

Tsukimi

月見

Contempler la lune

Octobre · 神無月 Kannazuki · 2026



À l'automne, au Japon, on sort regarder la lune. Sur un sanbō, le petit plateau des offrandes, on pose des dango de riz ; on dispose quelques herbes susuki, et l'on cherche dans la lune le lapin qui pile le mochi. Après la lune de la mi-automne, le 25 septembre, vient Jūsan'ya, la « treizième nuit » : le 23 octobre, une lune presque pleine, que la tradition invite à admirer elle aussi.

Octobre est Kannazuki, « le mois sans dieux » : on dit que les kami quittent alors leurs sanctuaires pour se réunir à Izumo.

CALENDRIER · HUMEUR · SOMMEIL · HABITUDES · GRATITUDES · NOTES · BILAN

名月や池をめぐりて夜もすがら

Lune d'automne — je fais le tour de l'étang · toute la nuit durant

MATSUO BASHŌ, 1686





Koyomi

LE CALENDRIER D'OCTOBRE



Les lunes du mois, et Jūsan'ya le 23 : sortez regarder le ciel.

<i>Lun</i> 月	<i>Mar</i> 火	<i>Mer</i> 水	<i>Jeu</i> 木	<i>Ven</i> 金	<i>Sam</i> 土	<i>Dim</i> 日
			1	2	3  Marché	4
5	6	7	8	9 Ciné	10 	11
12	13	14	15	16	17 Anniv. Léa	18 
19	20	21	22	23  Dango ! 十三夜 Jūsan'ya	24	25 heure d'hiver
26 	27	28	29	30 Atelier washi	31	

 3 · Dernier quartier
  10 · Nouvelle lune
  18 · Premier quartier
  26 · Pleine lune

MES INTENTIONS

- ☒ Me coucher avant minuit
- ☐ Une balade par semaine
- ☐ Lire un roman japonais
- ☐
- ☐
- ☐

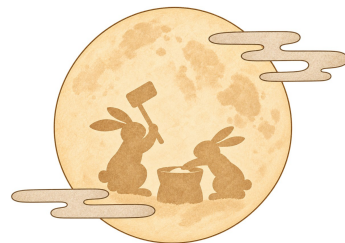
À NE PAS OUBLIER

- Rendre les livres (le 15)
- Changer l'heure le 25
-
-
-



Tsuki no kokoro

LA LUNE DE MES HUMEURS



Chaque soir, coloriez la lune du jour de la couleur de votre humeur.

Lun

Mar

Mer

Jeu

Ven

Sam

Dim

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	十三夜 23	24	25
26	27	28	29	30	31	

MA PALETTE · LA PARTIE GRISÉE MONTRE LA LUNE DE CE SOIR-LÀ

<u>Radieux·se</u>	<u>Serein·e</u>	<u>Plein·e d'énergie</u>	<u>Fatigué·e</u>
<u>Mélancolique</u>	<u>Anxieux·se</u>	_____	_____

Ce mois-ci, la lune de mon cœur...

Un mois doux, des soirées calmes.

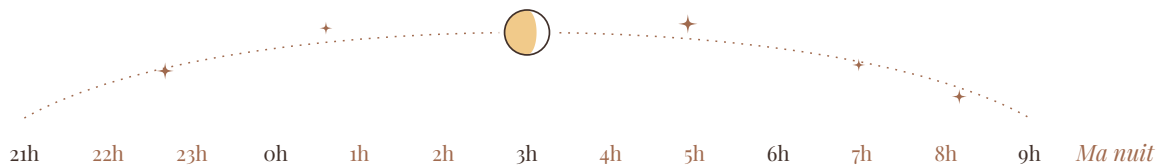


盗人に取り残されし窓の月
Le voleur l'a oubliée : · la lune · à ma fenêtre

RYŌKAN



LE CIEL DE MES NUITS





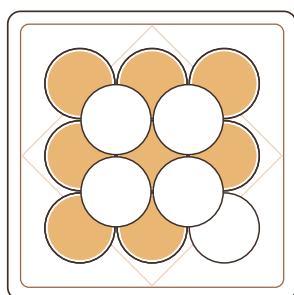
Dango

HABITUDES ET DÉFI DU MOIS



Un dango à colorier par jour et par habitude.

	 Lire	... Marcher ...	.. Sans écran ..	.. 1,5 L d'eau ..	.. Étirements ..	... Journal ...
						
1 J	☒	☒	☐	☒	☒	☒
2 V	☒	☒	☒	☒	☐	☒
3 S	☒	☐	☒	☒	☐	☒
4 D	☒	☒	☐	☒	☒	☐
5 L	☒	☒	☐	☒	☐	☒
6 M	☒	☐	☒	☒	☐	☒
7 M	☒	☒	☒	☒	☐	☐
8 J	☒	☐	☒	☒	☒	☒
9 V	☒	☒	☐	☒	☐	☒
10 S	☒	☒	☐	☒	☐	☒
11 D	☒	☐	☒	☒	☒	☐
12 L	☒	☒	☐	☒	☐	☒
13 M	☒	☐	☒	☒	☐	☒
14 M	☒	☒	☒	☒	☐	☐
15 J	☒	☒	☐	☒	☒	☒
16 V	☒	☒	☐	☒	☐	☒
17 S	☒	☐	☒	☒	☐	☒
18 D	☒	☒	☐	☒	☒	☐
19 L	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20 M	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21 M	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22 J	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23 V	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24 S	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25 D	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26 L	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27 M	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28 M	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29 J	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30 V	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31 S	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Le défi des treize dango

À Jūsan'ya, on offre treize dango à la lune : neuf en bas, quatre au-dessus. Choisissez un petit défi et coloriez un dango à chaque fois.

Mon défi Une balade sans téléphone

Ma récompense Un rouleau de washi

紅葉

Momiji

UNE FEUILLE, UNE GRATITUDE



Un merci par soir, une feuille à colorier du vert au rouge.



	1 <i>♀</i> <u>Le premier feu de cheminée</u>		17 <i>S</i>
	2 <i>V</i> <u>Un café avec Julie</u>		18 <i>D</i>
	3 <i>S</i> <u>La soupe de potiron de maman</u>		19 <i>L</i>
	4 <i>D</i> <u>Un colis de papeterie</u>		20 <i>M</i>
	5 <i>L</i> <u>Du soleil sur le balcon</u>		21 <i>M</i>
	6 <i>M</i> <u>La brume au réveil</u>		22 <i>♀</i>
	7 <i>M</i> <u>Une bonne nouvelle au travail</u>		23 <i>V</i>
	8 <i>♀</i> <u>Le rire de Léo</u>		24 <i>S</i>
	9 <i>V</i> <u>Le marché du samedi</u>		25 <i>D</i>
	10 <i>S</i> <u>Un livre fini d'une traite</u>		26 <i>L</i>
	11 <i>D</i> <u>Les châtaignes grillées</u>		27 <i>M</i>
	12 <i>L</i> <u>Une soirée plaid et film</u>		28 <i>M</i>
	13 <i>M</i>		29 <i>♀</i>
	14 <i>M</i>		30 <i>V</i>
	15 <i>♀</i>		31 <i>S</i>
	16 <i>V</i>		

La plus belle feuille du mois...

Le 23 : les dango sous la lune avec Léo.

余
白

Yohaku

NOTES

*Yohaku : l'espace laissé libre, qui fait respirer la page.*

Tsukimi dango (pour 13.)

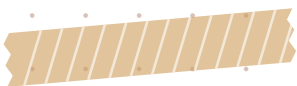
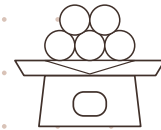
100 g de farine de riz gluant (shirataamako)

90 ml d'eau, versée petit à petit

13 boules, dans l'eau bouillante

quand elles remontent : 2 min, puis eau froide

Sur le sanbō, près de la fenêtre !



後の月

Nochi no tsuki

LE BILAN D'OCTOBRE



« La lune d'après », l'autre nom de Jūsan'ya : un regard sur le mois.



Ce qui a brillé

La soirée de Jūsan'ya

Les balades du dimanche



Ce qui est resté dans l'ombre

La fatigue de la rentrée

Mes nuits trop courtes



Ce que je laisse tomber

Vouloir tout faire parfaitement



Ce que j'emporte en novembre

Le défi sans téléphone

La lecture du soir

MON MOIS EN QUELQUES CHIFFRES

Humeur la plus fréquente Serein·eSommeil moyen 7 h 45Habitudes tenues 4 sur 6Dango coloriés 8 sur 13Octobre en un mot : Douceur

日日是好日

Chaque jour est un bon jour.

MAÎTRE UNMON • HEKIGANROKU, CAS 6

