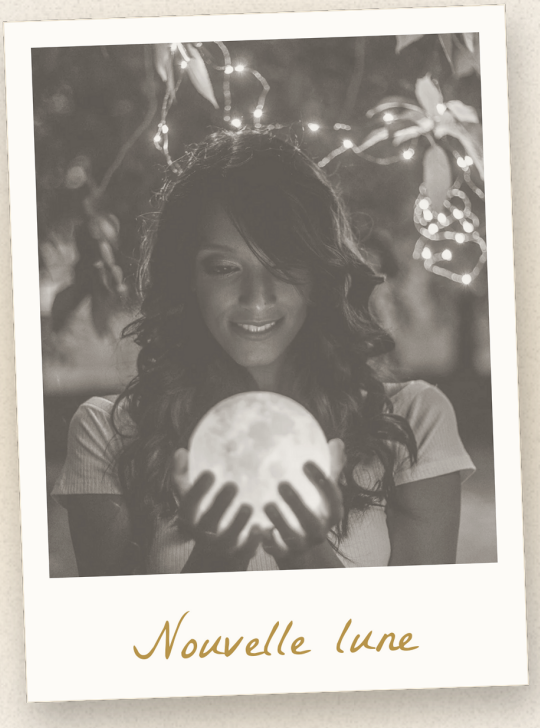
▲ GUIDE OFFERT · RITUEL LUNAIRE

RITUEL DE NOUVELLE *lune*

Les étapes pour écrire vos vœux et intentions



EMILIE CHANON
The Architect of Transformation

▲ AVANT DE COMMENCER

COMMENT UTILISER CE *guide*

Lisez-le une première fois avant la nouvelle lune, puis gardez-le près de vous le jour du rituel. La page 7 est pour vous : imprimez-la si vous le pouvez, vos vœux s'écrivent à la main.

01 LA NOUVELLE *lune* — 03
Un nouveau cycle, le bon moment

02 LE *rituel* — 05
Se préparer, écrire, et après

03 TIPS — 08
Maximisez vos chances de transformation

04 ALLER PLUS *loin* — 10
Les signes, les cycles de la lune

QUI JE SUIS — 12

> *Ce guide accompagne votre bien-être. Il ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.*

01

▲ ÉTAPE UN

LA NOUVELLE *lune*

La nouvelle lune est propice aux commencements, aux nouveaux départs. C'est une lune pleine de promesses et de potentiels en construction. C'est le moment idéal pour planifier, poser des intentions et attirer ce que l'on souhaite.

Avec les rituels de lune, vous activez la circulation de l'énergie, dans un échange entre la terre et la lune. Vous vous autorisez à recevoir, et vous créez une ouverture afin que l'abondance se déverse dans votre vie, sous toutes ses formes.

> Cela demande de retrouver la pureté de son âme d'enfant, et surtout d'accepter d'avoir le droit d'être heureux et dans l'abondance positive en tout.

Comme son nom l'indique, la nouvelle lune est signe de renouveau, de renaissance. Elle sonne le début d'un nouveau cycle lunaire. On profite de cette période pour semer de nouvelles graines dans notre esprit, poser de nouvelles pensées, de nouvelles habitudes.

C'est aussi la meilleure période pour purifier sa maison, et attirer ainsi de nouvelles ondes, de nouvelles énergies.

QUAND *écrire* ?

La nouvelle lune marque le début d'un nouveau cycle. Elle est l'occasion de se libérer des blocages et d'amorcer des changements positifs dans sa vie.



Il est déconseillé de commencer avant, et surtout pas à son apogée, lorsqu'elle est totalement noire (lune noire).

Écrire vos vœux sous l'influence de la nouvelle lune permet de bénéficier de son énergie maximale.

▲ À RETENIR

Le moment le plus propice est un jour après la lune noire. Vous avez environ 24 h pour écrire vos intentions, 48 h maximum.

02

ÉTAPE DEUX

LE *rituel*

SE *préparer*

AVANT D'ÉCRIRE

01

INSTALLEZ-VOUS

Dans un lieu calme et serein, avec une ambiance plaisante à agrémenter selon vos besoins et vos envies : bougies, encens, huiles essentielles, musique relaxante, cristaux, vêtements légers, un thé ou une infusion... Le but est de vous sentir bien et détendu(e).

02

RECENTREZ-VOUS

Faites une petite méditation de quelques minutes, ou de longues inspirations et expirations ventrales, afin de vous recentrer et de vous canaliser.

03

CONNECTEZ-VOUS À LA LUNE

L'important est l'intention que vous y mettez. Par exemple, vous pouvez la visualiser devant vous, la saluer, la remercier pour sa présence...

ÉCRIRE VOS *vœux*



1. LA PHRASE D'OUVERTURE

Prenez une feuille de papier (ou votre cahier de lune) et notez en haut :

« J'accepte que tout ce qui suit, ou quelque chose de meilleur, arrive dans ma vie pour le plus grand bien de tous, et en harmonie avec l'Univers. »

2. VOS VŒUX

Puis écrivez vos souhaits sous forme d'affirmations positives, en utilisant « je » au présent, comme si votre souhait était déjà réalisé. Chassez la peur, et renforcez votre certitude de voir vos souhaits se réaliser. C'est une condition essentielle.

- Posez sur le papier au minimum 2 vœux, entre 2 et 10 étant le nombre idéal.
- Écrivez un seul souhait par phrase : ne conjuguez jamais 2 vœux dans la même phrase.
- Écrivez toujours vos vœux à la main, avec intention et en visualisant leur aboutissement.

3. LIRE, RESSENTIR, REMERCIER

Lisez vos vœux à voix haute, lentement, un par un. Pour chacun, prenez le temps de le ressentir comme s'il était déjà réalisé : où êtes-vous, qu'est-ce qui a changé, que ressentez-vous dans votre corps ? Laissez cette sensation s'installer quelques instants.

Puis remerciez : la Lune, l'Univers, la Vie, avec les mots qui vous ressemblent. Remercier, c'est déjà accueillir ce qui arrive.

4. PLIER ET DÉPOSER

Terminez en pliant votre feuille en trois et en la plaçant sous un verre d'eau pour les 24 prochaines heures, ou encore sous une bougie ou sous un cristal à pointe. Vous pouvez également placer votre feuille ou votre cahier de lune dans un endroit sacré et haut en énergie (par exemple un autel que vous aurez fait chez vous).

MES VŒUX DE *nouvelle lune*

▲ JOURNAL

« J'accepte que tout ce qui suit, ou quelque chose de meilleur, arrive dans ma vie pour le plus grand bien de tous, et en harmonie avec l'Univers. »

ET *après* ?

▲ ENSUITE, DEUX POSSIBILITÉS

- Soit vous brûlez la feuille de vœux.
- Soit vous la conservez, et vous la rangez à l'endroit de votre choix.

Si les vœux sont écrits dans un cahier ou un carnet, vous pouvez prendre le soin de les relire, de les raturer quand ils sont exaucés, et surtout de changer pour une nouvelle page à la prochaine nouvelle lune.

Suivez vos intuitions et vos sensations quant au choix à faire avec vos vœux !

Vous pouvez améliorer ou modifier ce rituel en fonction de votre sensibilité. **Le plus important est l'intention que vous y mettez, et les vibrations que vous émettez à la Lune et à l'Univers.**

03

▲ ÉTAPE TROIS

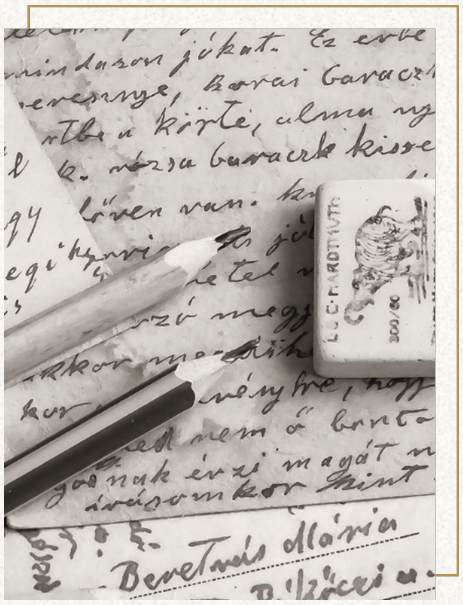
TIPS

AU PRÉSENT, ET EN *positif*

On écrit toujours au présent, et dans une tournure positive. Par exemple :

- « Je suis à ma juste place. »
- « J'attire à moi toutes les personnes qui ont besoin de ce que j'ai à offrir. »
- « J'ai confiance en moi. »
- « J'ai le travail / la santé / la famille / la maison / la voiture / le cercle amical qui correspond à mes valeurs, m'aide à m'élever et à continuer à grandir dans l'amour et l'abondance positive en tout point. »

À FOND SUR LES *détails* !



D'où l'intérêt du tableau de visualisation et de l'appareil photo virtuel... On en reparle très vite !

Par exemple :

« Je vis proche de la mer, sereine et épanouie dans ma maison peinte en rose clair, 3 chambres avec jardin, entourée de nature. »

REMERCIER



Vous n'avez rien à perdre à essayer ! Et puis, rien que le plaisir ressenti face à la croyance que vous aviez déjà tout ce dont vous rêvez, ça n'a pas de prix... Avouez que ça vous a fait du bien, de rêver un instant ? Elle est là, la clé...

Votre commande est déjà en route... Savourez. Lâchez prise. Vous n'avez plus rien à faire qu'à vivre, et à rester attentif(ve) aux signes et aux opportunités que l'Univers, la Vie, Dieu (appelez cette énergie créative comme vous le voulez) vous apporte, en réponse à ce que vous avez vibré !

UTILISER DES *outils*

Juste avant le rituel, vous pouvez par exemple :

- utiliser un bâton de sauge en fumigation, ou de l'encens de benjoin, pour purifier les énergies négatives environnantes ;
- allumer une lampe de sel de l'Himalaya ;
- utiliser des cristaux en relation avec la lune (améthyste, quartz rose, sélénite par exemple) ;
- diffuser des huiles essentielles (lavande ou rose par exemple) pour augmenter le taux vibratoire environnant.

▲ SE RECENTRER · LA COHÉRENCE CARDIAQUE

Fermez les yeux (ou pas), pour être pleinement à l'instant présent. **Inspirez sur 5 secondes :** votre corps se remplit d'oxygène régénérant, il grandit en s'étirant vers le haut, le plafond, le ciel. **Expirez sur 5 secondes :** videz complètement l'air de vos poumons, votre corps se fait plus petit, comme si vous rentriez en vous-même. **Recommencez au minimum 3 fois.**

04

▲ ÉTAPE QUATRE

ALLER PLUS *loin*

LUNE ET SIGNE *Zodiacal*

Pour aller plus loin, il est possible de faire correspondre vos vœux et intentions au signe du zodiaque dans lequel se trouve la nouvelle lune. L'influence sera alors décuplée.

▲ MOTS CLÉS ET DOMAINES DE CHAQUE SIGNE

- **Bélier** · action, initiative, projet
- **Taureau** · finances, fortune et biens matériels, fructification, engagement, possession
- **Gémeaux** · intellect, étude, communication, fratrie, changement, déplacement
- **Cancer** · famille, foyer, maternité, nutrition, imagination
- **Lion** · amour, enfants, créativité, vocation, fidélité
- **Vierge** · travail, organisation, méthodologie, santé, récolte
- **Balance** · équilibre, justice, collaboration, mariage, contrat, association
- **Scorpion** · sexualité, héritage, magie, mystère, secret, subconscient
- **Sagittaire** · l'étranger, loi, religion, philosophie, sport, grand voyage, élévation
- **Capricorne** · temps, persévérance, responsabilité, réalisation
- **Verseau** · amitié, invention, avenir, liberté, altruisme
- **Poissons** · illimité, foi, sacrifice

LES CYCLES *lunaires*

- **Jour 1, la nouvelle lune :** son énergie est dite basse. C'est le moment de se ressourcer, la phase du renouveau : on repart de zéro et on pose ses intentions.
- **Les 10 jours suivants, la lune croissante :** le moment de mettre en place des actions concrètes, en rapport avec vos intentions, car l'énergie de la lune augmente.
- **La pleine lune :** allez-y à fond !
- **La lune décroissante :** la période idéale pour faire le bilan des jours passés, et se reposer.

READY *?!*

Vous avez désormais les outils, les techniques et les tips entre vos mains. Amusez-vous, et créez vos nouvelles intentions : elles façonneront votre futur.

▲ POUR ALLER PLUS LOIN

avec tous les cycles lunaires

L'e-book complet sur les cycles de la lune.

Ce guide est une porte d'entrée. Dans mon e-book complet, je vous accompagne à travers les quatre phases de la lune (nouvelle lune, croissante, pleine lune, décroissante), reliées aux quatre saisons, pour vous aligner sur vos propres fluctuations d'énergie au fil de l'année.

VOIR MA BOUTIQUE

Sources : revelezlamagie.fr de Magali Silve · Lumière et harmonie.fr · aurelune.fr · Comprendre la lune, ses phases et ses effets, design-onthemoon.com



▲ QUI JE SUIS

en quelques mots

Je suis Emilie Chanon. Je travaille là où l'énergie, l'intuition et un coaching ancré se rencontrent, pour vous aider à reconnaître vos schémas et à changer ce qui se répète.

Douze ans entre la direction internationale du bien-être et un travail de transformation en profondeur. Aujourd'hui : séances individuelles, activations de groupe et formations Reiki, en France, au Vietnam et en ligne.

▲ POUR COMMENCER

ON COMMENCE *ici*

Si vous vous sentez prêt(e), ou s'il vous reste une question, voici par où commencer :

- **Séance individuelle :** en ligne, en personne ou à distance.
- **Start Here – Appel découverte offert :** 15 minutes pour trouver la séance qui vous correspond. Vous préférez commencer seul(e) ? Téléchargez le workbook gratuit Reclaim Your Energy sur mon site.

START HERE · APPEL DÉCOUVERTE OFFERT

SÉANCE INDIVIDUELLE

Une question ? Écrivez-moi : emilie@emiliechanon.com

www.emiliechanon.com/booking

© 2026 EMILIE CHANON · EMILIECHANON.COM