

Mystérieuse compagne de nos nuits, la Lune symbolise nos émotions et notre sensibilité. Elle influence nos humeurs et se prête volontiers au jeu subtil de notre inconscient. Apprenez à décoder les phases lunaires pour atteindre un but bien précis, modifier une habitude, mieux gérer votre énergie et vous accorder à vos états d'âme.

TEXTE J.-M. VALMONT

ILLUSTRATION VANESSA DESTORDUE

Au cours de notre vie, nous traversons une trentaine de cycles planétaires qui tous vont nous influencer en nous laissant l'empreinte de leur énergie particulière. Notre comportement va donc s'en trouver transformé, rectifié, amendé ou bouleversé.

Outre les cycles annuels rythmés par le Soleil, Mercure et Vénus, il en est d'autres de plus longue durée tels les douze années que mettra Jupiter à faire le tour du Soleil ou encore les quatre-vingt-quatre ans de la planète Uranus. Toutefois, c'est le cycle le plus court et donc le plus répétitif au cours d'une vie humaine qui va jouer le rôle le plus important: celui de la Lune et de ses différentes phases. Chaque mois un cycle de vingt-neuf jours redémarre. Lui-même subdivisé en quatre phases de sept jours et demi à peu près. Ce cycle s'appelle lunaison.

Faites votre

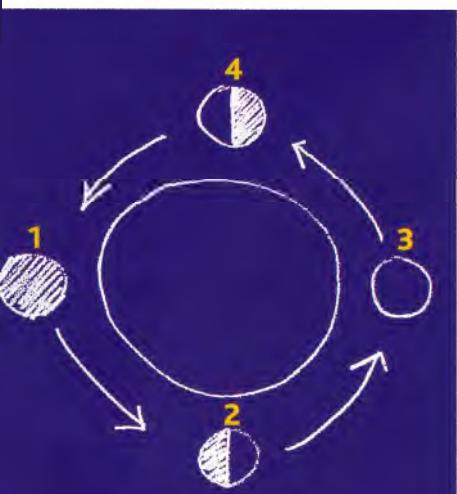
La déesse de nos nuits

Un matin, sans savoir pourquoi, on se lève d'humeur morose. Un autre jour, tout nous semble rose? Comment expliquer ces surprenantes sautes d'humeur? Peut-on en prévoir les périodes? Peut-on en combattre les effets ou au contraire prolonger leur action? L'astrologie, alliée à sa soeur jumelle l'astronomie, propose quelques explications intéressantes. En effet si le Soleil détermine les températures et le climat en général, la Lune, elle, influence la force des marées et des vents, équilibre le flux et le reflux des courants et joue avec l'attraction terrestre. Voilà qui pourrait expliquer le rôle vital de la déesse de nos nuits sur notre métabolisme, notre santé, la qualité de notre sommeil. De là à déteindre sur nos humeurs et nos états d'âme?

de
la Lune
alliée



Le Soleil et ses rendez-vous avec la Lune



On dénombre entre douze et treize lunaisons par an. Chacune s'effectue sur une période de vingt-neuf jours et demi, et comprend quatre phases bien spécifiques d'une durée de sept jours et des poussières.

La Lune démarre son cycle par une **Nouvelle Lune** (1). Ensuite, elle se transforme en une Lune croissante, dite de **Premier Quartier** (2). poursuit sa trajectoire pour devenir **Pleine Lune** (3). Elle termine son périple en accédant au stade de la Lune décroissante ou **Lune de Dernier Quartier** (4).

Elle boucle son cycle en rejoignant le Soleil et amorce ainsi un nouveau départ.

Nouvelle Lune Du 1^{er} au 7^e jour Symbole: le renouveau

Le constat des astronomes

Pendant la phase de Pleine Lune, la Lune et le Soleil se lèvent et se couchent en même temps. La Lune est présente dans le ciel pendant toute la durée du jour, mais elle on ne la distingue pas à cause de l'éclat aveuglant du Soleil. La Lune et le Soleil se trouvent réunis pour entamer ensemble un nouveau cycle d'un mois. Ensemble, ils marquent le signal d'un nouveau départ.

Le conseil des astrologues

Si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté pour démarrer un projet, entamer une relation, vous défaire d'une mauvaise habitude, choisissez les périodes de Nouvelle Lune. C'est un moment magique pour initier un changement!

Premier Quartier Du 8^e au 14^e jour Symbole: l'émotivité

Le constat des astronomes

Poursuivant son chemin, la Lune atteint un angle de 90 degrés. On l'appelle Lune croissante ou Lune du Premier Quartier. On la repère facilement car si on prolonge son croissant d'une barre, on obtient un « p » dans le ciel.

Dans cette deuxième phase, la Lune se lève à midi et se couche à minuit.

Elle n'est donc visible que pendant la première moitié de la nuit.

Le conseil des astrologues

Après l'enthousiasme du départ, vous vous trouvez confrontée à vos résistances. Les difficultés émergent, les anciennes habitudes refont surface. Vous êtes tentée de vous réfugier à nouveau dans le passé. On assiste ici à une première phase de sensibilisation durant laquelle on se trouve en butte à nos peurs et à nos doutes. C'est une étape par laquelle il faut passer parce qu'elle nous permet de nous réorienter ou de mieux cerner notre objectif.

Pleine Lune Du 15^e au 21^e jour Symbole: le bilan

Le constat des astronomes

La Lune se situe à son éloignement maximal du Soleil; elle lui est opposée à 180 degrés. La Lune reflète la radiation lumineuse du Soleil comme dans un miroir. C'est ce qui la rend aussi brillante. La Lune se lève au moment où le Soleil quitte l'horizon. Elle est visible pendant la totalité de la nuit.

Le conseil des astrologues

Le Soleil opposé à la Lune symbolise la conscience éclairant pleinement l'inconscient. Beau-

coup de personnes sensibles rêvent plus que d'habitude durant cette période. C'est le moment idéal pour obtenir la confirmation que votre projet tient bien la route et qu'il est en bonne voie de se réaliser.

Lucide et objective, vous prenez conscience des obstacles à négocier et des ressources réelles dont vous disposez. Il faut parfois revoir ses positions pour atteindre l'équilibre.

Dernier Quartier Du 22^e au 29^e jour Symbole: la persévérance

Le constat des astronomes

La Lune se retrouve une nouvelle fois à 90 degrés du Soleil dont elle se rapproche chaque jour un peu plus. On l'appelle Lune décroissante ou Lune du Dernier Quartier. En prolongeant son croissant d'une barre, on obtient un « d » dans le ciel. La Lune se lève à minuit et se couche à midi; elle est donc visible pendant la dernière partie de la nuit.

Le conseil des astrologues

Les dés sont jetés. Vous avez atteint une sorte de point de non-retour; vous n'avez plus vraiment la possibilité de changer grand-chose. Vous réalisez à quel résultat vous allez véritablement aboutir. C'est une période de synthèse et d'assimilation.

Un mois pour changer

Etape par étape, apprenez à vivre en phase avec la Lune

Vous voulez modifier une mauvaise habitude, initier un changement? Vous vous sentez prête à tourner la page du passé, à aborder un nouveau cycle? Attendez la Nouvelle Lune, puis lancez-vous!

Première étape Profitez de la Nouvelle Lune pour mettre toutes les chances de votre côté

Tout cycle entamé sous une Nouvelle Lune favorise les initiatives. Et un projet initié lors d'une Nouvelle Lune présente davantage de chances de déboucher sur un résultat positif. Mais pour mettre tous les atouts de votre côté, ne vous contentez pas d'attendre passivement le premier jour de Nouvelle Lune. Il va falloir établir un plan, agir pour susciter un renouveau. Sans poursuivre trop d'objectifs à la fois. Après mûre réflexion, vous avez enfin défini un objectif clair et précis. Vous n'ignorez pas que celui-ci exigera de votre part des efforts particuliers. Gaillardement, vous vous lancez dans l'aventure et progressez à belle allure durant la première phase. Elle dure un peu plus de sept jours.

Deuxième étape La phase du Premier Quartier fait resurgir de profondes émotions

Au bout de la première semaine constituée de louables efforts, vous voilà confrontée à une phase critique. Les bonnes vieilles et néfastes habitudes ont tendance à refaire surface. Vous avez l'impression que vos peurs et vos automatismes reprennent le dessus. L'enjeu est de taille: évoluer et poursuivre vos efforts ou au

contraire regresser. Si vous vous attardez à regarder en arrière ou si vous vous laissez reprendre par vos conditionnements, vous courez tout droit à l'échec.

En effet, vous ne maîtrisez pas encore suffisamment la situation. Vous devez tenir la barre tout en vous dirigeant vers l'inconnu, ce qui est toujours angoissant. C'est pourtant dans la confrontation avec vos pires résistances que vous pourrez le mieux discerner les obstacles et les difficultés. Constance et persévérance deviennent les maîtres-mots de cette partie de bras de fer. Flanquez si vous ne pouvez faire autrement, mais ne renoncez pas! Ce stade stressant durera une semaine. Mais chaque jour qui passe vous rapproche de la Pleine Lune.

Troisième étape La Pleine Lune marque une phase de réalisation et d'accomplissement

La Pleine Lune agit en même temps sur le conscient et l'inconscient, sur l'humeur en général, mais également sur les émotions. Elle nous rend plus exaltées, plus sensibles, ou même plus excitables. Elle ramène à la surface nombre d'émotions enfouies au plus profond de nous. Certains psychologues notent, pendant cette phase, une tendance à faire davantage de cauchemars, à vivre plus intensément les angoisses que d'habitude. Les policiers parlent de «tueurs de

la Pleine Lune». Les amoureux évoquent un redoublement de leur effervescence amoureuse. Les écrivains et les poètes parlent de regain d'imagination.

C'est en tout cas un moment favorable pour dresser un bilan des résultats engrangés depuis quinze jours.

Votre nouveau projet mis en place lors de la phase de Nouvelle Lune laisse entrevoir les premiers résultats. Il se réalise peu à peu. Par contre, si votre entreprise a été construite dès le départ sur des concepts trop ambitieux ou insuffisamment réfléchis, la déception risque d'être au rendez-vous. Dans ce cas, inutile de désespérer. Rappelez-vous que Rome ne s'est pas bâtie en un jour! Notez objectivement les raisons qui vous ont fait chuter et essayez de limiter les dégâts. Le temps de goûter votre victoire ou de méditer à propos de votre échec passager, déjà arrive la Lune du Dernier Quartier.

Quatrième étape La Lune de Dernier Quartier Indique la dernière ligne droite

Vous voici arrivée au 22^e jour de votre plan initial. La dernière étape du cycle lunaire est encore à franchir. Vous vous retrouvez somme l'alpiniste qui, arrivé au sommet de la montagne, dispose d'une vue imprenable sur la vallée, sur le chemin parcouru. Bivouquez et tirez le meilleur parti de l'endroit où vous vous trouvez. Il faut vous rendre à l'évidence: vous avez accompli des progrès. Infimes ou importants, peu importe. Aucune marche arrière ne viendra les modifier. Bien sûr, vous pouvez améliorer ce qui peut

l'être ou peaufiner certains détails. La période qui coïncide avec le Dernier Quartier de la Lune est souvent vécue avec une certaine appréhension car elle apparaît comme une période de jugement. Vous vous retrouvez face à votre miroir. A vous d'en accepter ou non la réalité nue. Si vous estimatez avoir fait ce qu'il fallait, pas de problème. Sinon, pas la peine de vous raconter des histoires!

Vous vous sentez seule, désemparée? Tenez bon! Il est trop tard pour vous juger ou vous critiquer. Assumez vos choix. Economisez votre énergie. Evitez les fatigues inutiles. N'en faites pas trop.

Placez-vous déjà dans la perspective du nouveau cycle qui arrive: le retour d'une Nouvelle Lune.

Si vous craquez malgré tout à ce stade, mieux vaut respecter vos capacités et vos limites. Attendez la Nouvelle Lune pour éventuellement redéfinir un objectif plus accessible et repartir pour un tour.

Retour à une Nouvelle Lune

Le cycle de la lunaison s'est achevé, une nouvelle ère commence. Vous êtes mûre pour une nouvelle naissance ou pour une renaissance. En redémarrant un nouveau cycle, vous vous sentez à nouveau investie d'une nouvelle mission. Motivée pour poursuivre un nouveau but. Prête à vivre un autre rêve...

A ce stade, vous pouvez décider de donner de nouvelles orientations à votre projet précédent ou vous lancer dans une nouvelle aventure.

Bon courage, bonne chance!



Pour les astrologues et tous ceux qui croient à l'influence de la Lune, certains actes médicaux ou gestes de soin donnent de meilleurs résultats lorsqu'ils sont pratiqués à des phases lunaires bien précises.

Sous une Nouvelle Lune

Les cures antifatigue avec apport de vitamines.

- Les cures de saison: à démarrer un mois avant le changement de saison. Chaque cure doit durer vingt et un jours.
- En septembre: cure d'automne antifatigue et antirhumatismale.
- En novembre: cure d'hiver pour renforcer l'organisme en prévention du froid.
- En février: cure de printemps pour dynamiser l'organisme et éliminer les toxines.
- En mai: cure d'été pour préparer la peau, drainer, favoriser une meilleure circulation

Les masques pour la peau du visage. Ils agissent avec plus d'efficacité sous une Lune croissante.

D'une Pleine Lune jusqu'à la prochaine Nouvelle Lune

Le démarrage d'un régime.

Les cures antitoxines et d'épuration du sang.

La coupe des cheveux et des ongles pour leur renforcement.

La récupération, après une opération chirurgicale, serait optimisée.

En phase de Lune décroissante

- Prise de sang.
- Epilation.
- Détartrage ou extraction de dents,
- Pose de couronnes et de bridges.

DATES	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT
1												
2												
3												
5												
6	●	●										
8												
9												
10												
12												
13												
14	●	●										
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21	●											
22												
23												
24												
25												
26		○	○									
28	○	○										
30												
31									●			

Quand la lune s'en mêle



Son influence
au jardin

Au Premier Quartier

Quand la Lune est croissante, les plantes s'épanouissent et gagnent en vigueur. C'est le bon moment pour semer et planter fruits et arbustes fruitiers (melons, fraises, rhubarbes, groseilles, framboises) ainsi que les légumes (tomates, concombres, courges, haricots, pois, poivrons, aubergines, ail). Effectuez également la récolte en Lune croissante car les fruits et les légumes se conservent mieux durant cette période.

- Le moment est également favorable pour:
- Enrichir le sol avec de l'engrais.
 - Traiter et soigner les plantes.

■ Elaguer tes arbres (au printemps).

Procéder à la coupe des fleurs ornementales.

■ Recueillir les plantes médicinales. Avec toutefois une exception pour les plantes médicinales dépuratives qui se récoltent plutôt en Lune décroissante.

A la Pleine Lune

Profitez de la veille ou du jour de la Pleine Lune pour arroser le pied des plantes, fruits et légumes et ce à partir du mois de mai. Les plantes stockeront mieux leurs réserves d'eau (par temps sec, arrosez les autres jours également!).

En Lune décroissante

Semez et repiquez les salades en période de Lune décroissante ce qui ralentira leur croissance en graines. Procédez de la même façon avec les légumes qui poussent sous la terre.

Le moment est également favorable pour:

La préparation des confitures : le sucre remonte moins vite.

Le bêchage et le labourage pour une bonne préparation du sol.

La tonte du gazon qui reposera plus dru et plus lentement

- L'élagage des arbres, en hiver.
- La cueillette des plantes médicinales dépuratives.