JOURNAL LUNAIRE

ANNÉE :

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

EMAIL :

Crédits
Conception : Luiza Oliveira – Graphisme : Julie Cousin – Photo : Wil Stewart *on Unsplash*

INTRODUCTION

Le journal lunaire est un outil pour soutenir la compréhension de la nature cyclique personnelle de chacun.e, puisqu'il permet de consigner par écrit différents aspects de soi-même et les mettre en lien avec d'autres éléments externes, comme par exemple les phases de la lune.

De façon simple et ludique, cet outil appuie l'observation des parallèles entre divers éléments de notre vie cyclique interne et externe, selon une sélection de critères de notre choix (disposés en couches dans les schémas d'observation).

Il est ainsi possible de mettre en parallèle son rythme de travail, avec la qualité du sommeil, les phases de la lune, le cycle menstruel (si vous en avez un), le niveau d'attention/concentration/créativité, les rythmes du jardin (plantation/récolte/entretien), etc.

Indépendamment du genre de qui l'utilise (femme/homme/personne non-binaire, etc.), cette observation et compréhension de sa nature cyclique, peut aider à mieux :

- prendre soin de soi
- communiquer de façon plus assertive
- identifier ses besoins
- mieux planifier ses activités selon les saisons

Êtes-vous prêt.e.s à commencer cette aventure ?

MODE D'EMPLOI

1. **Définir quand** vous allez commencer à utiliser le journal.

   Vous pouvez commencer au début d'une année civile ou au début d'un mois de l'année en cours.

2. **Marquer les phases des lunes** de chaque mois (pleines, nouvelles, croissantes et décroissantes).

   Je trouve qu'il est plus simple de commencer avec le mois où l'on va démarrer le journal.

3. **Définir sur le marque-page les couches/éléments d'observation,** et créer votre propre légende et **liste de symboles**.

4. **Prévoir quelques minutes** (environ 5 minutes) **par jour**, pour consigner votre journée sur le journal.

   Si d'aventure, un jour ou l'autre, vous avez des observations et notes que vous aimeriez ajouter, vous pouvez utiliser les notes peronnelles au dos de la page du mois en cours.

5. Après quelques mois de rédaction de votre journal, vous pouvez détacher les pages remplies et les mettre côte à côte afin de rassembler, de comparer et d'analyser vos récoltes d'observations.

Et c'est parti !

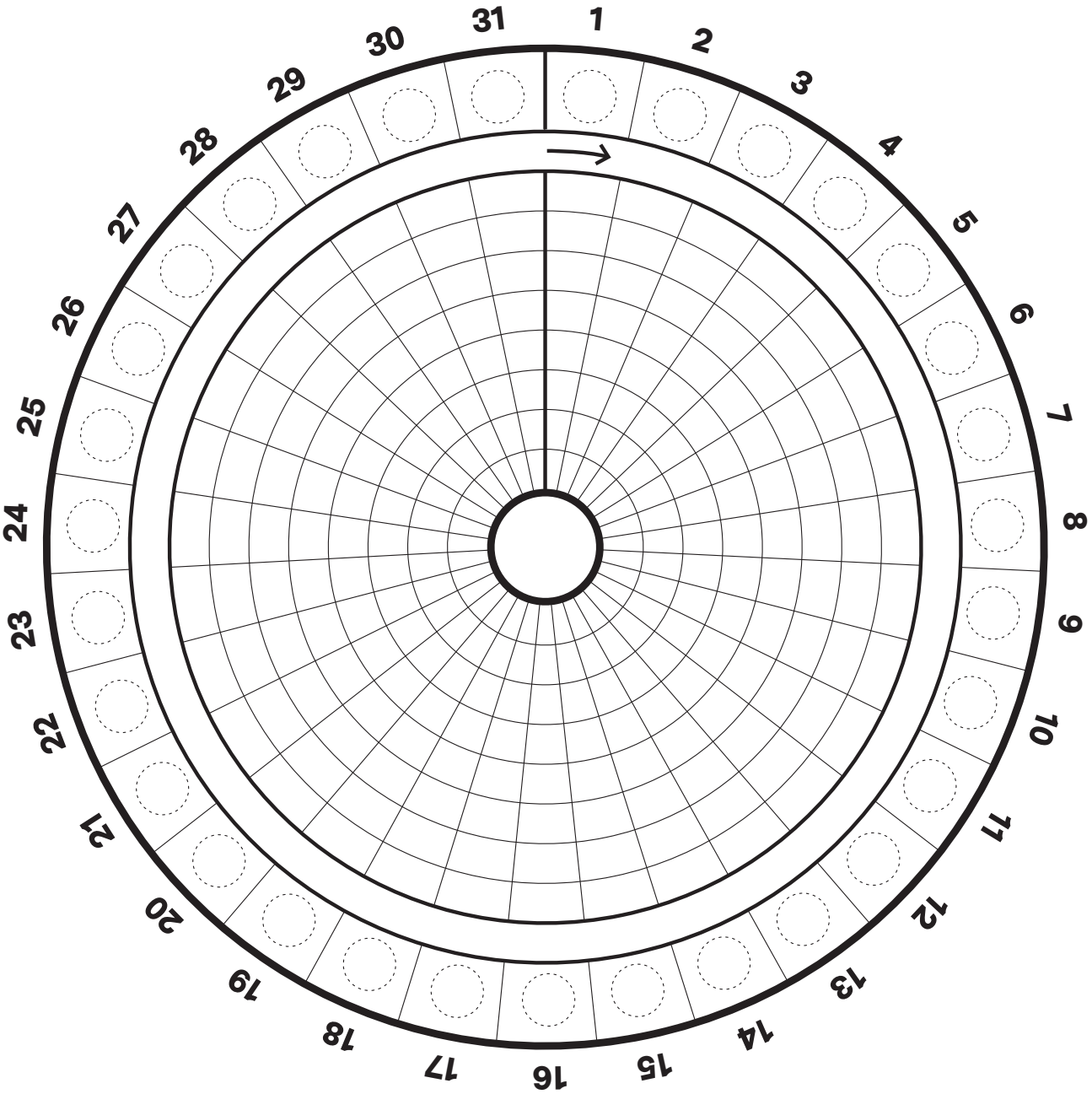
Plus d'informations et quelques exemples d'utilisation sont disponibles sur : **www.linvisible.ch/journal-lunaire.**

LISTE DES SYMBOLES

MÉMO PHASES LUNAIRES

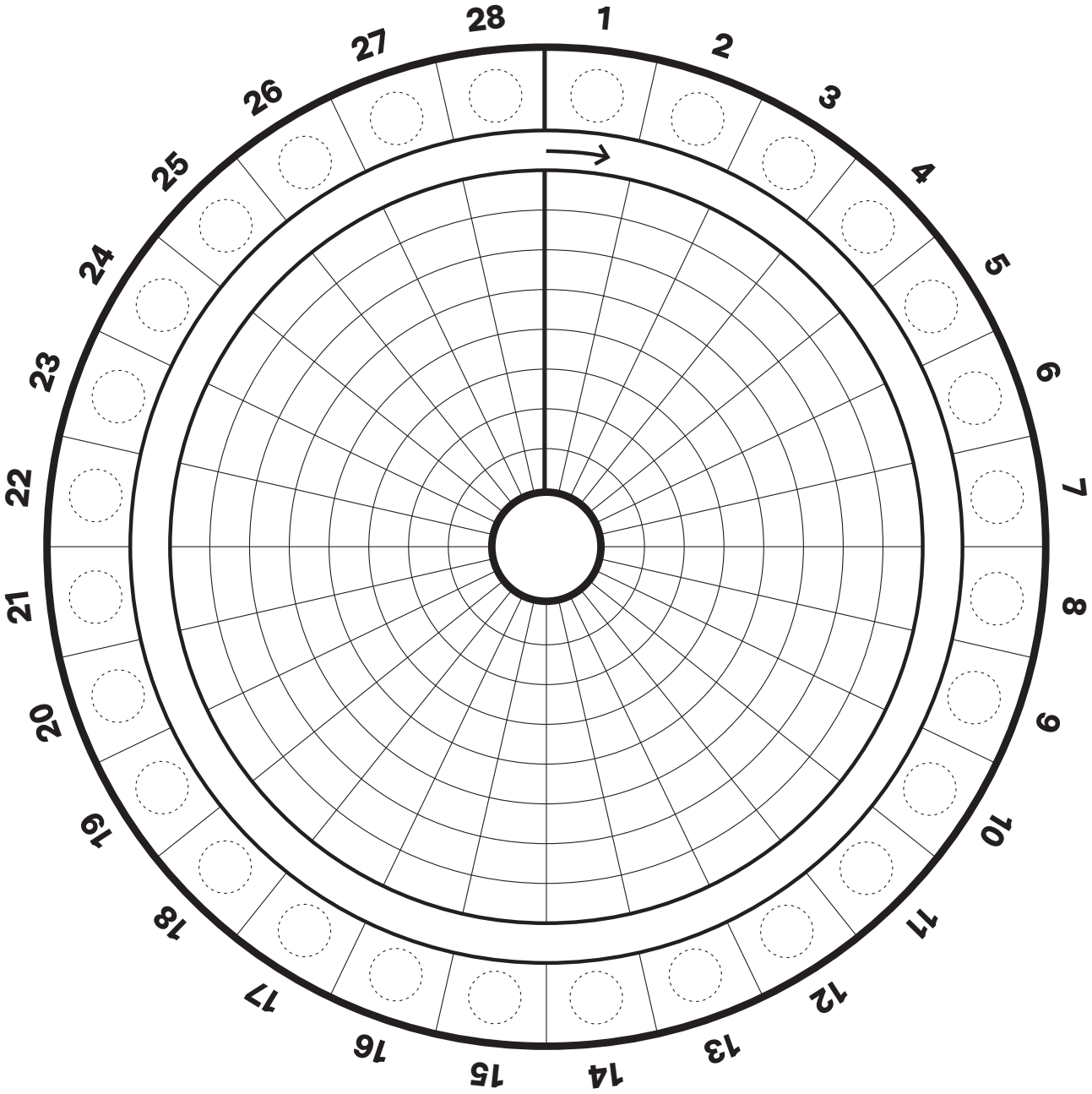
- Nouvelle lune
- Premier croissant (phase croissante)
- Premier quartier (phase croissante)
- Lune gibbeuse (phase croissante)
- Pleine lune
- Lune gibbeuse (phase décroissante)
- Dernier quartier (phase décroissante)
- Dernier croissant (phase décroissante)

JANVIER


16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

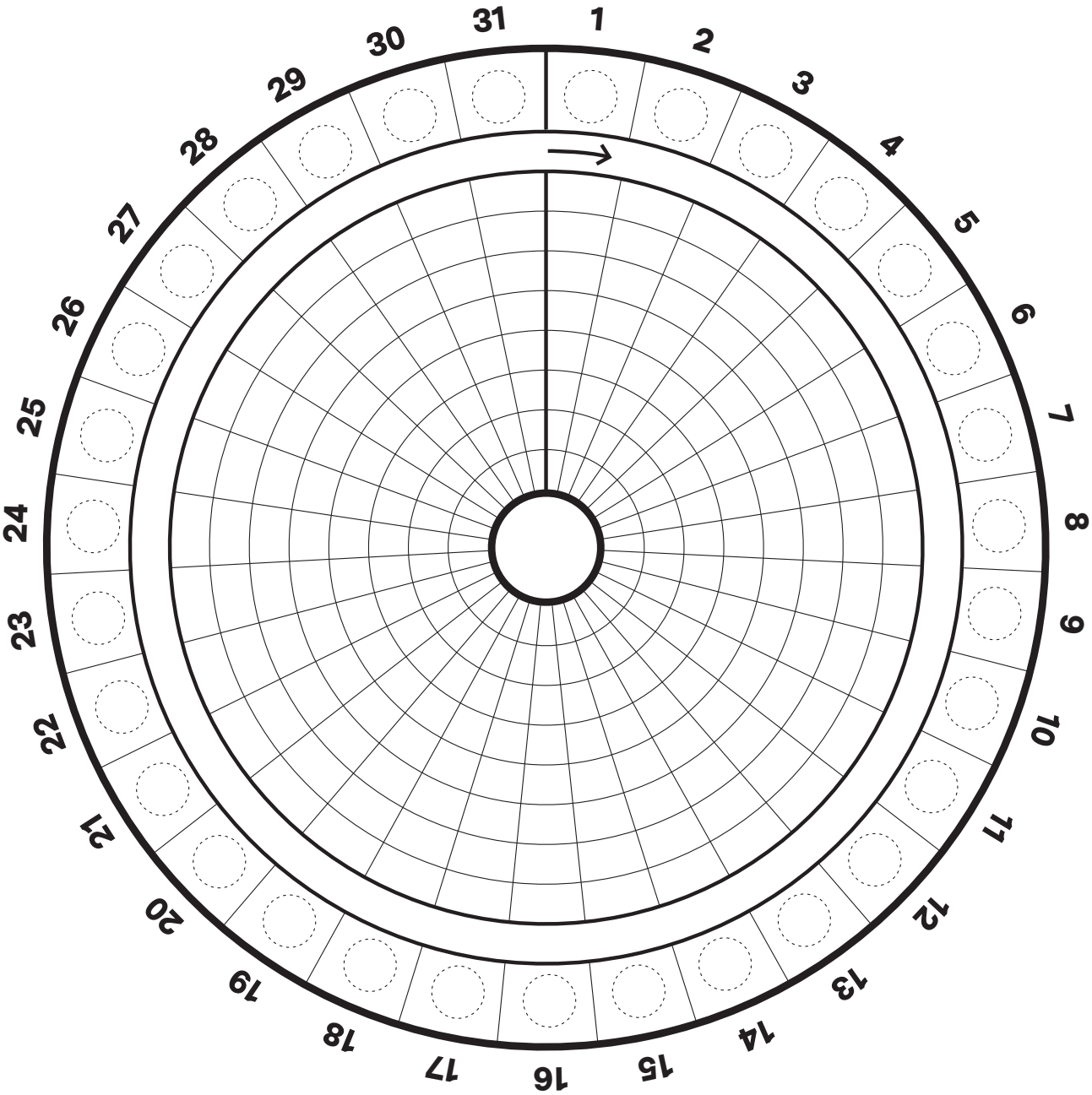
JANVIER — NOTES PERSONNELLES :

FÉVRIER



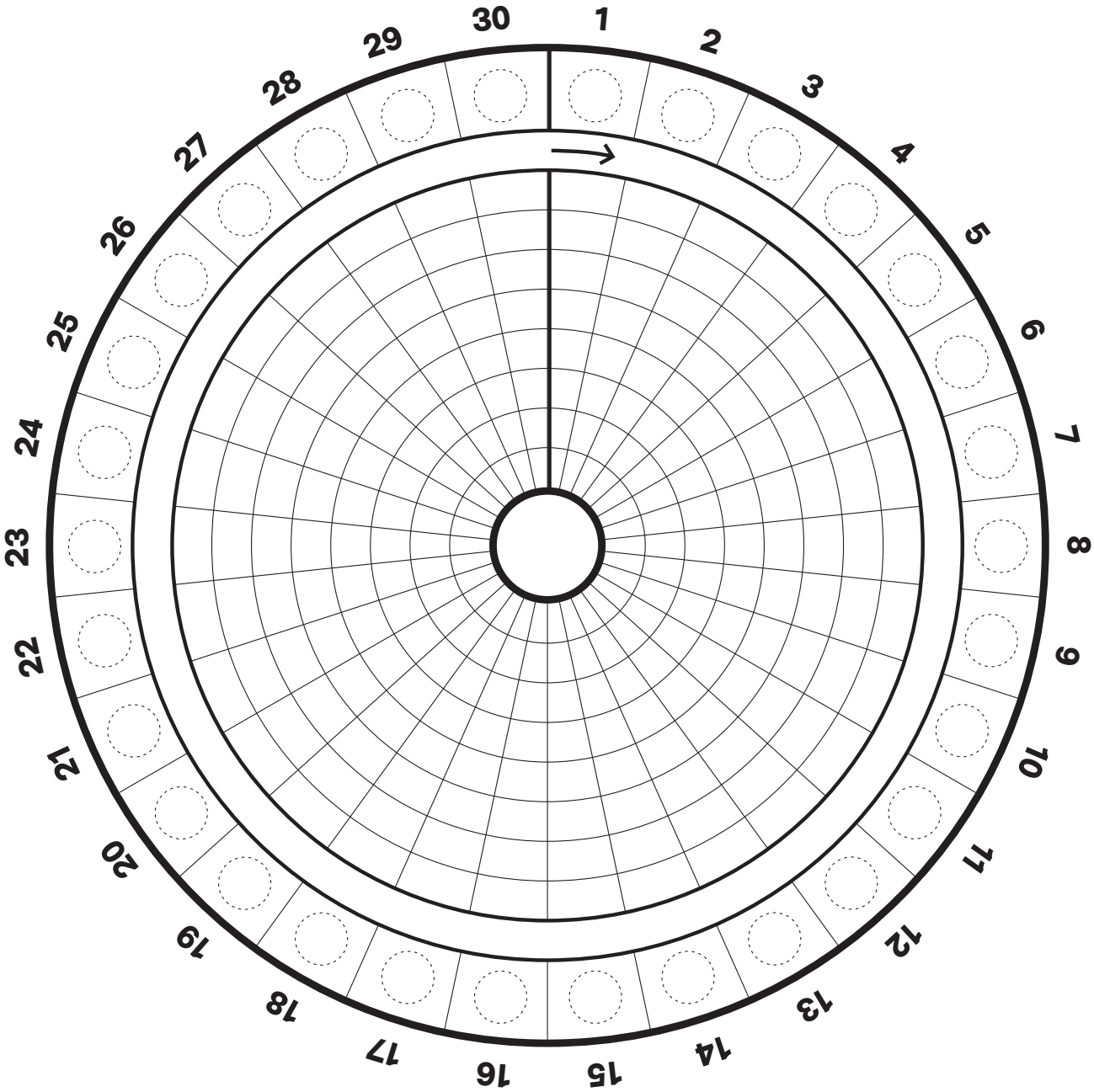
FÉVRIER — NOTES PERSONNELLES :

MARS


16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

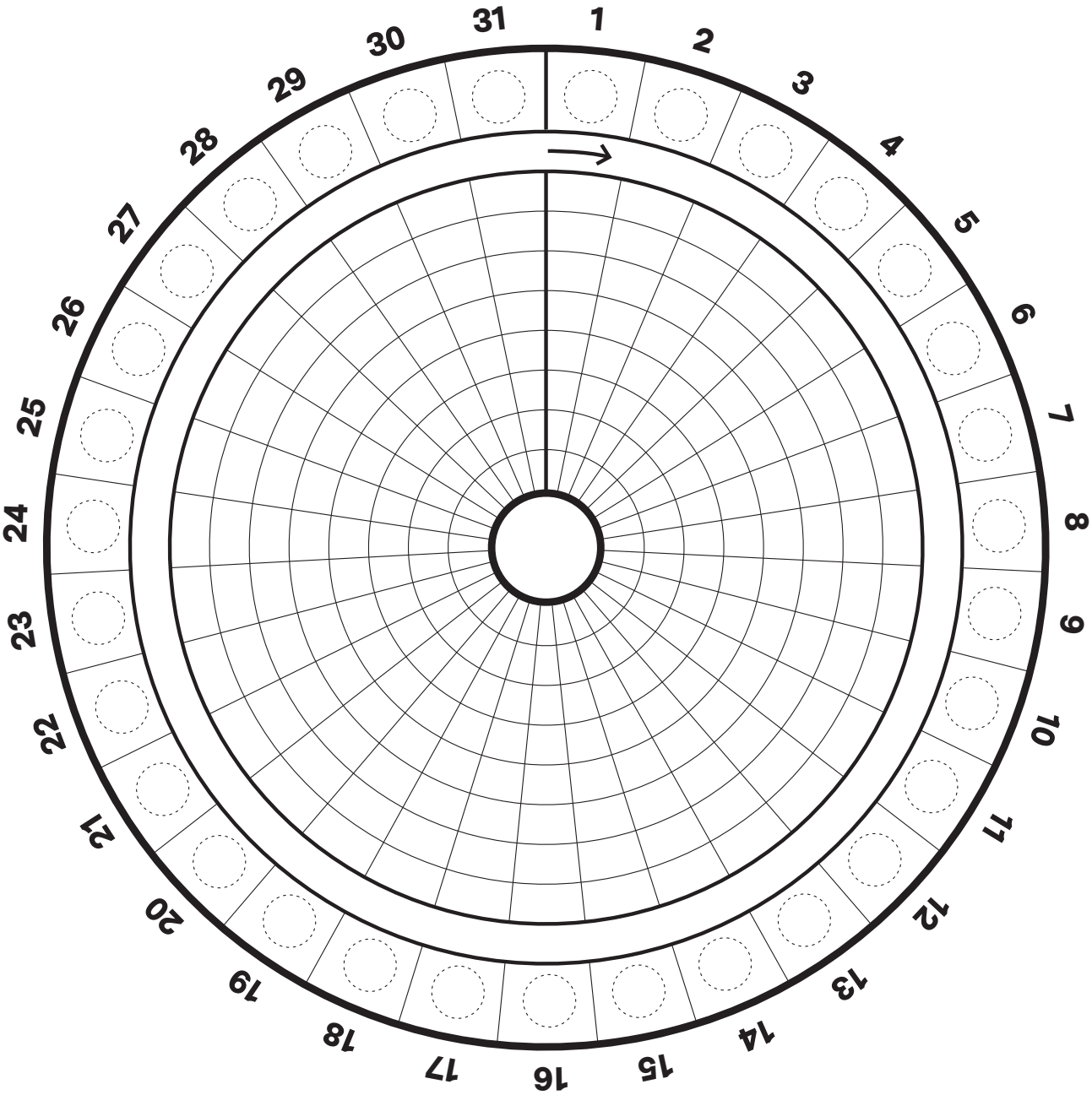
MARS — NOTES PERSONNELLES :

AVRIL


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

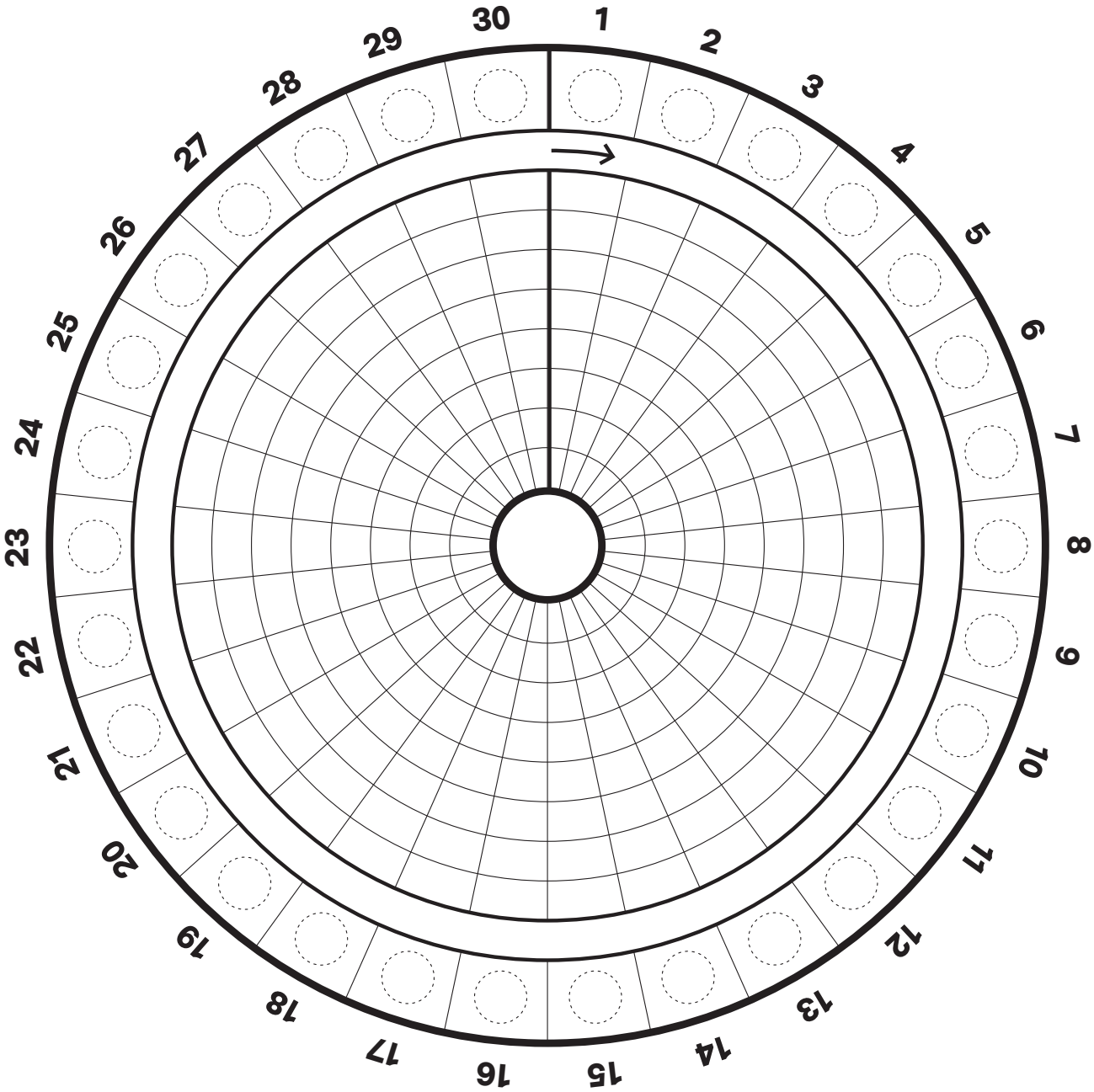
AVRIL — NOTES PERSONNELLES :

MAI


16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

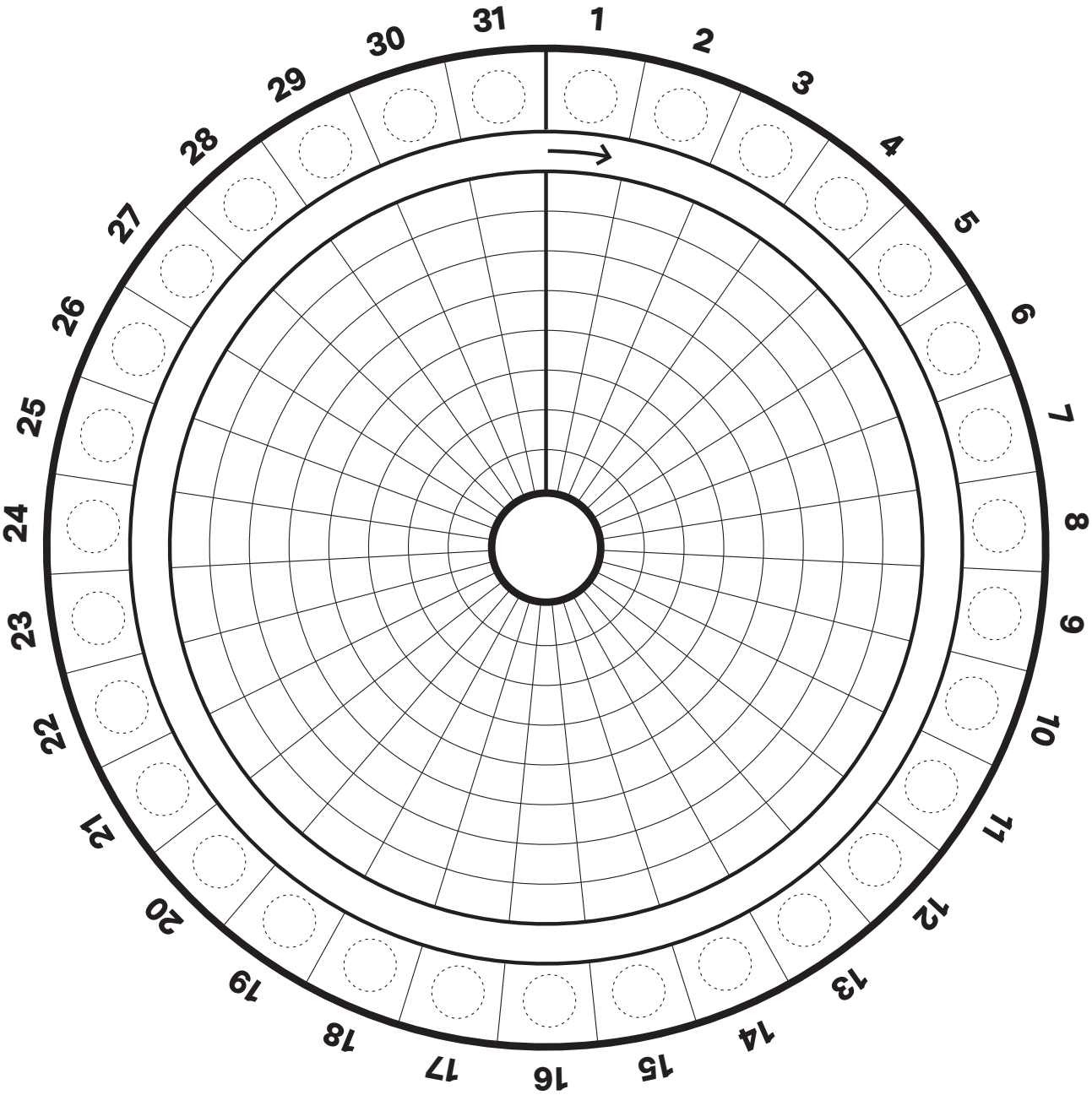
MAI — NOTES PERSONNELLES :

JUIN


15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

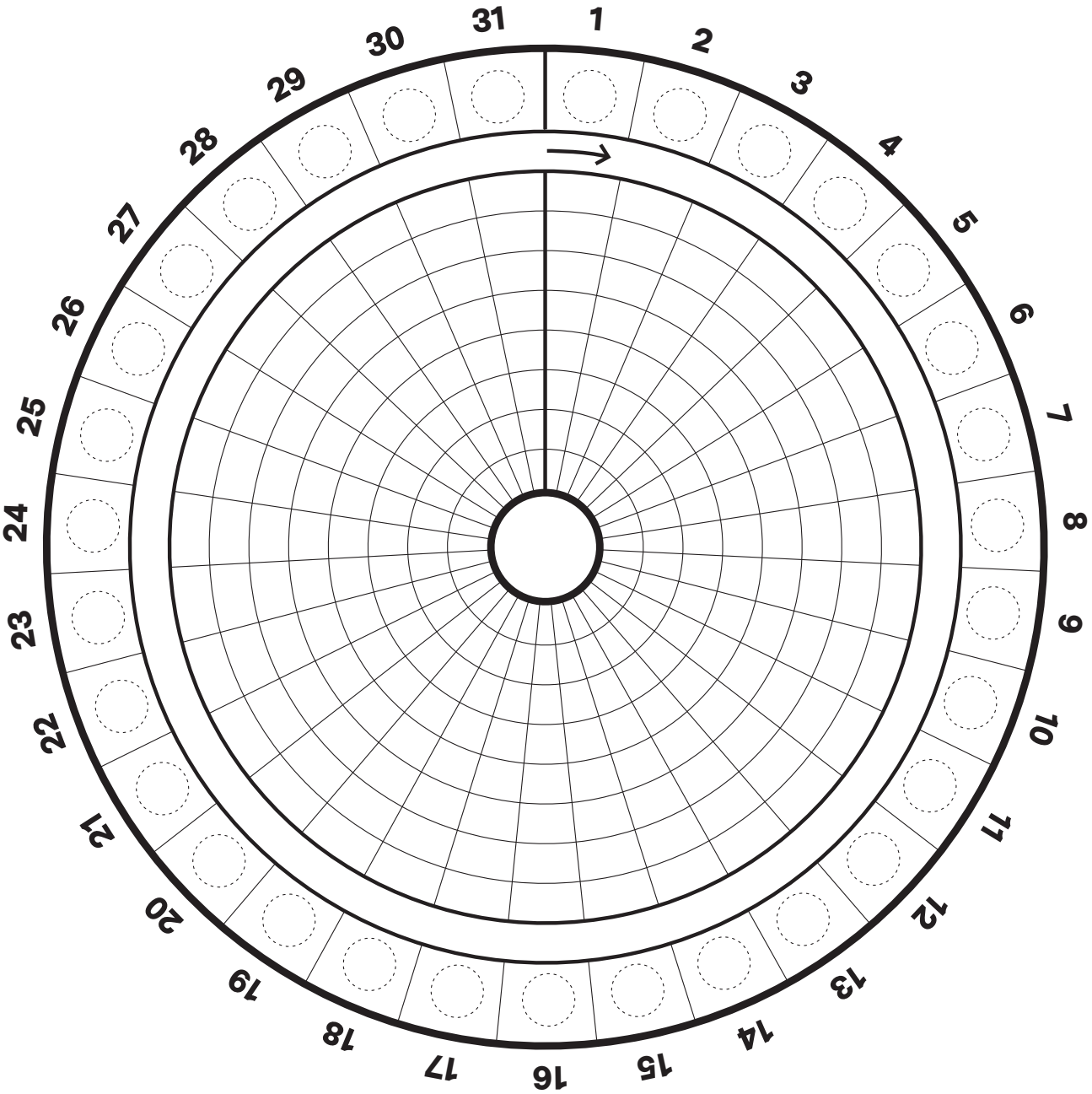
JUIN — NOTES PERSONNELLES :

JUILLET


16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

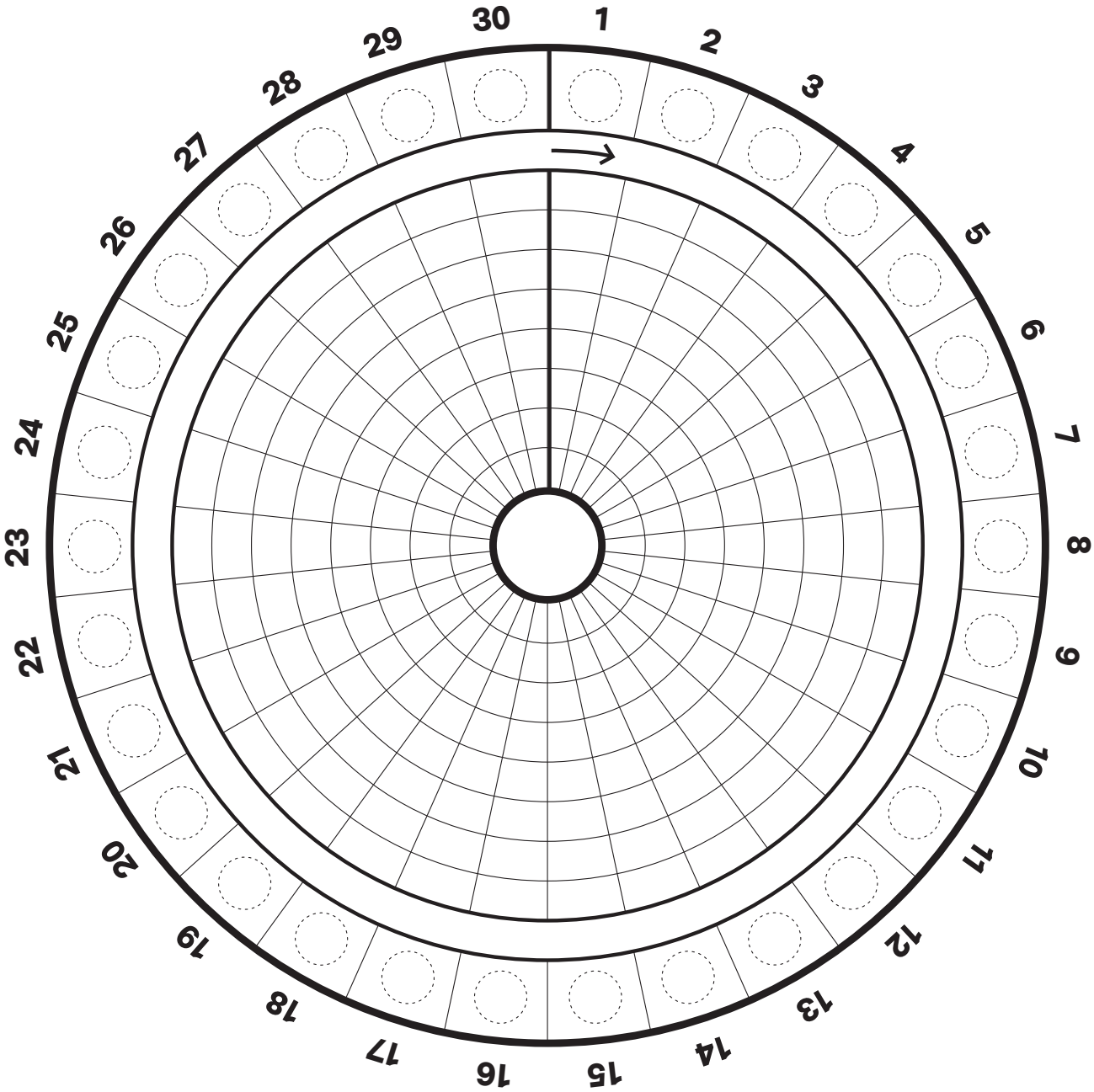
JUILLET — NOTES PERSONNELLES :

AOÛT


16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

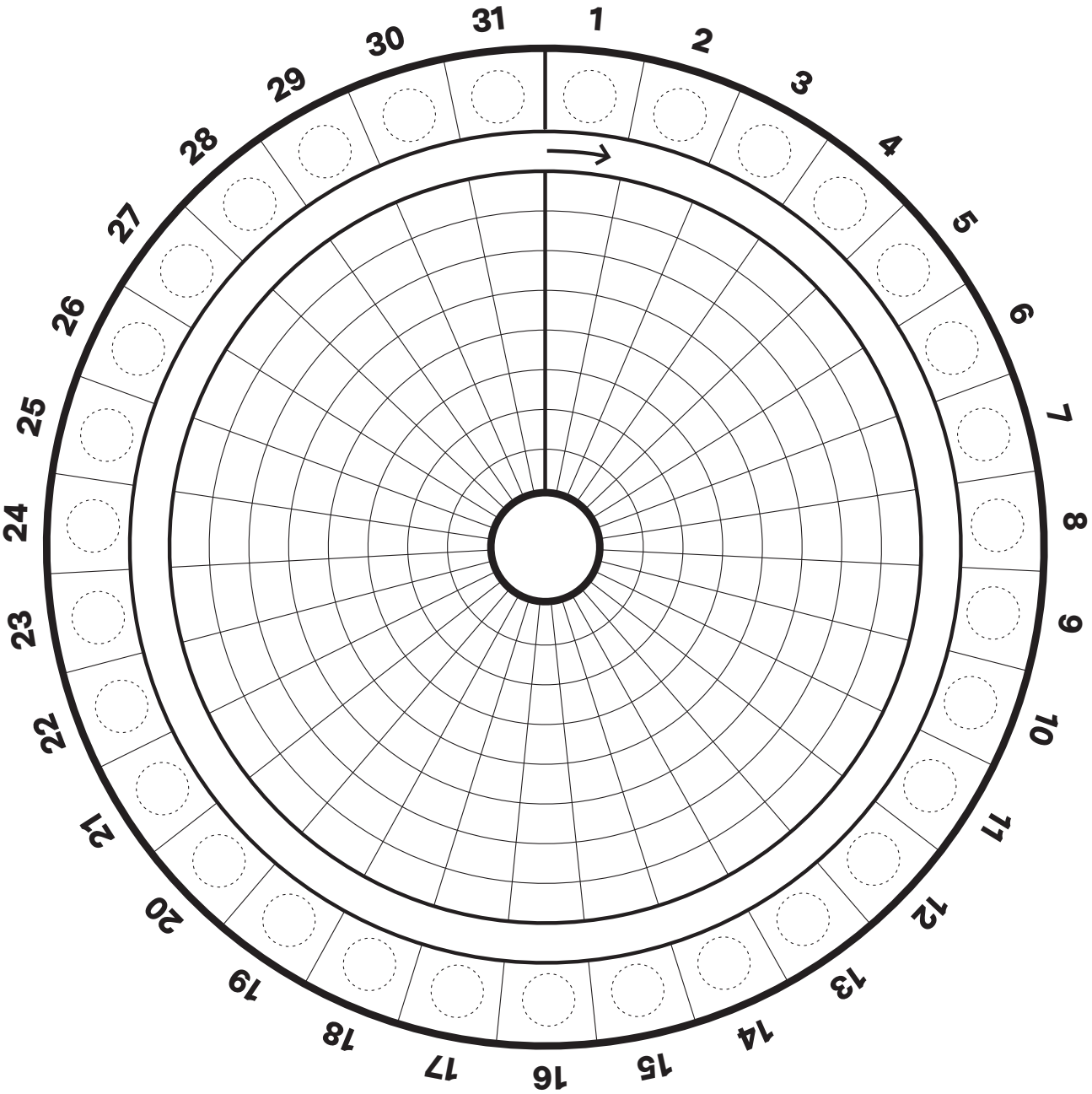
AOÛT — NOTES PERSONNELLES :

SEPTEMBRE


15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

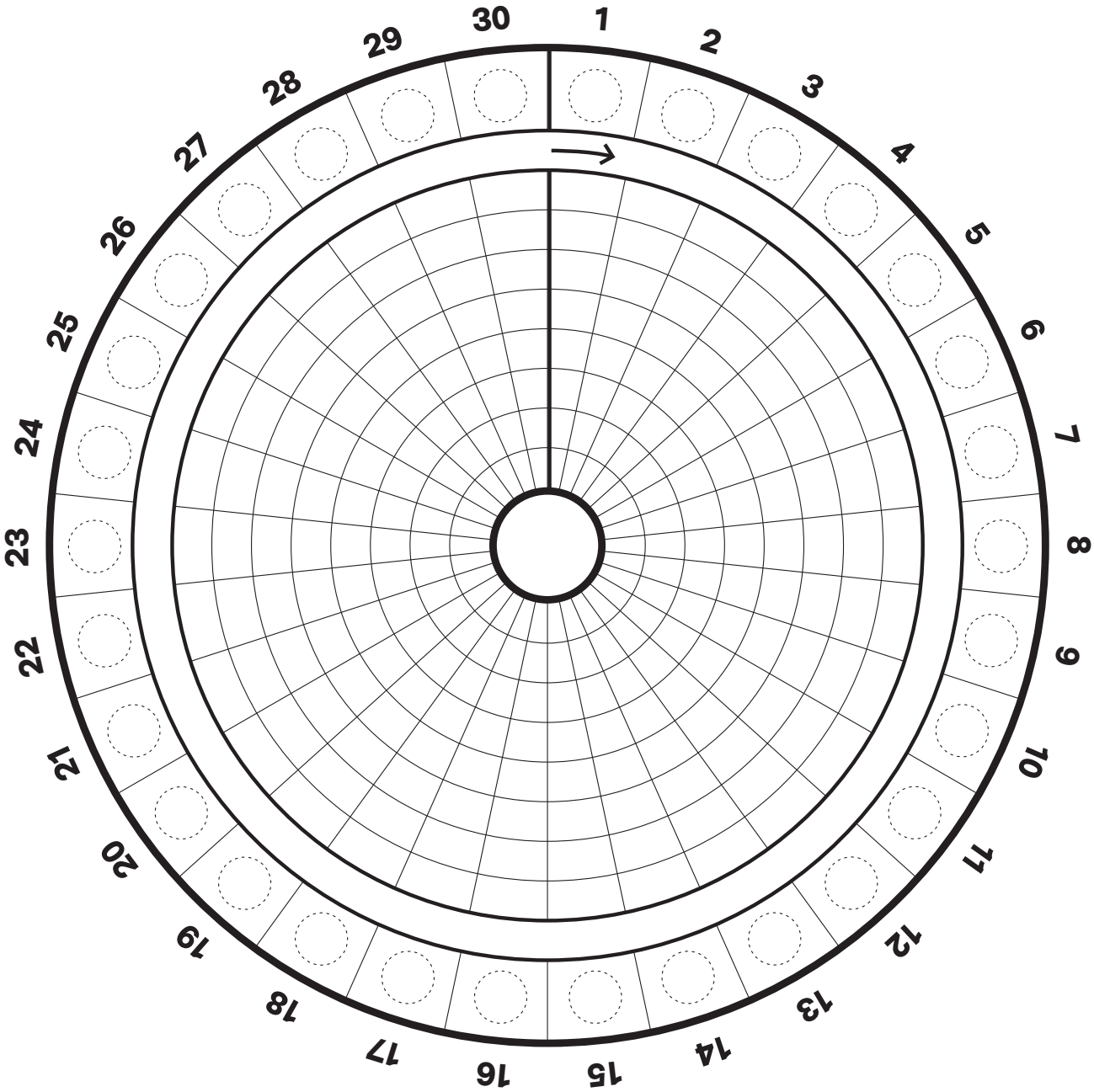
SEPTEMBRE — NOTES PERSONNELLES :

OCTOBRE


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

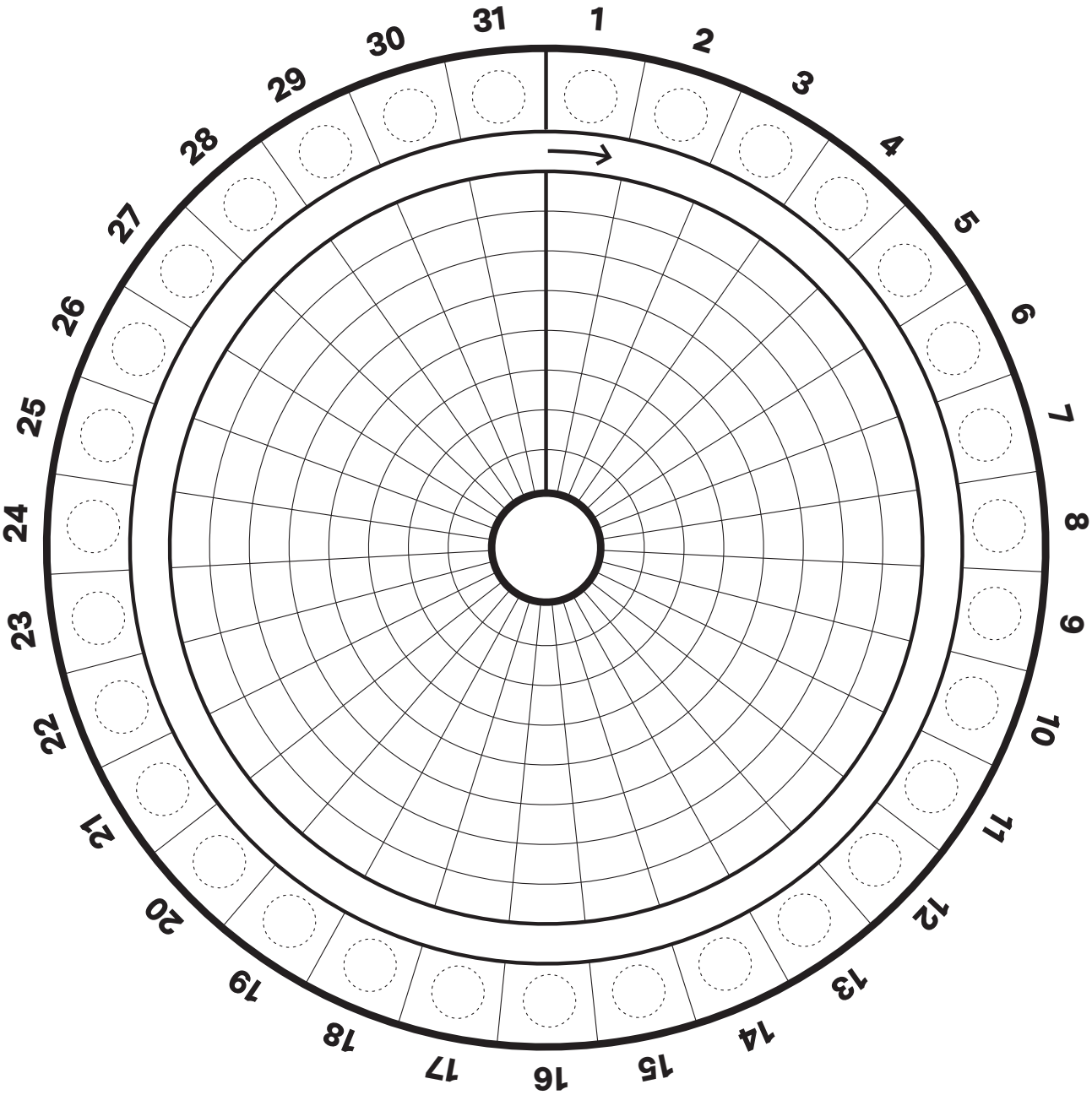
OCTOBRE — NOTES PERSONNELLES :

NOVEMBRE


15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14

NOVEMBRE — NOTES PERSONNELLES :

DÉCEMBRE


16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

DÉCEMBRE — NOTES PERSONNELLES :