



---

Préparation à la reliance au  
netjer

# LES GARDIENNES DU TEMPLE

INCUBATION ET BULLE DE  
RÊVE

---



# L'INCUBATION DES RÊVES

L'incubation onirique, une pratique ancestrale qui s'est malheureusement perdue et qui trouve ses racines dans l'Égypte antique.

La manière dont les Égyptiens comprenaient et interprétaient leurs rêves était bien entendue liée de manière intrinsèque à la conception du monde, des netjer et de l'univers. Les rêves étaient déjà à l'époque considérés comme des messages intérieurs divins, parfois des présages, et jouaient un rôle fondamental dans la vie spirituelle des Égyptiens, principalement pour les initiés car ils étaient considérés comme le lieu de vie du BA.

Un rêve était (comme aujourd'hui) interprété par la loi de l'analogie, qui permet de faire un rapport de sens, des comparaisons entre deux ou plusieurs choses. Ces analogies aidaient à donner un sens au monde et à établir une connexion avec le divin. Les rêves étaient considérés comme des messages des netjerou, en gardant bien à l'esprit qu'ils étaient considérés comme des énergies, des archétypes qui vivent et agissent en nous même, contrairement aux explications que l'on trouve sur le sujet.

Les Égyptiens savaient que les netjerou interagissaient avec le monde des vivants. Les temples servaient de demeures aux divinités mais également de centres pour diverses fonctions religieuses et sociales, telles que l'étude des textes sacrés, l'astronomie etc....

Mais ils ont également été des lieux d'incubation de rêves. Dans ce contexte, les prêtres et prêtresses formés servaient d'intermédiaires entre les dieux et les hommes, interprétant les rêves et guidant les initiés à travers des rituels d'incubation de rêves. Ces pratiques permettaient de chercher des réponses divines à la recherche intérieure, la quête d'évolution.

Le sommeil et la mort étaient considérés comme étroitement liés, les deux états étant considérés comme un passage entre le monde des vivants et celui des dieux ou des morts.

Les Égyptiens savaient que les rêves servaient de pont entre ces mondes, permettant des interactions avec les esprits. Le rêve permet de s'éveiller à autre lieu, un autre monde qui n'est pas réellement séparé par celui de la matière. N'oublions pas que le mot rêver (resut) signifie littéralement s'éveiller. En rêvant on s'éveille à un continent intérieur qui ne demande qu'à être exploré et le rêve est une des voies vers l'éveil.

C'est Nephtys qui dispense les rêves. Sa coupe est le réservoir des énergies psychiques intérieures. Bes, le nain, assure la protection durant le sommeil.

Râ, la conscience diurne cède la place aux forces inconscientes qui s'élancent sur la barque pour les douze heures de la nuit, et combattent les forces instinctives du chaos représentées par Apophis.

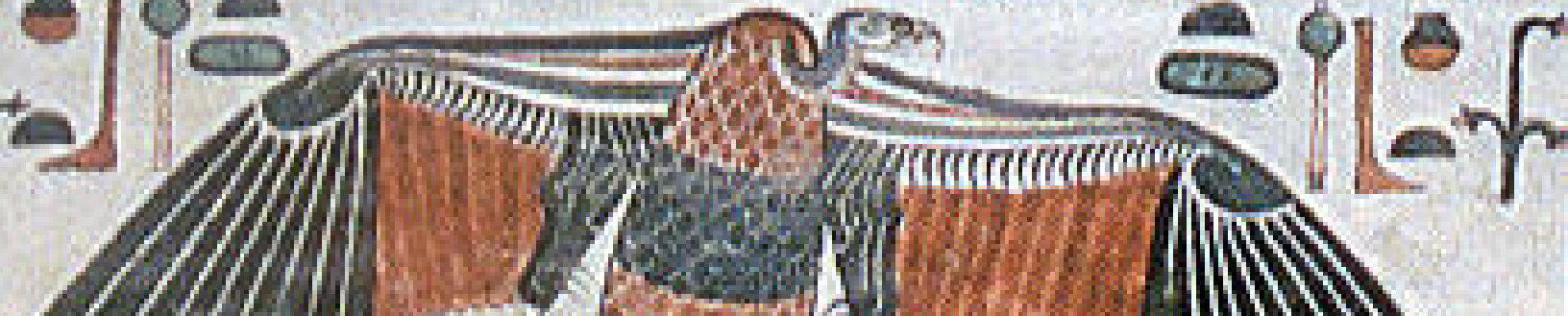
Les différentes énergies des netjerou peuvent être catégorisées comme ceci:

- Le netjer anthropomorphe, c'est à dire à tête humaine: Isis, Amon, Nephtys etc... représentent les dieux accomplis.
- Le netjer mi homme mi animal: Anubis, Sekhmet, Horus, Seth etc...représentent les instincts apprivoisés.
- Le netjer animal: Mafdet, Apophis, Taouret etc...représente les instincts sauvages.

L'incubation des rêves avait donc pour but de travailler sur certaines parts de soi en fonction du parcours personnel.

Ce travail d'incubation peut également se faire à l'aide d'une image, comme c'est le cas avec les arcanes du tarot de Marseille, avec des hiéroglyphes etc...

Pour l'heure le travail sera axé sur l'intention. Nous utiliserons cette technique pour les bulles de rêves mais elle peut déjà vous servir pour obtenir certaines réponses à des questions et éventuellement entrer en contact avec votre Netjer tutélaire sur le plan du rêve.



# L'Art de l'Incubation Onirique

## 1. Programmation:

Il est recommandé de commencer la préparation du rêve quelques jours avant. Ce délai permet à l'inconscient de se familiariser et de s'adapter à l'idée du rêve.

## 2. Préparation:

S'installer dans son lit, lieu intime où la quiétude extérieure et intérieure permet d'accéder à un état de méditation profonde. Ce cadre favorise une immersion totale sans distractions, essentielle pour l'induction onirique. Commencer par une séance de VELO pour détendre le corps et l'esprit.

## 3. Intention:

La clarté de l'intention est la pierre angulaire de l'incubation onirique. Avant de vous endormir, formulez l'objectif du rêve sous forme d'une affirmation simple et positive, telle que "Cette nuit, je rêverai de...", ou posez une question que vous souhaitez explorer dans votre rêve, par exemple "Cette nuit, je découvrirai..." et notez cette intention dans votre carnet de rêves. . Gardez cette intention concise et focalisée pendant l'endormissement pour aider à orienter l'inconscient vers le but recherché.

## 6. Capturez:

Au réveil, il est crucial de garder les yeux fermés et de rester immobile pour se remémorer le rêve avec autant de détails que possible. Cette étape est fondamentale pour enregistrer le rêve dans la mémoire à long terme.

## 7. Notez:

Immédiatement après le réveil, noter le rêve dans un journal. Cette transcription doit être aussi précise que possible, sans analyse immédiate de sa signification.

# LA PROJECTION ONIRIQUE

La projection onirique ou exploration projective des rêves en binôme est un travail qui facilite la compréhension des processus intérieurs à travers un échange entre deux personnes engagées sur la même voie. Inspirée de la technique des projections personnelles développée par Montague Ullman dans les années 70, cette méthode transforme l'analyse traditionnelle des rêves en une expérience collaborative, adaptée à un cadre plus intime dans le cadre de la voie initiatique. Pour cet exercice vous aurez chacune une binôme attitrée. Le travail projectif permettra de mettre en lumière d'un côté comme de l'autre, certains symboles contenus dans les rêves. Dans un deuxième temps, chacune fera une quête de vision pour l'autre. C'est le travail qui vous ai proposé pour cette semaine. Les binômes changeront le mois prochain.

Voici les binômes:

Laura / Frédérique

Slavica / Karen

Eve / Sandrine

Pauline Béal / Julie

Camille / Marine

Sophie / Magali

Pauline Patriarche / Béa

Virginie / Iris

Guide pour l'exploration projective des rêves en binôme:

L'exploration projective des rêves en binôme est une approche intime qui permet de plonger dans la compréhension des transformations intérieures à travers un échange entre deux personnes via le transfert. Cette méthode permet de voir en l'autre un miroir de ses sentiments inconscients et va faciliter l'exploration en profondeur des significations cachées et des motifs récurrents dans les rêves. Pour cet exercice, vous aurez une binôme attitrée. Vous vous retrouverez en visio afin de partager un rêve et d'en faire respectivement une interprétation ou du moins, en discuter. Une vision par rêve sera nécessaire, donc au moins 2 visios. Vous avez jusqu'au 25 mai pour ce travail. Nous ferons un débrief individuel durant les séances.

Voici comment vous pouvez structurer ce travail:

**Partage du rêve:** L'une des binômes, désignée comme la rêveuse, commence par relater un rêve récent, en le décrivant en détails et en utilisant le présent pour une immersion plus profonde. La binôme écoute attentivement et note le rêve tel qu'il est décrit, se permettant uniquement de poser des questions sur le contenu du rêve pour en saisir les images et les émotions plus clairement, sans chercher à connaître le contexte de vie réel de la rêveuse.

**Projection personnelle:** Après l'écoute, la partenaire adopte le rêve comme s'il était le sien. Elle partage ses propres réactions, sentiments et intuitions en rapport avec le rêve, en utilisant des formulations telles que "Si c'était mon rêve, je ressentirais...". Cette étape permet à la rêveuse de prendre note des différentes perspectives émises sans intervenir.

**Dialogue et échange de points de vues:** Le rêve est ensuite rediscuté entre les deux personnes. La rêveuse reprend la main pour répondre aux réflexions de sa partenaire, clarifier certains points et discuter des interprétations proposées. Elle peut ainsi éclairer certains aspects de son rêve par miroir, en fonction de son contexte de vie personnel pour enrichir l'interprétation.

Une supervision de ma part est proposée à chacune afin de répondre à d'éventuelles questions. N'hésitez donc pas à me solliciter, seule ou en binôme. Puis faites moi un récapitulatif par mail avant le 25 mai avec les rêves en question et vos conclusions.

# LES BULLES DE RÊVES

Les Bulles de Rêves servent de réservoirs symboliques et forment un égrégore collectif où chaque gardienne apporte ses propres symboles, questions, pour enrichir un fonds commun de ressources oniriques. Cette démarche vise à créer un espace de partage et de soutien mutuel tel qu'il a été pratiqué dans de nombreuses traditions chamaniques, où les participantes peuvent explorer et comprendre ensemble leurs transformations intérieures, en respectant la singularité de chacune. L'approche se concentre sur la valorisation des contributions individuelles qui alimentent un dialogue collectif constructif sur les rêves. L'égrégore devient un temple de ressources collectives pour le travail initiatique.

La création de la bulle aura lieu mi juin. Réfléchissez jusque là au symbole que vous souhaitez mettre dans la bulle de rêve et faites m'en part par message. Si c'est une image, envoyez la moi via whatsapp.

Durant le live, on commencera par un moment de méditation ou de relaxation guidée pour centrer le groupe et préparer l'esprit à l'élaboration de l'égrégore.

Chaque gardienne sera invitée à présenter son symbole, une image, ou une question qui l'inspire ou la préoccupe actuellement.

Puis je vous guiderai durant cette phase.

Ces éléments auront été placés au préalable sur le "Tableau de l'Égrégore" où tout est visible et qui sera envoyé à chaque gardienne avant le live. Ce tableau servira à donner une forme à l'égrégore.

Chaque gardienne réfléchit aux symboles et questions partagés, notant ses propres résonances dans un carnet.

Chaque soirs pendant 1 semaine, chaque gardienne veillera à visualiser le tableau et le symbole avant l'endormissement, le plus intensément possible.

Au bout d'une semaine, nous ferons chacune un point sur les résonances entre les rêves de chacune et la bulle de rêves.