



JUNE
FUJIWARA

Mes rituels. japonnais

SANTÉ, BEAUTÉ, SÉRÉNITÉ...
20 GESTES ET INGRÉDIENTS ANCESTRAUX
QUI FONT DU BIEN



LEDUC ↗



Depuis des millénaires, les Japonais cultivent une philosophie inégalée du bien-être et de la santé, dont les secrets sont transmis de génération en génération. Dans cet ouvrage, June Fujiwara, Tokyoïte de naissance, partage avec nous les gestes et rituels bienfaisants dont elle a hérité.

Découvrez :

- ✿ **les recettes gourmandes et saines des femmes de sa famille** (kakis séchés, mochis aux herbes, soupe miso...)
- ✿ **ses secrets ancestraux de beauté** (eau de riz, huile de camélia ou éponge de konjac...)
- ✿ et **les traditions japonaises de bien-être incontournables** (bâton d'encens, bambou à vœu, sel de purification...).

20 secrets de famille enfin révélés pour vivre zen et en bonne santé comme les Japonais !

June Fujiwara est née au Japon et y a passé toute son enfance. Tombée amoureuse de la France, elle s'installe à Paris en 1998, mais garde des liens très forts avec sa famille qui lui a transmis son héritage japonais. Après 17 ans de carrière dans l'équipe de communication de la Maison Louis Vuitton, June décide de réaliser son rêve de jeunesse : écrire dans la langue de Molière. Elle est déjà l'auteur des *Secrets du savoir-vivre nippon* (2021, Éditions de l'Opportun).

Retrouvez-la sur son compte Instagram : @junettejapon.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2799-0



9 791028 527990

editionsleduc.com

LEDUC ➔



Rayon : Bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Sophie Guibout

Relecture : Camille Le Dain

Design couverture : Caroline Gioux

Création graphique : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Aquarelles : The Greenery Factory

© 2023 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2799-0

JUNE FUJIWARA

Mes rituels.
japonnais

SANTÉ, BEAUTÉ, SÉRÉNITÉ...
20 GESTES ET INGRÉDIENTS ANCESTRAUX
QUI FONT DU BIEN

LEDUC 

*À Pinky, Whitie et Bambi :
nos doudous d'enfance*

Les astuces de bien-être, de santé et de beauté partagées dans ce livre ne se substituent en aucun cas à des remèdes médicaux et sont à pratiquer avec précaution en cas de maladies, peaux sensibles ou autres troubles allergiques. Consultez un professionnel en cas de doute avant toute application.

Sommaire

Préface	9
Le bonbon de mille ans	14
Le vinaigre de sushi	28
Le kaki séché	46
Le mochi aux herbes	62
L'eau de riz	76
L'huile de camélia	90
Le bâton d'encens	104
Le bain aux yuzu	122
L'algue <i>wakame</i>	146
Le gingembre chaud	162
Le cartable rouge	178
La mandarine congelée	190
Les poissons bleus	202
Les haricots <i>azuki</i>	218
Le chocolat au <i>matcha</i>	232
La fleur d'<i>asagao</i>	250
La soupe <i>miso</i>	266
Le bambou à vœux	286
L'éponge de konjac	300
Le sel de purification	316
Postface	331
Lexique des mots japonais	335
Table des matières	347

Préface

Dans ma vie précédente, avant d'écrire des livres, j'ai travaillé pendant dix-sept ans dans l'une des maisons de luxe les plus prestigieuses au monde : la maison Louis Vuitton, fondée en 1854. Pendant plusieurs années, je me suis attelée à la tâche de communiquer sur les valeurs de cette maison : l'héritage, le savoir-faire, l'art du voyage, le goût pour l'innovation ainsi que la passion pour la création.

Savez-vous ce qui différencie une maison de luxe des autres enseignes de mode ? La mode est par essence éphémère mais le luxe est intemporel. La mode est fugace mais le luxe transcende. Le luxe crée ainsi une émotion qui défie l'espace-temps : autrement dit, il traverse les frontières, les cultures et les générations.

Pour ce faire, il faut un ancrage solide. Ainsi, une maison de luxe se définit avant tout par son héritage. Sans héritage, point de transmission. Sans héritage, point de renouveau. Les designers et leurs équipes puisent inlassablement dans l'héritage d'une maison pour présenter les nouvelles collections,

saison après saison. Ils s'inspirent des codes de la maison, les remettent en question, les cassent parfois pour la propulser vers l'avenir. L'héritage est le point de départ, la raison d'être et le socle sur lequel repose une maison de luxe.

J'ai eu la chance d'y côtoyer feu Patrick-Louis Vuitton, cinquième génération de la famille Vuitton, responsable des commandes spéciales et à ce titre, porte-parole de l'héritage et du savoir-faire de la maison. C'était un monsieur qui ressemblait à ses aïeuls avec la barbichette caractéristique des Vuitton et qui, selon ses propres dires, avait « une tête de mule » typique du Jura dont sa famille était originaire. Sa pipe ne le quittait jamais, où qu'il soit dans le monde. Il aimait voyager, surtout au Japon, où sa présence créait un émoi : un accueil digne d'un chef d'État lui était réservé ! Tout cela l'amusait, mais il était plus préoccupé par le fait de trouver un cadeau Pokémon pour ses petits-fils que de fréquenter le gotha tokyoïte. Il était comme ça, PLV, comme on l'appelait affectueusement dans la maison. Il était d'une constance inébranlable.

Je me suis toujours demandé si ce n'était pas lourd de porter un tel nom. Il avait, pour ainsi dire, l'héritage d'une maison prestigieuse et mondialement connue sur son dos. Un jour, dans la salle d'attente d'un aéroport, entre deux voyages de presse, je lui ai demandé s'il ne sentait pas trop le poids de son héritage. Il me dévisagea et j'ai immédiatement regretté d'avoir posé une telle question sans transition et sans plus d'explication. Je voulais lui parler de l'héritage intangible, non pas de l'héritage matériel ou pécuniaire, et je pensais que je m'étais mal exprimée. Pourtant, PLV, qui avait une âme d'artiste, m'avait très bien comprise.

« C'est de la foutaise de parler du poids de l'héritage, car on peut toujours choisir ce dont on hérite ou pas. Tu confonds l'histoire et l'héritage. L'histoire peut être lourde à porter, l'héritage jamais ! L'héritage : c'est quelque chose de plus personnel. »

J'ai pensé à la passion qu'il vouait aux ateliers, dans le sillage de son père et de son grand-père. J'ai pensé à son respect pour les artisans et pour le travail bien fait. J'ai pensé à son immense plaisir de dessiner des malles personnalisées, adaptées au souhait et aux besoins des clients. J'ai pensé également à son amour pour les forêts, passion cultivée depuis sa plus tendre enfance. J'ai compris pour la première fois que rien n'était subi chez PLV : il avait choisi, choyé et cultivé son héritage, petit à petit, à sa manière.

J'ai longuement médité ses propos. Après toutes ces années à me pencher sur la question de l'héritage dans une maison de luxe, je n'avais jamais réfléchi au sujet de l'héritage personnel. Je n'avais jamais pensé à mon héritage personnel. Quel était mon héritage à moi ? Qu'est-ce qui m'a été transmis et qu'est-ce que j'ai choisi de retenir ? Ces questions sont restées sans réponse, et puis, dans le tourbillon de la vie passionnante mais intense d'une communicante, elles sont passées peu à peu aux oubliettes.

Ce n'est qu'après avoir connu la joie de donner naissance à ma fille que ces questions me sont revenues. Je me suis mise à réfléchir sérieusement sur ce que je pouvais transmettre à mon tour à ma fille : cette enfant née en France, mais qui est à moitié japonaise. Je me suis vite rendu compte que je devais d'abord mieux comprendre quel était mon propre héritage avant de réfléchir à sa transmission.

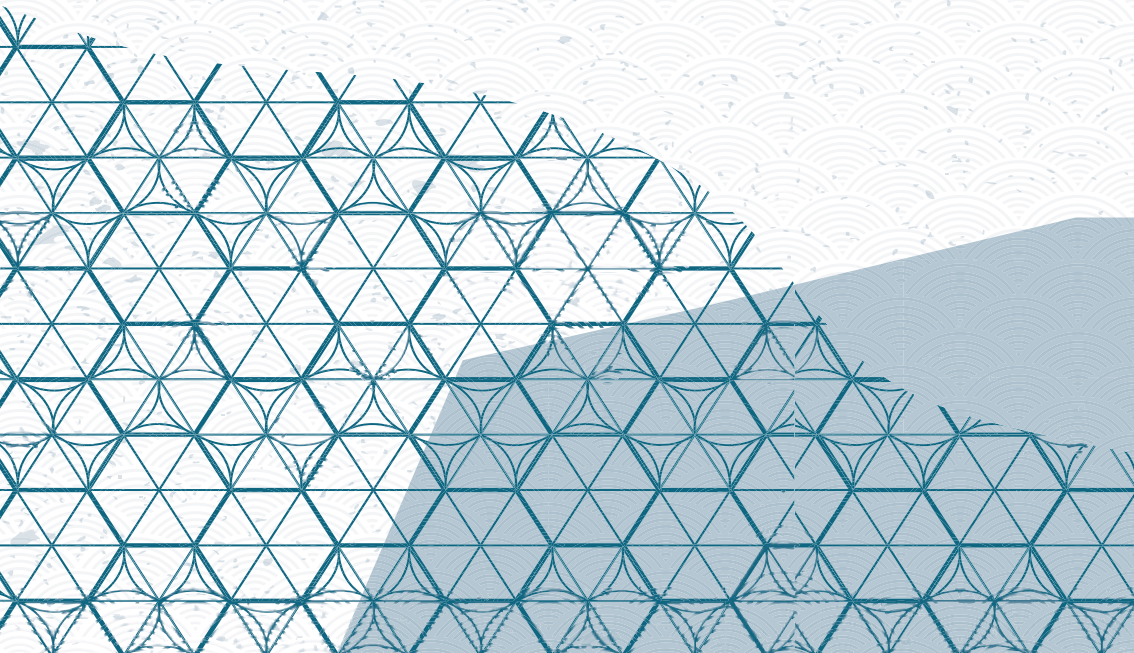
C'est ainsi que je décidai de remonter le fil du temps pour plonger dans mes souvenirs d'enfance.

Ce fut un voyage inattendu. J'ai ouvert des tiroirs fermés, voire négligés depuis bien longtemps dans les recoins perdus de mon cœur. Certains souvenirs étaient doux, d'autres amers, sans parler de ceux qui n'étaient franchement pas très glorieux. Tous ces souvenirs m'ont néanmoins permis d'ouvrir les yeux sur les rituels de santé, de beauté et de sérénité, pratiqués par tous ceux qui m'ont entourée, élevée et accompagnée depuis ma naissance. L'être humain peut vivre les événements de manière totalement inconsciente et n'en comprendre le sens que bien des années plus tard, parfois jamais. Je suis, pour ma part, heureuse d'avoir pu, bien que sur le tard, faire ce travail pour mieux réaliser quel est mon héritage japonais : mon héritage à moi.

Ce sont ces quelques rituels japonais que j'ai envie de partager ici avec vous. J'espère qu'à la lecture de ce livre, ces modestes souvenirs d'enfance vous inspireront et qu'ils feront remonter en vous vos propres histoires : votre héritage à vous. En vous plongeant dans la vie tokyoïte des années quatre-vingt, j'espère par ailleurs qu'ils vous feront découvrir une nouvelle facette des us et coutumes de mon pays.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Le bonbon de mille ans







orsqu'il apprit ma naissance, à l'aube d'un 26 septembre où la fraîcheur matinale indiquait le début de l'automne, mon père alla déposer mon prénom « Jun » à la mairie, avant même de venir me voir à la clinique.

« Mais c'est une fille ! s'exclama ma mère en l'apprenant plus tard.

– Je sais ! » répondit mon père, avant de me prendre dans ses bras.

En japonais, « Jun » est un prénom résolument masculin, à l'inverse de « Junko », qui fait unanimement féminin. Ma mère, exténuée par les dix heures de labeur, n'eut plus la force de protester. Elle dut néanmoins reconnaître assez vite que son mari avait été plus que perspicace. C'est que je faisais indéniablement plus « Jun » que « Junko », et ce, aux yeux de tous ceux qui me côtoyèrent pendant les premières années de mon existence.

En effet, me dit-on, pas une once de féminité n'émanait de mon être tout entier. J'avais une touffe à la place des cheveux, des bourrelets partout et la manie d'émettre des bruits étranges avec ma bouche en cul-de-poule pour exprimer mon mécontentement. Ma mère eut beau m'habiller avec des couleurs rose bonbon, les voisins lui faisaient des compliments sur « le petit garçon en pleine forme ». Le surnom dont ma tante – qui ne mâchait pas ses mots – me gratifiait à l'époque, était « Charlie Brown », en hommage au personnage principal du *comic strip Peanuts* et connu mondialement, jusqu'au Japon, pour former un tandem avec Snoopy.

À l'approche de mes trois ans, je ressemblais toujours autant à Charlie Brown, contrairement à ma grande sœur qui, à cet âge, avait des cheveux longs et abondants, et qui ressemblait plutôt à une poupée japonaise. Ma mère se mit alors à se poser sérieusement des questions. Avaient-ils eu tort de donner un prénom de garçon à une fille ? Avaient-ils par mégarde jeté un sort à leur fille lui ôtant toute chance d'épanouissement féminin ? Rongée d'inquiétude, elle se mit à consulter à droite et à gauche.

Le pédiatre m'examina de la tête aux pieds et félicita ma mère pour ma santé éclatante. La dermatologue du quartier examina mon cuir chevelu et déclara n'y déceler aucun problème. Le pédopsychiatre conseilla à ma mère de se réserver plus de temps de repos : peut-être qu'elle était surmenée avec deux enfants en bas âge sur les bras ? De ces consultations, ma mère en sortit plus frustrée que rassurée : personne n'avait pu lui fournir une réponse convaincante. Le sentiment de culpabilité qui l'habitait la rongait toujours. Bien évidemment, elle aimait son Charlie Brown de tout son cœur, tel qu'il (ou plutôt elle) était, mais n'était-il pas du ressort des parents de tenter le tout pour le tout au moindre doute ? N'était-il pas de leur devoir de ne pas enfermer leur fille dans l'image de « Charlie Brown » qu'ils lui avaient imposée ?

Elle trouva finalement consolation dans les propos d'un prêtre *shintō* (la religion autochtone au Japon), l'été avant notre départ pour l'Angleterre. Mon père, qui travaillait dans la finance, venait d'accepter un poste à Londres et nous devons déménager rapidement, avant la rentrée scolaire de septembre. Ma sœur fut ravie : on allait vivre dans le pays de Pierre Lapin ! Ma mère, moins ravie, fut prise dans un tourbillon

de préparatifs sans transition. Dans la précipitation, il fut décidé de fêter mon « *Shichi-go-san* » avant notre départ.

Le *Shichi-go-san* est un rite de passage japonais qui met à l'honneur les jeunes enfants. Il a normalement lieu au mois de novembre. Les garçons le fêtent le plus souvent à cinq ans, et les filles, lorsqu'elles atteignent l'âge de trois ou sept ans. Ne sachant pas combien d'années nous resterions en Angleterre, mes parents préparèrent à la va-vite une cérémonie des trois ans pour leur fille cadette.

Mon *Shichi-go-san* fut célébré lors d'une journée étouffante du mois d'août, pas le meilleur moment pour tester la patience d'une enfant de presque trois ans... En effet, la journée de célébration qui aurait dû être joyeuse se transforma vite en calvaire pour toute la famille. La séance d'habillage et de maquillage fut en soi une rude épreuve pour mon entourage, tellement je gigotais et râlais, vêtue d'étoffes inhabituelles qui me serraient et qui me grattaient partout. Ma mère avait choisi pour moi un *kimono* (habit traditionnel japonais) de couleur rouge vif assorti d'un *hifu* (veste sans manches) également rouge. Elle releva tant bien que mal ma touffe en une minuscule queue de cheval et noua, à grand-peine, un ruban rouge autour. Je hurlai de douleur. Ainsi habillée et coiffée, je fus amenée sur-le-champ dans un studio photo en taxi.

Placée devant des lumières aveuglantes, je transpirais à grosses gouttes sous mes nombreuses couches de vêtements. On me fit néanmoins prendre plusieurs poses fort inconfortables et on me demanda, chose impossible, de sourire face à l'objectif ! Cinq adultes – le photographe, son assistant, mes parents et ma grand-mère – ainsi que ma sœur firent de leur mieux pour me décontracter à force de compliments et de

blagues. Ma mère me promet un *chitose-ame* : ce bonbon de mille ans qui est offert traditionnellement aux enfants lors de la fête de *Shichi-go-san*. Rien n'y fit : je finis par éclater en sanglots, laissant à peine le temps au photographe d'immortaliser ce moment précieux. Mes parents se mirent à se disputer. Ma sœur finit par avoir une crise de nerfs. Lorsque la famille arriva enfin au sanctuaire *shintō*, exténuée mais soulagée de voir le bout du tunnel, elle était loin d'imaginer ce qui allait se passer par la suite.

Après s'être rincé la bouche et les mains à l'entrée pour se purifier le corps et l'âme, toute la famille fut introduite dans le sanctuaire par le prêtre : un homme au sourire contagieux. Commença alors la cérémonie pour invoquer la faveur et la protection des divinités *shintō*. On me fit asseoir au premier rang, toute seule, juste derrière le prêtre. Si je n'ai aucun souvenir de tout ce qui précéda ce moment, j'ai des bribes de mémoire en ce qui concerne cette cérémonie. Ce sont là les tout premiers souvenirs de ma petite existence.

Je vis le prêtre sortir une branche d'arbre décorée de petits papiers blancs. C'était l'offrande sacrée – le *tamagushi* –, faite d'une branche de *sakaki* et indispensable lors des rituels et festivités *shintō*. J'appris plus tard que le *sakaki* signifiait « un arbre à la frontière, entre divinités et hommes » et qu'il était le réceptacle des esprits divins. Tout en brandissant cette branche, le prêtre braillait une prière incompréhensible à mes petites oreilles. Saisie d'inquiétude d'être assise seule, loin de mes parents, je commençai à guetter nerveusement autour de moi. C'est alors que je vis quelque chose qui cristallisa mon attention. C'était le sachet contenant le *chitose-ame* : ce fameux bonbon dont parlait ma maman ! Mon graal se trouvait sous mon nez, à côté des offrandes ! Dès lors, je passai le reste de

la cérémonie à fixer, avec toute mon énergie, ce bonbon qui m'avait été promis.

La cérémonie enfin terminée, les tensions se relâchèrent dans la salle. Le prêtre invita l'assistance à venir se rafraîchir dans un salon contigu. Les adultes se hâtèrent de le suivre. Je profitai de ce moment pour m'éclipser. Pour être exacte, j'avais décidé d'aller chercher le cadeau qui m'était dû : le bonbon que les grandes personnes avaient semblé complètement oublier.

Lorsque ces dernières se rendirent compte de mon absence, un vent de panique les saisit. « Elle n'a pas pu aller très loin avec ses habits ! » se dirent-elles. Mais malgré une première, une deuxième, puis une troisième recherche au sein du sanctuaire, j'étais aux abonnés absents. Le soleil était à son zénith. Oubliant la chaleur suffocante, les adultes coururent partout dans l'enceinte du sanctuaire en criant mon prénom. « Ils allèrent jusqu'à fouiller dans les étangs du jardin », me raconta plus tard ma mère – elle qui dit avoir failli s'évanouir sur place à la vue d'une étoffe rouge pêchée du fond de l'étang.

C'est finalement le prêtre lui-même qui me trouva, nichée confortablement dans la salle la plus sacrée du sanctuaire : un endroit où nous autres profanes n'avons normalement pas le droit de mettre un pied. J'avais réussi à me libérer du *kimono* rouge, et assise par terre en sous-vêtements, je léchais avec extase mon *chitose-ame* : ce bonbon blanc dont le nom signifie « le bonheur pour les mille ans à venir ».

Du bonbon en forme de bâton qui avait initialement la longueur de mon bras, il ne restait plus qu'un dernier petit bout qui fut fourré en vitesse dans ma bouche à la vue des adultes approchant. On m'a dit que le prêtre éclata de rire et

que mes parents se confondirent en excuses. La bouche pleine, je refusai de quitter la salle fraîche où régnait une atmosphère des plus paisibles, loin de la cacophonie du monde d'ici-bas. Mes parents décidèrent alors, avec la bénédiction du prêtre, de profiter un instant de la bienveillance des divinités pour se reposer quelques minutes, eux aussi, à l'abri de la chaleur.

C'est alors que le prêtre demanda à mes parents la signification du *kanji* (caractère japonais) choisi pour mon prénom « Jun ». « Ça signifie authentique, franc, sans fioritures et honnête ! » répondit d'emblée mon père, qui n'en était pas peu fier. Le prêtre approuva d'un hochement de tête et lui dit que le nom me seyait bien. Ma mère, encouragée sans doute par la bienveillance du prêtre, lui livra ses doutes quant au prénom de garçon qu'ils avaient donné à leur fille. Elle partagea son inquiétude au sujet du développement tardif de ma féminité.

Le prêtre l'écouta en silence. Il expliqua ensuite à ma mère l'origine de la tradition japonaise de *Shichi-go-san*. Depuis l'Antiquité, l'enfant n'était pas reconnu comme une personne à part entière avant ses sept ans ; il était considéré comme appartenant au monde des dieux. La fête de *Shichi-go-san* marquait une étape importante dans le processus d'intégration d'un enfant dans la vie des humains.

« D'ailleurs, ajouta le prêtre, jadis, à la naissance, on rasait le crâne d'un enfant, fille ou garçon, pour ne laisser pousser les cheveux qu'à partir de trois ans. Vous allez voir que les cheveux de votre fille ne vont pas tarder à pousser, et qu'elle va également commencer à laisser éclore sa personnalité humaine ! À votre place, je ne m'en soucierais pas, elle a l'air de savoir exactement ce qu'elle veut dans la vie ! » Sur ces propos, il lâcha un rire tonitruant qui tint lieu de baptême sur ma personne.

Ce rire optimiste allait résonner dans ma tête pendant longtemps, très longtemps.

Tout ce qu'il dit ce jour-là se réalisa : mes cheveux se mirent à pousser et je laissai tomber mes bourrelets de bébé. Plus important encore, ma mère se libéra de son angoisse sur ma supposée féminité. Peu lui importait désormais que je sois fille ou garçon, que je sois féminine ou masculine, que je me comporte en fille ou en garçon. Exactement comme le prêtre l'avait dit, j'avais commencé à prendre ma place dans le monde d'ici-bas. Ça lui suffisait désormais. L'inquiétude, le remords et le doute... Tous ces sentiments néfastes s'étaient dissipés, et ma mère était à présent rassurée, confiante « du bonheur pour les mille ans à venir » pour sa petite dernière.

Ce fut la première et dernière fois que je mis les pieds dans une salle strictement interdite d'un sanctuaire *shintō*, mais je pense que les divinités sont indulgentes. J'aime aussi croire qu'elles me protègent encore, même si je sais pertinemment que c'est moins la bénédiction divine que l'amour parental qui me protège depuis ce jour, et encore aujourd'hui.



Les rituels de passage japonais

Nombreux sont les rituels de passage japonais qui précèdent le *Shichi-go-san*. Ces rituels sont encore largement observés à ce jour et marquent une étape importante pour toute la famille :

LE OSHICHIYA OU LA FÊTE DE LA SEPTIÈME NUIT

La septième nuit à compter de la naissance, on célèbre le premier rituel appelé *Oshichiya*. Le nouveau-né est présenté à la famille et aux proches et on célèbre le fait que le bébé ait traversé sa première semaine (souvent critique dans les temps anciens) sans heurt et sans accident. Également appelée la cérémonie de nomination, c'est souvent pendant cette soirée que l'on dévoile aux proches le prénom du nouveau-né, calligraphié sur du papier traditionnel. C'est un repas de fête, composé entre autres d'une daurade entière grillée (poisson de bon augure qui symbolise le bonheur et la prospérité au Japon) et d'*o-sekihan* (riz rouge composé de riz gluant ainsi que de haricots rouges, symbole de vie et de fertilité).

LE *HATSUMIYA-MAIRI* OU LE RITUEL DE LA PREMIÈRE VISITE AU SANCTUAIRE

Le *Hatsumiya-mairi* ou le *Omiya-mairi* désigne la toute première visite au sanctuaire *shintō* en famille avec le nouveau-né. Organisée en général autour du 30-32^e jour après la naissance, il s'agit d'annoncer l'arrivée du nouveau membre de la famille aux divinités locales et d'invoquer leur bienveillance et leur protection. S'il est d'usage d'aller au sanctuaire local avec lequel la famille cultive des liens, nombre de familles s'accordent la liberté de nos jours de se rendre dans des sanctuaires *shintō* de leur choix, surtout lorsqu'elles habitent dans une grande ville.

LE *OKUIZOME* OU LA PREMIÈRE CÉRÉMONIE DU REPAS

Le *Okuizome* est organisé autour du 100-120^e jour après la naissance : c'est un repas de fête organisé en hommage au nouveau-né. Également appelé « la célébration du centième jour », ce rituel se célèbre le plus souvent en cercle intime. Un festin traditionnel, composé d'une daurade grillée, d'un plat mijoté, de légumes de saison, d'*o-sekihan* (riz rouge festif) et d'un bouillon est préparé sur des assiettes en laque ou en céramique pour souhaiter au bébé la santé et la longévité. Le nourrisson n'étant pas encore en âge de déguster quoi que ce soit, on se contente de faire semblant de lui donner à manger. Il est de coutume, par ailleurs, de préparer un caillou symbolique sur le plateau du festin afin de « durcir les dents » du nouveau-né.

LE *HATSU-TANJŌBI* OU LA FÊTE DU PREMIER ANNIVERSAIRE

Le premier anniversaire du nouveau-né est un moment d'émotion et de joie intense pour les parents. Au Japon, il est de coutume de préparer un *mochi* (pâte de riz gluant) qui pèse 1 *shō* (équivalent de 1,8 kg) et de le faire porter au bébé ! Le *mochi* est un aliment privilégié depuis la nuit des temps au Japon pour les rites de passage tels que la naissance ou encore pour les festivités comme le Nouvel An (voir page 72). En faisant porter ce *mochi* sur le dos du nourrisson, les parents formulent le vœu que leur enfant puisse vivre heureux sans souci majeur. Peu importe si le bébé peut réellement porter le *mochi* ou pas : il s'agit surtout de célébrer ce moment dans la joie et dans le partage.

LE *SHICHI-GO-SAN* OU LA FÊTE DU 7-5-3

Depuis l'Antiquité au Japon, les nourrissons et les enfants en bas âge sont considérés comme appartenant au monde divin. À l'époque où la mortalité infantile était encore très élevée, la croissance d'un enfant était sujette à la bénédiction divine. Sans doute pour atténuer la douleur ainsi que la crainte de la perspective de perdre un nourrisson ou un enfant en bas âge, on considérait ces derniers comme étant les « enfants des dieux ».

On dit que la fête du *Shichi-go-san* trouve son origine dans les rites de passage observés par les nobles de la cour de l'époque de Heian (794-1185). Une attention particulière était accordée aux enfants de sept (*shichi*), cinq (*go*) et trois (*san*) ans pour célébrer la croissance de leur progéniture (selon la numérogie japonaise, les chiffres impairs porteraient bonheur). Cette coutume fut reprise par la classe dirigeante des *samouraïs* à l'époque de Kamakura (1185-1333).