

Rituel pour la nouvelle année

Déposer ses intentions pour bien entamer la nouvelle année

Table des matières

Table des matières.....	2
Préface.....	4
Introduction.....	5
Matériel.....	6
1. Quelque chose pour écrire.....	6
2. Bougie.s.....	6
3. Une odeur.....	6
4. Une touche personnelle.....	6
Le rituel.....	7
L'installation.....	7
Le présent & l'ancrage.....	7
Le passé.....	8
Le futur.....	8
Finalisation.....	9
Quelques variations.....	9
Conclusion.....	10
Sources.....	11

*Ce document est dédié à Hécate Trivia. Puisse sa
lumière guider nos pas.*

Préface

Avant de plonger dans ce document, je tiens à exprimer ma gratitude à toutes celles et ceux qui prendront le temps de le consulter. Réaliser un tel travail a demandé un investissement considérable en temps et en effort. J'espère que vous le trouverez utile et instructif.

Je tiens à souligner que ce projet est le fruit d'un travail bénévole, réalisé avec passion et dévouement. Il s'inscrit dans le cadre de ma dévotion envers mes mères sombres; ici en particulier, à *Hécate Trivia*. Ce document est disponible gratuitement. De ce fait, je vous prie de respecter le travail accompli en faisant preuve de considération et de respect envers son contenu. Toute reproduction, diffusion ou utilisation du contenu de ce document, en tout ou en partie, est **interdite sans mon autorisation expresse**. Pour toute demande d'utilisation ou de citation, veuillez me contacter par e-mail à l'adresse suivante :

lesanctuairededaena@gmail.com

Merci de votre compréhension.

Introduction

Bienvenue dans ce document dédié à une pratique d'introspection axée sur les notions du **passé, du présent et du futur**. Cette méthode m'a apporté une clarté d'esprit et une profondeur de réflexion que je souhaite partager avec toi.

Cet exercice, conçu initialement dans le cadre d'un travail avec Hécate Trivia, la Déesse des trois voies, peut être adapté à différents contextes. Que tu sois engagée dans un cheminement spirituel spécifique ou simplement en quête d'une pratique introspective enrichissante, cette exploration peut t'offrir une expérience méditative et évolutive.

Personnellement, j'ai choisi d'initier ce processus à la première nouvelle lune de l'année 2024, en harmonie avec le [Deipnon](#) de janvier en date du 11. Cependant, ce rituel n'est pas limité à cette date ; tu es libre de l'adapter à celle qui résonne le mieux avec toi. Pense à te laisser la liberté de poser tes intentions avec souplesse : les fêtes sont chargées pour beaucoup et procéder à ce rituel mi-février ne tâchera en rien sa valeur. De plus, il n'est jamais trop tard pour déposer des intentions et se fixer des objectifs. Le 1er janvier est un début symbolique mais ça ne doit être en aucun cas un frein. Tout moment est un bon moment pour l'introspection.

Dans ce document, je te guiderai à travers cet exercice tout en laissant la liberté d'interprétation et d'adaptation selon tes propres croyances et besoins. De plus, pour ceux qui souhaitent approfondir leur compréhension des mécanismes respiratoires liés à cette pratique, j'ai inclus des liens vers des ressources supplémentaires.

Que cette exploration te soit bénéfique et t'apporte une nouvelle perspective sur ta propre connexion avec l'année à venir.

Sacro-biiete¹

¹ Xavier Delamarre, *Dictionnaire de la langue gauloise*, 2e édition, 2003, s.v. "Soyez béni."

Matériel

1. Quelque chose pour écrire

Cahier, grimoire, livre des ombres, un PC, etc. Choisis le médium avec lequel t'es le plus confortable.

2. Bougie.s

Pour éclairer tes prises de notes et te mettre dans l'ambiance intimiste d'un rituel. Je te conseille de prendre les couleurs, tailles, formes, etc qui te parlent. Si tu veux utiliser des correspondances par rapport aux couleurs, tu peux aussi. Pour te donner quelques idées, voici quelques correspondances les plus courantes pour nos sociétés occidentales :

- **Blanc** : pureté, honnêteté, vide, trêve, paix
- **Noir** : protection, mort, recommencements, destruction, inconnu, peur, deuil
- **Jaune** : prospérité, soleil, lumière, amitié, neutralité
- **Rose** : amour, féminité, coquetterie, fertilité
- **Rouge** : passion, sang, colère, sexualité, guerre
- **Bleu** : mer, eau, ciel, masculinité, calme
- **Vert** : nature, médecine, soin, bien-être
- **Violet** : magie, sorcellerie, occultisme, connexion au Divin, ecclésiastique

Note : je précise que je n'adhère pas forcément à ces correspondances. Je propose les correspondances les plus courantes pour celles que ça intéresse. On trouve de tout et son contraire pour les couleurs de bougies donc je suggère de faire ce choix (s'il s'avère pertinent pour toi) selon ta propre interprétation.

3. Une odeur

Ça pourrait être un encens en bâton ou en résine, une huile essentielle ou une bougie parfumée. Privilégie une odeur qui induit la concentration, la méditation, l'introspection et la détente. Pour ce genre de travail, j'aime particulièrement un mélange de chanvre et de storax. Si tu as l'habitude des huiles essentielles en diffusion, tu peux aussi te laisser guider par les plantes et faire un tirage au sort dans ta pharmacie aroma.

4. Une touche personnelle

Tu peux ajouter une touche personnelle à ton espace de travail comme une nappe, des bougeoirs que tu sors pour une occasion spéciale et/ou tout autre objet que t'aimes avoir auprès de toi lorsque tu fais des rituels. Si tu n'as rien parce que tu débutes, c'est pas grave. C'est ok de mettre un collier, une bague ou même, rien du tout. L'important, c'est qu'il faut que ça te parle et que ça ait du sens pour toi.

Si tu veux aussi te faire accompagner par une tisane, c'est un bon ajout à ton rituel.

Le rituel

L'installation

Trouve un endroit calme dans lequel tu es à l'aise. Si tu peux avoir accès à une fenêtre pour faire des pauses de contemplation, c'est encore mieux.

Veille à être dans une bonne position pour écrire et dans un cadre cozy avec une couverture ou un bon pull, histoire de pas avoir besoin de te lever pour aller chercher des trucs.

Dans la même idée, prépare tes affaires déjà à l'avance; considère que le moment de la mise en place de ton espace fait *déjà* partie du rituel.

Une fois que ton espace est prêt, tu peux fermer les yeux et prendre une minute pour te centrer sur toi, les pieds bien à plat sur le sol si tu es assise ou le dos droit si tu es couchée ou dans la [position du lotus](#). Tu te concentres, en partant de tes pieds jusqu'à ta tête, sur les différentes sensations des parties de ton corps qui touchent la matière. Pense à relâcher toutes les parties tendues de ton corps en particulier *les épaules, desserrer la mâchoire, décoller ta langue du palais et détendre tes sourcils*. Ce sont souvent les zones qui sont les plus tendues.

Le présent & l'ancrage

Une fois tout bien relâché, tu vas porter ton attention sur ta respiration. Tu feras trois répétitions d'une série d'exercices de respiration. Une série se déroule comme suit :

- une inspiration du ventre
- retiens en comptant 1, 2, 3, 4, 5, 6
- et tu expires sur 1, 2, 3, 4, 5, 6
- tu retiens en comptant 1, 2, 3, 4, 5, 6

C'est un petit exercice pour combattre le stress et inviter à la relaxation qui s'appelle "[la cohérence cardiaque](#)". Il permet de réguler ton [système nerveux parasympathique](#) et entraîne la respiration profonde ou [respiration du diaphragmatique](#).

Note : Pense à inspirer et expirer lentement pour ne pas te retrouver à court d'air dans le poulmons car 6 secondes, ça peut être long lorsqu'on commence. Au début j'avais beaucoup de mal, j'inspirais trop vite et m'étranglait un peu. Si ça arrive, ce n'est pas grave. Retourne à ta respiration normale et recommence l'opération. ça devrait très vite te faire du bien. C'est comme un bol d'air frais! 😊

Le passé

Lorsque tu seras revenue à toi, installe-toi bien sur ton endroit confortable et prend ton matériel d'écriture. Repense un moment à l'année qui vient de passer, aux événements de cette année, aux échecs, aux réussites et aux choses qui t'inspirent de la gratitude.

Tu peux écrire tous ces événements par mois ou simplement faire une liste dans l'ordre dans lequel ça te vient. Si tu as besoin de pleurer, rire ou exprimer n'importe quelle autre émotion, accueille-la avec bienveillance et laisse-toi aller. Ce moment est pour toi et toi seule.

Une fois que tu auras fini de tout écrire, fais une petite pause. Regarde par la fenêtre, fait un petit tour pour te dégourdir les jambes, va sur le balcon respirer un peu d'air frais et froid de l'hiver. Lorsque tu reviens, relève toutes tes réussites de l'année et toutes les choses pour lesquelles tu ressens de la gratitude. Mets vraiment l'accent là-dessus car l'égo aime ressasser ce qui a blessé mais oublie très facilement les joies et bonheurs.

Tu constatera probablement à quel point tu as accompli cette année et toutes les choses que tu as oubliées dans le brouhaha du quotidien. Si tu veux, je te conseille de pousser un petit peu tes limites et de te remercier pour toutes ces belles choses que tu as faites et tous les obstacles que tu as réussi à franchir. Pense à avoir des mots tendres pour toi-même et d'être reconnaissante envers toi de tout ce que tu as fait pour toi cette année. Que ça soit couper des relations toxiques, annuler des rendez-vous parce que tu avais besoin de temps pour toi ou tout simplement avoir lu davantage cette année.

Le futur

Puis quand tu auras décidé que t'as suffisamment regardé dans le passé, tu pourras regarder l'année qui vient. Imagine un cahier à pages blanches et comment tu voudras le remplir. À ce moment-là tu pourras poser toutes tes intentions pour l'année à venir et ce que tu comptes mettre en place pour les honorer. Pense à faire ça avec bienveillance et je te conseille vraiment de t'éloigner des "résolutions annuelles" habituelles et de te focaliser davantage sur des objectifs réalistes et bienveillants. Par exemple :

Au lieu de dire "pour l'année 2024 j'aimerais perdre 10kg" mets plutôt "pour l'année 2024 je prend plus soin de ma santé"

Au lieu de "cette année je veux gagner de l'argent" mets plutôt "cette année j'aspire à plus de prospérité dans ma vie"

Fixe-toi des objectifs ouverts, bienveillants, réalistes et peu exigeants. Lorsqu'on se fixe des objectifs trop exigeants, ça nous paraît des montagnes à gravir. Quand la difficulté est trop intense, c'est trop difficile et on finit par être dégoutées, et laisser tomber. Qui n'a pas eu la culpabilité du surpoids de "l'après fêtes de fin d'année" et s'est dit, le 1er janvier avec une bouteille de clairette dans le pif "demain je commence le fitness"? Et combien d'entre nous a vraiment tenu cette promesse plus loin que février?... Le souci ici c'est rarement qu'on manque de volonté mais plutôt que nous prenons cette décision par *culpabilité*. Et la culpabilité n'est pas une bonne source de motivation. Si toutefois tu *ressens* de la culpabilité, il serait aussi intéressant, d'explorer le *pourquoi*.

Finalisation

Ici est le moment idéal pour faire une pause. Après ce moment d'introspection intense, respirer un petit coup ça te fera du bien. Quand ça sera ok pour toi, tu peux prendre quelques minutes de contemplation, pour te remercier et pour remercier l'Univers, l'entité qui t'a accompagné et/ou toi-même selon tes croyances. Profite de languir à la lumière des bougies, à la douce odeur de l'encens...

Ensuite range ton matériel, éteins tes bougies et laisse toi revenir gentiment dans notre réalité. Prends ton temps pour atterrir.

Quelques variations

Comme mentionné précédemment, ce rituel est une proposition. Prends-le et fais le tiens. Beaucoup de personnes m'ont demandé des "marches à suivre" et peuvent avoir du mal à créer des rituels, voire manquer de ressources pour savoir où chercher les informations ou par où commencer. Alors voici une base. Tu peux peindre dedans comme tu le sens.

➡ Ce rituel pourrait être fait avec des collages, montage vidéo ou photo, playlist musicale... que sais-je? Sois créative. Laisse libre cours à ton intuition.

➡ Pour une expérience sensorielle encore plus immersive, tu pourrais ajouter de la musique à tout ça. Des sons méditatifs que tu trouverais sur youtube ou un brown noise, quelque chose qui te mettrait dans l'ambiance.

➡ Ce rituel peut être accompagné par une entité avec qui **tu travailles déjà**. J'ai personnellement été appelée par Hécate sous son aspect "Trivia" mais je travaille déjà avec elle depuis un moment. Je te déconseille de faire comme moi si tu ne connais pas encore Hécate ou si elle ne t'a pas appelé. Je sais qu'elle est super classe et que c'est tentant de vouloir entamer quelque chose avec des divinités quand on débute mais travailler avec une entité c'est un *relation intime qui prend du temps et qui n'est pas à prendre à la légère*.

Tu peux conserver ce rituel dans sa forme laïque, j'ai fait exprès de mettre l'étape "divinité" en optionnel. Tu peux aussi remplacer la divinité par "l'Univers", le "Cosmos" ou même dieu abrahamique si tu veux.

Tu peux aussi inviter une divinité de ton panthéon à venir prendre part avec toi à cette expérience. Je conseille de checker avec iel avant mais si tu travaillais déjà avec la divinité avant ce rituel, tu sauras comment t'y prendre.

Pour inclure une entité à ce rituel, il suffit d'ajouter ta prière et/ou invocation à ladite entité dans l'étape du "Présent & l'ancrage" juste après tes exercices de respiration.

Si comme moi **tu travailles déjà avec Hécate** avant ce rituel et que tu décides de faire ça avec elle voici quelques idées :

Pour ce rituel, je travaille avec Hécate dans sa **triplicité**. En tant que déesse des “trois voies” (Trivia), son triple aspect ici représente le passé, le présent et le futur. En tant que déesse des carrefours, Hécate a un oeil dans ces trois directions temporelles : la torche dans sa tête de gauche illumine le passé et observe nos accomplissements; sa tête du milieu regarde droit sur nous et voit notre présent : la personne que nous sommes aujourd'hui qui est le résultat de nos difficultés et nos victoires vis-à-vis des événements du passé; et finalement sa tête de droite regarde vers l'avenir et la promesse de tout ce que nos chemins nous réservent.

Hécate peut aussi prendre un rôle de divinité des mystères et de la connaissance. Grâce à sa torche et sa lumière, elle guide nos pas dans nos obscurités; elle met en lumière avec honnêteté les choses que nous ne voulons/pouvons voir. C'est pourquoi je suis très honorée qu'elle m'ait proposé sa compagnie pour cet exercice.

➡ Voici quelques autres divinités qui peuvent t'accompagner dans cet exercice :

- [Janus](#) qui nomme le mois de *janvier* - dieu de la transition
- Aphrodite, déesse de l'amour et *aussi* de l'amour-propre
- Kali, déesse des recommencements - destructrice d'illusions
- Ganesh, dieu des débuts - celui qui supprime les obstacles
- Hermès, dieu messager et psychopompe - dieu de la transition

Tu peux retrouver [ici](#) une liste complète d'autres divinités liminales².

Conclusion

Si tu as testé ce rituel, ça me rendrait très heureuse d'avoir ton retour dessus. Sens-toi libre de m'en faire part. Tu peux me trouver sur les plateformes usuelles telles qu'[Instagram](#), sur ma [page Facebook](#), sur mon [profil Facebook](#) mais aussi par e-mail à [Le Sanctuaire de Daëna](#) .

À bientôt

² Les divinités liminales sont des êtres mythologiques qui symbolisent les transitions et les frontières entre différents états ou mondes.

Sources

[Hecate – Mythopedia](#)

[trivium — Wiktionnaire, le dictionnaire libre](#)

[trivium - définition, citations, étymologie](#)

[Hécate — Wikipédia](#)

[Trivia \(Hecate\) | Roman Pagan](#)

[HECATE CULT - Ancient Greek Religion](#)