumière qui, progressivement, gagne sur l'obscurité, ainsi qu'aux éclosions des premiers bourgeons.

**Symbolique** Fête de mi-saison, Imbolc incarne la vie, la lumière, la renaissance de la Déesse.

**Célébrations** Rapprochée de Brigid, déesse de la guérison, du feu et de l'inspiration, Imbolc est indissociable de la lumière. Ce sabbat est également propice aux rituels de purification, de prospérité et de fertilité.

- ♦ **Intérieurs** : placez bougies et chandelles à vos fenêtres, sur votre autel et à votre table. Triez puis nettoyez votre lieu de vie. Débarrassez votre autel de tout ce qui n'a plus lieu d'être. Purifiez votre énergie ainsi que celle de votre maison.
- ♦ **Autels et rituels** : lancez-vous dans la composition d'une eau lustrale dédiée à la purification.
- ♦ **À tester** : méditez sur vos projets et sur la manière de les concrétiser. Participez à un carnaval ou brûlez un bonhomme de l'hiver.



## Ostara, l'équinoxe de printemps

Du 20 au 23 mars | Élément : Air | Planètes : Jupiter, Neptune

Ostara est l'un des deux moments de l'année de symétrie et de changement. Ce temps intermédiaire très particulier correspond à l'équinoxe de printemps et se célèbre entre le 20 et 23 mars.

**Invitation** Ostara est un portail transitoire inscrivant à la fois l'entrée dans une nouvelle année astrologique et un point de stabilité entre les forces féminines et masculines, entre la durée des jours et des nuits s'inversant dès le lendemain, la lumière gagnant chaque instant quelques minutes supplémentaires sur le règne de l'obscurité. En ce sabbat, le changement est imminent, que nous le provoquions volontairement ou que nous nous laissions porter par le mouvement. À l'image de la nature, sentons monter en nous la sève, travaillons à notre harmonie intérieure comme sur la concrétisation de nos idées.

**Symbolique** Avec Ostara, nous sommes dans un temps intermédiaire. Une parenthèse entre deux réalités, entre le passé et le futur. Cette fête

marque notre « saut dans le vide », où les énergies nous poussent indubitablement à aller de l'avant. C'est une ère d'éveil.

**Célébrations** Marquées par de multiples symboles païens, les festivités d'Ostara se rapprochent de celles de Pâques. Nous y retrouvons notamment l'œuf, dont la symbolique évoque la genèse du monde. Il est le reflet de la gestation et de la transformation, de la protection et de la naissance.

- ♦ **En extérieur** : optez pour de longues promenades en forêt. Nettoyez votre jardin ou votre terrasse. Créez-vous un mini-espace de plantation si vous n'en possédez pas. Semez et plantez pour la première fois de l'année.
- ♦ **En magie** : posez un œuf sur votre autel, qu'il soit en pierre, en cristal ou conçu par vos soins.
- ♦ **À tester** : décorez des œufs pour en orner votre maison et/ou votre jardin. Offrez-en à votre entourage pour leur donner allégoriquement un germe de vie.

# FÉVRIER

Semaine 8

lundi  
20

08 h 06



mardi  
21

lune  
croissante



## Nouvelle lune en Poissons

Portail énergétique, la nouvelle lune en Poissons resplendit des vibrations liées à la délivrance, à la guérison et à l'élévation. Chaque pierre que nous poserons cette nuit contribuera à la concrétisation de notre édifice, dont nous découvrirons la beauté dès le lendemain d'Ostara, le 20 mars prochain.



Planète : Neptune



Élément : Eau



Maison : XII

**S'accorder avec la lune** Clarification et canalisation : c'est sous ces aspects que se dévoile la nouvelle lune de mars. Accueillons les messages que l'univers nous transmet. Sollicitons-le afin d'éclairer notre chemin. Sommes-nous sur la bonne route ? Comment agir avec bienveillance aussi bien pour soi que pour les autres ? Nos croyances, nos pensées, nos actes, nos objectifs sont-ils réellement en accord avec nos valeurs et nos envies profondes ? Tentons de faire taire notre mental, de noyer ses projections (souvent négatives) et alignons-nous avec les forces en cours.

**Travaux magiques** Honorer, remercier, libérer : basons nos rituels sur ces notions afin d'appréhender au mieux cette nuit de nouvelle lune. Notons nos intentions, exprimons notre gratitude pour ce qui nous a été accordé, afin d'ouvrir plus encore notre âme. Respectons les épreuves et les succès placés sur notre route : chacun est porteur d'un apprentissage.

**Maîtres-mots lunaires** Libération, guérison, renaissance, révélation, ouverture, pardon, intuition, amour, aspiration.

mercredi  
22



02 h 55



jeudi  
23

vendredi  
24



19 h 57



08 h 08



samedi  
25

dimanche  
26



08 h 04



lune montante

“

*N'allez pas là où le chemin peut mener, allez plutôt là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace. Ralph Waldo Emerson*

lundi  
20

S<sup>te</sup> Aimée

mardi  
21

S<sup>t</sup> Damien

mercredi  
22

S<sup>te</sup> Isabelle

jeudi  
23

S<sup>t</sup> Lazare

vendredi  
24

S<sup>t</sup> Modeste

samedi  
25

S<sup>t</sup> Roméo

dimanche  
26

S<sup>t</sup> Nestor

# FÉVRIER

Semaine 8

## Projeter ses intentions

En magie, ce ne sont pas les gestes ni les objets qui priment, mais l'intention. Omniprésente aussi bien dans la pratique (notamment durant les rituels) que pendant la préparation (conception d'outils, d'eau de lune, etc.), l'intention est l'ingrédient immuable. Sans elle, point d'efficacité. Voici comment les projeter simplement un soir de nouvelle lune :

1. Installez-vous dans un endroit calme, sans dérangement possible.
2. Concentrez-vous en méditant (si besoin) et tentez de faire taire votre mental.
3. En laissant de côté votre ego, demandez à l'univers de vous éclairer.
4. Notez vos intentions au présent, comme si elles étaient en train de se réaliser. Par exemple : « Je suis heureuse. Je suis guérie. Je suis apaisée. »



# MARS

– Le cercle des lunes –

Légendes :

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



*Cher journal...*

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

*Mes souhaits  
du mois*

A vertical green box with a decorative border containing horizontal lines for writing wishes.



lundi  
29

lune  
croissante



02 h 31



## Lune des Amoureux

Lune de Diane, lune du Miel ou encore lune des Fraises... Tout en cette pleine lune de juin évoque l'amour et les rencontres, le plaisir et la jouissance. C'est un mois de festivités, de douceur, d'échanges et d'union. Les jours s'allongent, le temps semble s'étirer, et tandis que la chaleur s'installe, nous plongeons avec délice dans une plaisante langueur. À l'image de la nature, nous rayonnons. La beauté transparait en toute chose. Baignées par les doux auspices de cette lune du partage, nous y puisons bienveillance et envie de vivre pleinement.

**Vibrations lunaires** Si la nature est pleinement éveillée, nos corps le sont également. Débarrassés des couches de vêtements, nous ressentons plus encore le monde qui nous entoure. Le vent effleurant notre peau, l'eau glissant sur chaque partie de notre épiderme, la chaleur des rayons du soleil, la tendresse d'une caresse, la saveur d'un baiser... En cette pleine lune, nous quittons les sensations intérieures pour l'expérience physique, nos émotions passant par nos sens. Renforçons nos relations amoureuses. Nous-en de nouvelles. Vivons intensément ces fluctuations lunaires qui viennent renforcer aussi bien notre corps que notre âme.

**Co-créer avec les énergies** Touchant au cœur, aux sentiments purs, travaillons sur nos émotions, sur l'affectif, sur nos relations. Profitons-en pour exprimer ce que nous taisons par timidité ou pudeur. Dévoilons-nous à nous-mêmes et à ceux qui nous sont proches. Émerveillons-nous devant la beauté simple de la Terre mère et inspirons-nous de cette simplicité pour la glisser dans nos sentiments. Sentez-vous la générosité de la nature ? Que pouvez-vous rendre possible en y mettant authenticité et amour ? Écoutez-vous suffisamment l'appel de vos sens ? Sentons la connexion au Grand Tout, cette appartenance à l'univers qui s'exprime dans cet amour dénué de tout artifice et attente.

**En magie** Ritualiser en amour n'est pas toujours évident. Rien ne doit être fait sans consentement. Rien ne doit venir forcer une relation. Sous les rayons de cette pleine lune, écrivons nos propres rites d'amour, d'union. Sollicitons la grâce de l'astre en ce domaine et concentrons-nous sur ce sentiment si précieux.

mardi  
30

mercredi  
31

jeudi  
1<sup>er</sup>

08 h 23

lune  
descendante



16 h 49



vendredi  
2

samedi  
3



06 h 53



dimanche  
4

05 h 42



“ Et si vos sentiments étaient en fait un message de l'univers destiné à vous faire prendre conscience de ce que vous pensez ?

Rhonda Byrne

lundi  
29

L. PENTECÔTE

mardi  
30

S<sup>t</sup> Ferdinand

mercredi  
31

Visitation

jeudi  
1<sup>er</sup>

S<sup>t</sup> Justin

vendredi  
2

S<sup>te</sup> Blandine

samedi  
3

S<sup>t</sup> Kévin

dimanche  
4

Fête des Mères

## Mon atelier amulette de chance

**Matériel :** 1 pièce de monnaie • 1 branche de thym séché • 1 gousse d'ail • 1 bâton de cannelle • Quelques pétales de rose • 1 petit sachet en coton ou en soie rouge

1. Dans votre sachet, placez tous les éléments listés en visualisant la chance venir à vous.
2. À l'aide d'un lien ou de quelques points de couture, fermez votre sachet.
3. Remerciez pour les bienfaits et la réussite à venir.
4. Glissez-le dans votre poche ou posez-le sur votre bureau afin de l'avoir près de vous.

Comme pour toute création magique, deux ingrédients se révèlent indispensables : la pleine conscience et l'intention. Ritualiser sans visualiser, sans y « croire », en retire l'essence profonde.

