

Édition française



HOW TO ENJOY TOKYO!

Manuel des bonnes manières et des coutumes

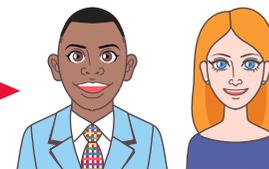


TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

Comment utiliser ce guide

En tant que visiteurs assidus du Japon, nous aimerions vous bonnes manières et coutumes japonaises que nous avons énumérées selon six types de situations qui se présenteront séjour au Japon. Veuillez en prendre connaissance pour plus agréable.

présenter certaines des observées ici. Elles sont probablement pendant votre profiter d'un séjour encore



Arrivée au Japon



Ce guide fournit des informations sur les bonnes manières et les coutumes de base de la culture japonaise, ainsi que sur les aspects auxquels vous devez faire attention pendant votre séjour. Chaque section contient des détails utiles sur des situations spécifiques.



Nous reviendrons !

Se rendre à destination

1. Transport



Parcourir la ville

6. Lieux publics / Autres



Se détendre à l'hôtel

2. Hébergements et bains



Faire l'expérience de la culture et de l'histoire

5. Établissements culturels / Sanctuaires et temples



Savourer la cuisine

3. Aller au restaurant



Faire du shopping

4. Shopping



Voici quelques informations et conseils en matière de transport. Visitez la région de Tokyo tout en étant prévenant envers ceux qui vous entourent !

● Lorsque vous prenez le train



Attendez que les passagers soient descendus pour monter dans le train.

Il est d'usage de faire la queue à côté des portes pour permettre aux passagers de descendre.

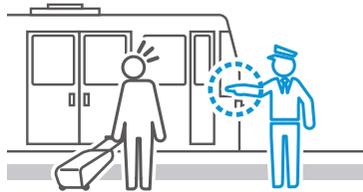
● Prise de photos

Évitez de provoquer un accident lorsque vous prenez des photos sur le quai ou ailleurs dans la gare.



Il est très dangereux de prendre des photos près d'un train.

● Pointage du doigt par les employés de la gare



Les employés de la gare pointent souvent du doigt vers le train qui approche, pour confirmer l'absence de danger.

Ce n'est pas vous, ni d'autres passagers qu'ils pointent du doigt.

● Comment prendre le taxi

Prenez le taxi à une station de taxis ou levez la main pour en appeler un.



Les portes du taxi s'ouvrent et se ferment automatiquement.

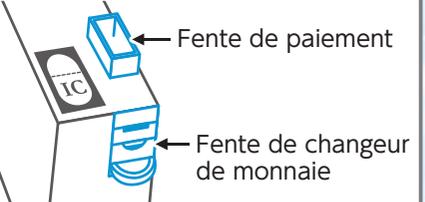
● Il n'est pas nécessaire de donner un pourboire au chauffeur.



N'oubliez pas qu'il n'est pas d'usage de donner des pourboires au Japon.

● Comment payer le ticket de bus

Selon le système utilisé dans l'autobus, vous payez en montant ou en descendant.



L'une des fentes est pour payer le ticket avec de la monnaie, et l'autre pour faire de la monnaie.

● Comment descendre de l'autobus

Pour descendre du bus, il suffit souvent d'informer le chauffeur en appuyant sur un bouton lorsque le bus approche de l'arrêt désiré.



Certains bus s'arrêtent à tous les arrêts et il n'est pas nécessaire d'appuyer sur le bouton.

● Utilisation du téléphone portable ou du smartphone



Évitez de parler au téléphone à bord d'un train ou d'un bus.

Évitez de parler fort dans le train ou le bus.

● À bord



Abstenez-vous de manger dans les trains de banlieue ou les autobus.



Lorsque le train ou le bus est bondé, veillez à ce que vos bagages de grande dimension n'empêchent pas les passagers de monter ou de descendre.

● Objets trouvés



Si vous avez oublié quelque chose dans un transport en commun, contactez la société de transport ou la police.



Lost and found

● Sièges prioritaires



Lorsque le train ou le bus est bondé, veuillez laisser votre place aux personnes qui en ont besoin.



Cela comprend les personnes âgées, les personnes handicapées, les femmes enceintes et les personnes avec des nourrissons ou des enfants en bas âge.

Dans cette section, nous répondons aux questions que vous pouvez vous poser au sujet des établissements d'hébergement et des bains collectifs à la japonaise, ainsi qu'aux difficultés que vous pouvez rencontrer. Les établissements japonais traditionnels, en particulier, ont leurs propres règles et usages. Une meilleure compréhension vous permettra de profiter davantage de votre voyage !

● Hébergements et bains



Le tarif d'hébergement augmente pour chaque occupant supplémentaire.



Dans la plupart des cas, les tarifs sont établis selon le nombre d'occupants de la chambre, et non par chambre. Lorsque vous faites une réservation, vérifiez comment les tarifs sont fixés dans l'établissement en question.

● Thé et friandises dans les chambres

Complimentary



La plupart du temps, le thé et les friandises déposés sur la table de la chambre sont gratuits.



En règle générale, les articles se trouvant dans le réfrigérateur sont facturés.

● Enlever ses chaussures



Dans certains établissements, vous devrez vous déchausser avant d'entrer.



Si des pantoufles de bain sont fournies à l'entrée de la salle de bains, veuillez les mettre pour y entrer.

Chambres avec plancher en tatamis



N'entrez pas dans une chambre à tatamis avec vos chaussures ou pantoufles aux pieds.

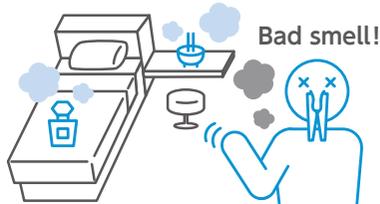


Le tatami est un revêtement de sol traditionnel japonais.

Fragrances et odeurs fortes



Par égard pour les autres, veuillez ne pas brûler d'encens ni utiliser de parfums forts dont l'odeur persiste dans la chambre. Brûler de l'encens présente également un risque d'incendie.



Dressage du lit



Le personnel peut entrer dans votre chambre pour préparer le futon (dresser le lit). Il le fait souvent le soir pendant que vous prenez votre dîner.

Si vous préférez que le personnel n'entre pas dans la chambre en votre absence, veuillez l'en aviser au préalable.

Heures d'arrivée, etc.

Les horaires d'enregistrement à la réception (check-in) et de départ de la chambre (check-out) sont fixes. Les heures d'ouverture du restaurant de l'établissement sont également fixes.



Veuillez à vérifier l'horaire d'ouverture à l'avance.

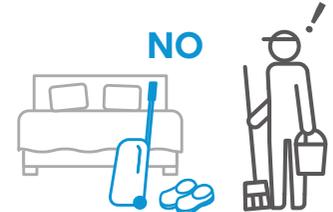
Installations et équipements de la chambre

Veuillez traiter avec soin les installations de la chambre et les objets mis à votre disposition.



N'emportez avec vous rien d'autre que les articles gratuits.

Laisser des objets dans la chambre



Lors de votre départ, ne laissez pas de valises, de vêtements ou de chaussures dans la chambre. Les frais d'élimination peuvent être à votre charge.



Voies d'évacuation d'urgence

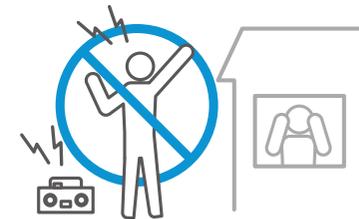


Veuillez à vérifier les voies d'évacuation en cas d'urgence.



Hébergement privé de court séjour

Veuillez à ne pas parler fort et à ne pas faire de bruit, pour ne pas déranger les voisins.



Respectez les règles de l'établissement, y compris celles relatives à l'élimination des déchets.

Sources thermales (onsen) et bains publics



Kekeyu consiste à se rincer le corps avec de l'eau chaude pour le nettoyer. Cela aide aussi votre corps à s'ajuster à la température de l'eau du bain.

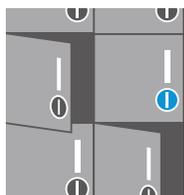
Avant d'entrer dans le bain, rincez soigneusement votre corps à l'eau chaude (*kekeyu*) ou lavez-le avec du savon et rincez-le. Veuillez ne pas vider l'eau des bains collectifs.



Dans le vestiaire



Utilisez les casiers mis à votre disposition pour ranger vos vêtements et vos objets de valeur. C'est vous qui en êtes responsable.



Lock

Pour ne pas perdre la clé de votre casier, mettez le bracelet autour de votre poignet pendant que vous vous baignez.

Lors de l'utilisation d'un bain collectif



La nudité totale est obligatoire dans la plupart des bains.



* La majorité des bains collectifs ne permettent pas de se baigner en maillot de bain. De plus, la plupart interdisent l'entrée aux personnes qui portent des tatouages. Renseignez-vous à l'avance auprès de l'établissement pour connaître ses règlements.

Bain

Ce n'est pas une piscine ! Évitez de nager, de faire des éclaboussures ou de vous immerger la tête.



Par courtoisie, veuillez ne pas laisser votre serviette et vos cheveux tremper dans l'eau du bain. La surface autour du bain ainsi que le sol du bain lui-même sont souvent glissants donc restez prudent(e) lorsque vous vous déplacez.

Après le bain



Essayez-vous légèrement avant de quitter la zone de bain pour aller au vestiaire.

Dans la zone de bain

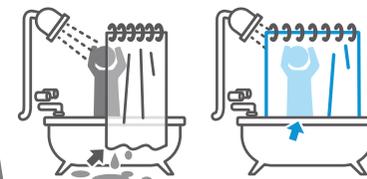


Ne faites pas votre lessive dans la zone de bain ou dans le bain lui-même.



Utilisez plutôt la laverie automatique ou les services de blanchisserie de l'hôtel ou du *ryokan*.

Rideau de douche



NO

GOOD

Si votre chambre dispose d'une salle de bains de style occidental, fermez le rideau de douche lorsque vous vous douchez.



Assurez-vous que le rideau de douche tombe à l'intérieur de la baignoire.

3 Aller au restaurant

Voici quelques coutumes et règles d'étiquette qui s'appliquent aux repas pris à l'extérieur au Japon. Notez que les façons de commander et les méthodes de paiement peuvent varier en fonction du type d'établissement.

Restrictions alimentaires et allergies alimentaires



Un nombre croissant de restaurants peuvent s'adapter aux restrictions alimentaires et aux allergies alimentaires.



Symboles d'ingrédients

Certains restaurants utilisent des symboles sur leurs menus pour indiquer la présence d'allergènes alimentaires courants et d'autres ingrédients.

Si cela vous préoccupe, renseignez-vous auprès du restaurant lorsque vous réservez une table ou passez une commande.

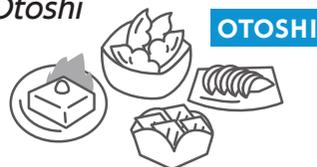
Eau et oshibori

Dans de nombreux restaurants, on vous offrira un verre d'eau et un *oshibori*, c'est-à-dire une serviette humide.



L'eau est généralement fournie gratuitement pour la consommation à l'intérieur du restaurant.

Otōshi



Dans les établissements où l'on consomme de l'alcool, comme les pubs izakaya, on peut vous servir un amuse-gueule appelé *otōshi* pour accompagner la boisson que vous avez commandée.



Cet *otōshi* est souvent ajouté automatiquement à votre facture en tant que frais de couvert.

3 Aller au restaurant

Bonnes manières à table ①



Au Japon, il est normal de manger avec un bol dans une main et les baguettes dans l'autre.

Slurp,
Slurp,
Slurp



Il est courant et accepté d'aspirer bruyamment les nouilles, comme celles des plats de soba ou d'udon.

Bonnes manières à table ②



La politesse veut que l'on finisse son assiette.

Évitez de faire tomber des aliments sur la table ou le sol lorsque vous prenez un repas.

Commandes minimales



Lorsque vous dînez en groupe, vous êtes généralement censé commander au moins un plat par personne.

Apporter et emporter de la nourriture

En règle générale, les clients ne peuvent pas apporter de nourriture extérieure ou emporter leurs restes de table.



Si vous n'êtes pas certain de la politique de l'établissement, demandez au personnel.

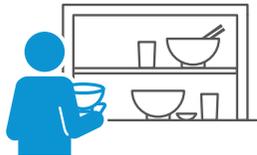
* Il s'agit de coutumes, de considérations et de tendances qui s'appliquent généralement au Japon.

3 Aller au restaurant

Libre-service

Dans certains restaurants, les clients sont tenus de retourner la vaisselle utilisée et de débarrasser la table.

Comptoir de retour



Si vous n'êtes pas certain de la politique de l'établissement, demandez au personnel.

Paiement

À la caisse



À la table



Demandez au personnel s'il faut payer à la table ou à la caisse.



Les pourboires n'étant pas d'usage dans les restaurants au Japon, ils seront très probablement refusés.

Annuler une réservation

Je suis désolé(e), mais j'aimerais annuler ma réservation.



N'oubliez pas d'annuler votre réservation si vous êtes dans l'impossibilité d'y aller.

Il se peut que vous deviez payer des frais d'annulation.



Distributeurs automatiques de tickets-repas

Certains restaurants prennent les commandes en demandant aux clients d'acheter des tickets-repas dans un distributeur automatique.



1. Insérer la monnaie



2. Appuyer sur le bouton



3. Recevoir le ticket



4. L'échanger contre un repas

Les distributeurs automatiques de tickets-repas se trouvent généralement à l'entrée du restaurant.

4 Shopping

Cette section présente des informations qu'il est pratique de connaître avant d'aller faire du shopping au Japon. Veuillez à ne pas déranger les autres clients en faisant vos achats !

Prix indiqués



Il y a deux niveaux de taxe sur la consommation : 10 % et 8 %. Le taux de 8 % s'applique principalement aux aliments et aux boissons (sauf pour les repas et les boissons alcoolisées consommés sur place).



Les prix des produits sont indiqués avec la taxe sur la consommation incluse. * Les taux de taxe sur la consommation ci-dessus sont en vigueur depuis le 31 mars 2025.

Exemptions de taxes

Les touristes étrangers peuvent faire leurs achats dans des boutiques détaxées (pas de taxe sur la consommation) ou des boutiques hors taxe (pas de taxe sur la consommation, de droits de douane, de taxe sur les alcools, de taxe sur le tabac, etc.).



Symbole des boutiques détaxées



Japan. Tax-free Shop

Les boutiques détaxées se trouvent partout en ville, tandis que les boutiques hors taxes sont principalement situées dans les zones d'embarquement des aéroports internationaux.

Réductions de prix

Puis-je avoir une réduction de 50 % ?

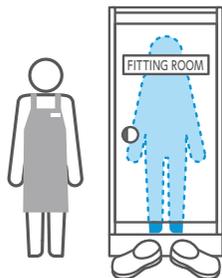


Désolé(e), ce n'est pas possible.

Au Japon, très peu de boutiques autorisent le marchandage des prix.



Essaiage des vêtements



Demandez à un employé de la boutique avant d'essayer un vêtement.

Certaines boutiques limitent le nombre d'articles que vous pouvez apporter dans la cabine d'essayage.

Tailles de vêtements

Les tailles de vêtements japonaises sont souvent indiquées avec les lettres S, M et L.



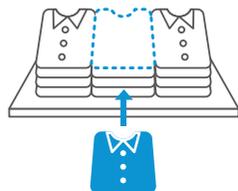
Tailles homme (cm)

	Taille	Tour de poitrine	Tour de taille
S	162-168	85-91	71-77
M	167-173	89-95	75-81
L	172-178	93-99	79-85
XL	177-183	97-103	83-89

Exemple : les tailles de la norme JASPO

Les spécifications peuvent varier selon la marque et le fabricant.
* 1 po = 2,54 cm / 1 pi = 30,48 cm

Sortir un produit du rayon



Si vous prenez un produit mais décidez de ne pas l'acheter, remettez-le à son emplacement initial.

Évitez de toucher inutilement les produits.



Ouverture des produits avant le paiement



N'ouvrez jamais un produit avant de l'avoir payé.



Si vous souhaitez vérifier le contenu d'un produit avant de le payer, demandez à un employé de l'ouvrir.

Sacs en plastique



La plupart des commerces font payer les sacs en plastique. Il est conseillé d'apporter ses propres sacs shopping.

Tabac et alcool

Il est illégal d'acheter des cigarettes et de l'alcool avant l'âge de 20 ans.



under 20 years old



Paiement ①

Acceptée



Non acceptée



Tous les commerces n'acceptent pas les cartes de crédit ou la monnaie électronique. Par précaution, ayez toujours de l'argent liquide sur vous !



De nombreuses boutiques affichent une liste des modes de paiement acceptés sur leur devanture ou près de la caisse.

Paiement ②



Il n'est pas d'usage de donner un pourboire lorsque l'on fait du shopping.

Au plaisir de vous revoir.



Merci.

Exprimez votre gratitude par des mots plutôt que par un pourboire.



Voici quelques points importants à connaître lorsque vous visitez des installations culturelles, des sanctuaires et des temples. Les biens culturels du Japon ont été préservés et transmis de génération en génération. Veuillez faire preuve de respect à leur égard et à l'égard des communautés locales !



● Biens culturels

Les biens culturels et les objets exposés à ne pas toucher doivent être admirés de loin.



Ne faites jamais de graffitis, quel que soit l'endroit !

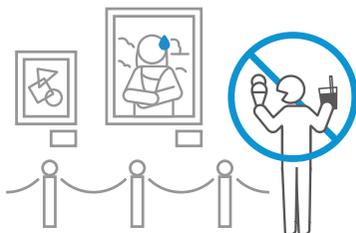
● Pas de photos

Abstenez-vous de prendre des photos dans les zones où la photographie est interdite.



Ne pénétrez pas dans les zones interdites, pour quelque raison que ce soit, y compris pour prendre des photos.

● Boire et manger



Abstenez-vous de boire et de manger dans les galeries d'art et les musées, ainsi que sur les allées menant aux sanctuaires et aux temples.



Cette section présente les coutumes et les bonnes manières à garder à l'esprit dans les lieux publics. Que vous soyez en train de visiter les lieux touristiques ou d'explorer la ville, soyez toujours attentif aux gens qui vous entourent !



● Jeter des déchets

Ne jetez pas vos déchets n'importe où !



Jetez vos déchets dans la poubelle dont l'étiquette correspond au type de déchet à jeter. S'il n'y a pas de poubelles à proximité, emportez vos déchets avec vous.

● Faire la queue / Utiliser les escaliers roulants



Il est impoli de couper la file d'attente ou d'y réserver des places pour les membres de sa famille et ses amis.

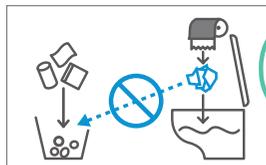


En empruntant un escalator, vous verrez certainement des personnes circuler sur un seul côté. Cependant, pour votre sécurité, nous vous conseillons de rester immobile du côté où les gens attendent, et de tenir la rampe. Si vous êtes pressé(e), utilisez plutôt les escaliers.

● Toilettes



Lorsque vous vous accroupissez au-dessus des toilettes japonaises, faites face au capot.



Le papier hygiénique utilisé doit être jeté dans la cuvette des toilettes, et non dans la poubelle, puis évacué en utilisant la chasse d'eau.

Au Japon, il y a des toilettes de type occidental et des toilettes japonaises où l'on s'accroupit.





Faire une pause



Évitez de vous asseoir sur les routes, les trottoirs et autres endroits non conçus pour s'asseoir.



Fumer

Il est généralement interdit de fumer à l'intérieur des bâtiments publics. De nombreuses localités interdisent également de fumer à l'extérieur, y compris dans la rue et dans les parcs. Si vous souhaitez fumer, faites-le dans une zone fumeurs désignée.



Photographie

Abstenez-vous de prendre des photos en présence d'autres personnes à proximité.



Il est dangereux de prendre des photos sur les routes.

Wi-Fi

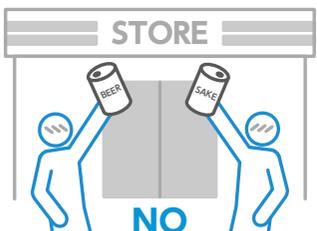
Des services Wi-Fi gratuits sont disponibles dans divers lieux publics.



La procédure de connexion peut varier selon les fournisseurs.
* N' utilisez pas votre smartphone tout en marchant.

Consommation publique d'alcool

La consommation d'alcool dans les lieux publics, tels que la rue et les parcs, peut être interdite à certaines heures et à certains endroits.



Veuillez respecter les règles.

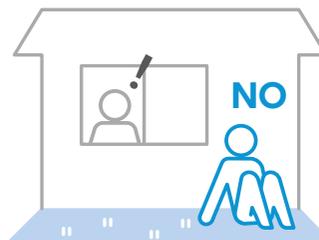
Parler à haute voix



Parlez à voix basse lorsque vous êtes dans un espace public.



Intrusion



Ne pénétrez pas dans les propriétés privées.

Règles de circulation

Respectez les feux de circulation et empruntez les passages pour piétons lorsque vous traversez la rue.



La conduite d'un véhicule à moteur ou d'une bicyclette après avoir consommé de l'alcool, quelle qu'en soit la quantité, est contraire à la loi.



Foules



Si vous voulez éviter les foules, essayez de faire vos sorties touristiques en semaine, le matin et le soir.



Se protéger contre la chaleur

Il fait très chaud au Japon en été. Faites des pauses régulièrement et restez bien hydraté.



À l'extérieur, utilisez un parasol ou portez un chapeau pour vous protéger du soleil.

Sites web utiles (sûreté et sécurité)



Conseils de sécurité pour les voyageurs

<https://www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/index.html>

Ce site web, géré par l'Agence japonaise du tourisme, fournit aux visiteurs internationaux du Japon des conseils pour voyager en toute sécurité et des informations sur les catastrophes naturelles.

Informations utiles sur les catastrophes et les cas d'urgence

<https://www.gotokyo.org/fr/plan/health-safety/index.html>

Une page web répertoriant les ressources et les applications utiles en cas de catastrophe.



Service de police métropolitain : « Conseils pour se protéger contre la criminalité ou éviter d'autres problèmes »

https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/multilingual/english/safe_society/victim_of_crime/ninpo.html

Obtenez des conseils utiles pour assurer votre sécurité en tant que touriste.



Réseau d'information médicale (NAVII)

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

Une base de données consultable des établissements médicaux et des pharmacies qui offrent des services multilingues.



Sites web utiles



GO TOKYO <https://www.gotokyo.org/fr/index.html>

Le site officiel du guide de voyage de Tokyo, qui propose les informations les plus récentes sur les sites touristiques de Tokyo.

Pour une visite de Tokyo sans encombre

<https://www.gotokyo.org/fr/plan/customs-culture/index.html>

Apprenez les bonnes manières et les coutumes japonaises qu'il est utile de connaître pour rendre votre séjour à Tokyo aussi agréable que possible.



Événements de Tokyo et billets

<https://www.tickets.gotokyo.org/fr>

Achetez facilement des billets pour les sites touristiques, les spectacles et bien plus encore, via le site web GO TOKYO.



Centre d'information touristique de Tokyo - Renseignements touristiques en ligne

<https://www.gotokyo.org/fr/plan/online-tourist-guide/index.html>

Un service gratuit de consultation touristique en ligne géré par le Centre d'information touristique de Tokyo, que vous pouvez utiliser de n'importe où dans le monde à l'aide d'un ordinateur ou d'un smartphone.



EAT 東京 <http://www.menu-tokyo.jp/index.php?lang=fr>

Recherchez les restaurants de Tokyo qui correspondent le mieux à vos goûts !

TOKYO FREE Wi-Fi

<http://www.wifi-tokyo.jp/>

Un service Wi-Fi public gratuit disponible dans des lieux tels que le Siège du gouvernement métropolitain de Tokyo, les jardins publics et les musées.



Numéros d'urgence

Police

(pour les accidents et les crimes)



110

Ambulance/Pompiers

(en cas de blessure, de maladie, d'incendie, etc.)



119

Édition française



Tourism Division,
Bureau of Industrial and Labor Affairs
2-8-1, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-8001, JAPAN

Published April 2025 Registration number