



CARNET D'EXPLORATION

L'incubation de rêve

Programme de 4 semaines : orienter ses images au moment de l'endormissement, poser une question à la nuit, construire un rêve, puis noter ce qui vient.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · UNE LUMIÈRE

Thème de la semaine : Une lumière

Jour 1

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 2

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 3

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 4

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 5

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 6

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 7

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le passage du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

SEMAINE 2 · UNE PORTE · MA QUESTION

Thème de la semaine : Une porte · ma question

Jour 8

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écris le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 9

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écris le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 10

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écris le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 11

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écrivez le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 12

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écris le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 13

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écrivez le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 14

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « La question du soir » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ma question, écrite le soir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 3 · FLOTTER AU-DESSUS DE SOI

Thème de la semaine : Flotter au-dessus de soi

Jour 15

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 16

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 17

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 18

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 19

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

Jour 20

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 21

Date _____

- ☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le rêve construit » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir
☐ Le retour au lit (si réveil)

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Mon scénario est-il revenu ?

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

.....

SEMAINE 4 · THÈME LIBRE

Thème de la semaine :

Jour 22

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 23

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 24

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 25

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 26

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 27

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

Jour 28

Date _____

☐ Séance « Le seuil » ☐ Séance « Le souffle avant le rêve » ☐ Le retour, sans bouger ☐ Se souvenir

Ce qui est venu au seuil

Rêves de la nuit (mots-clés, puis détails)

Nombre de rêves retrouvés

Le thème ou la question, même déguisés

État avant (1 à 5) _____

État après (1 à 5) _____

MA CARTE DES RÊVES

Les lieux qui reviennent d'une nuit à l'autre (Michael Raduga). Note-les, et relie-les entre eux.

Lieux

Date _____

Lieu qui revient

À quoi il ressemble

Les rêves où il est apparu

Ce qui le relie aux autres lieux

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Le thème est-il apparu dans mes images ou mes rêves, et à quelle fréquence ?

Mon souvenir des rêves s'est-il enrichi ?

Ai-je vécu des moments de lucidité, ou des sensations proches d'une sortie ?

Comment je me sentais après les séances ?

Vers quoi ai-je envie de continuer ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.