Numéro 21 · Décembre 2026

BE BOODA

DAVINA DELOR
VOIR L'INVISIBLE SANS JAMAIS QUITTER LA TERRE

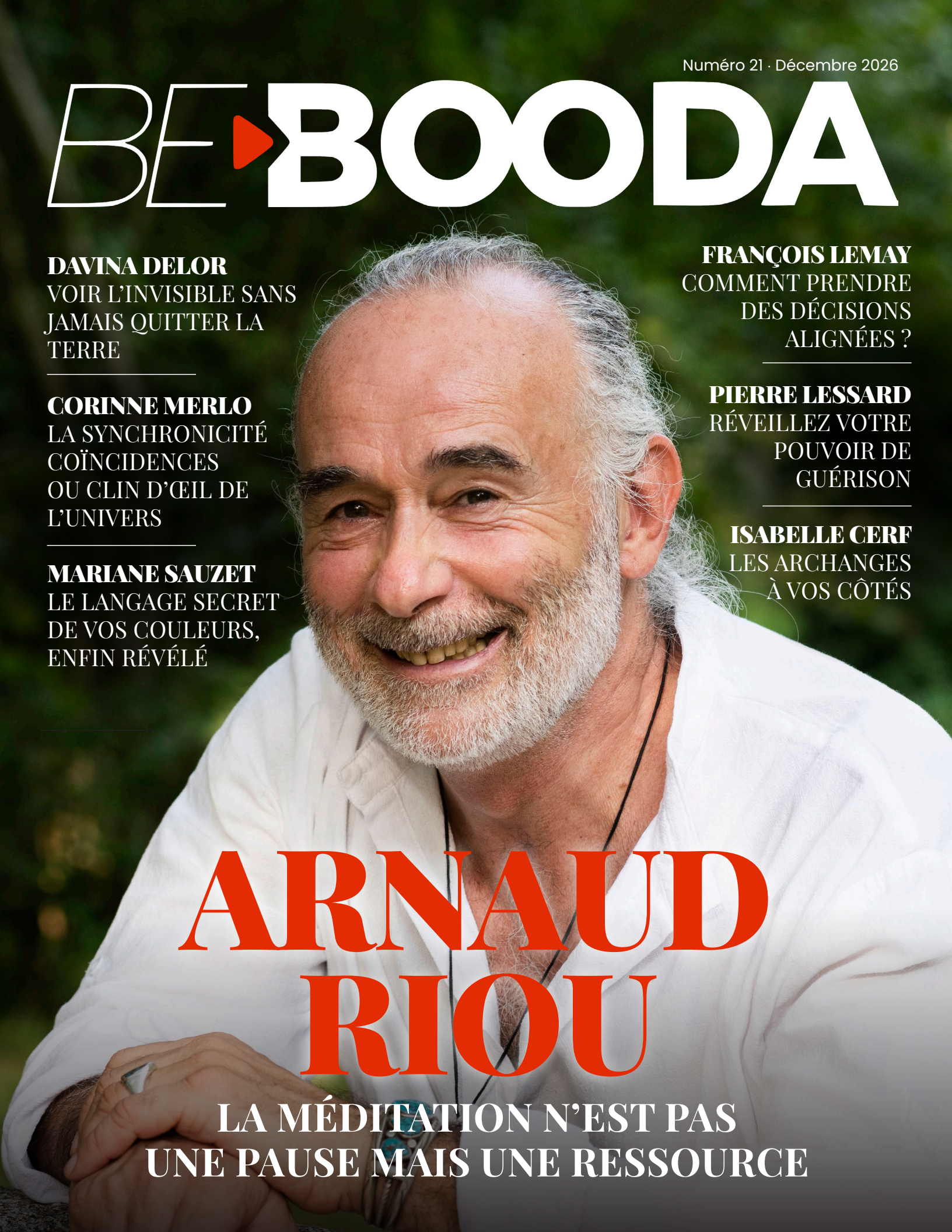
CORINNE MERLO
LA SYNCHRONICITÉ COÏNCIDENCES OU CLIN D'ŒIL DE L'UNIVERS

MARIANE SAUZET
LE LANGAGE SECRET DE VOS COULEURS, ENFIN RÉVÉLÉ

FRANÇOIS LEMAY
COMMENT PRENDRE DES DÉCISIONS ALIGNÉES ?

PIERRE LESSARD
RÉVEILLEZ VOTRE POUVOIR DE GUÉRISON

ISABELLE CERF
LES ARCHANGES À VOS CÔTÉS



ARNAUD RIOU

LA MÉDITATION N'EST PAS UNE PAUSE MAIS UNE RESSOURCE

Sommaire

04 **Arnaud Riou**
La méditation n'est pas une pause mais une ressource

11 **Davina Delor**
Voir l'invisible sans jamais quitter la terre

17 **Corinne Merlo**
La synchronicité coïncidences ou clin d'œil de l'Univers

23 **Mariane Sauzet**
Le langage secret de vos couleurs, enfin révélé

28 **4 rendez-vous pour clore l'année en lumière**

31 **François Lemay**
Comment prendre des décisions alignées ?

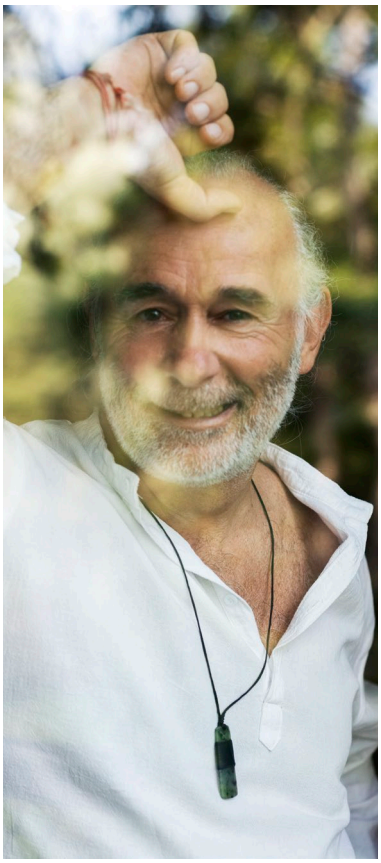
39 **Le signe du mois**
Sagittaire

41 **Pierre Lessard**
Réveillez votre pouvoir de guérison

47 **Grand Calendrier Spirituel**

48 **A lire**
Nos coups de cœur pour les fêtes

51 **Isabelle Cerf**
Les archanges à vos côtés

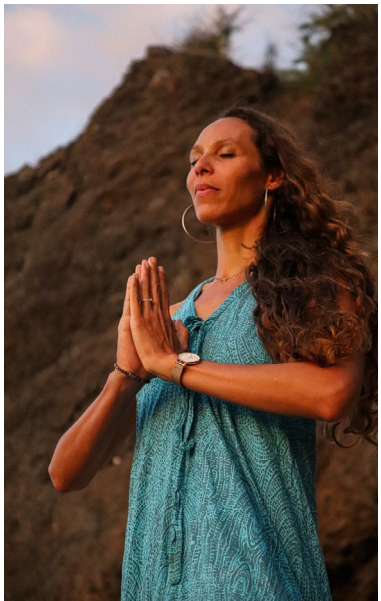












CREDITS

Editeur : Optima Publishing
Directrice de la rédaction : Sarah Diviné
Rédactrice en chef adjointe : Julie Destouches

EDITO

Les jours raccourcissent, le mois de décembre est proche et nous invite à ralentir notre rythme. Les nuits s'allongent, nous allumons plus souvent les lumières et notre corps nous pousse à respecter le rythme de la nature.

Cette obscurité peut être un cadeau, une occasion de revenir à soi et à nos exigences physiques.

Mon premier week-end de méditation fut intense. J'ai passé deux nuits à méditer, sans dormir. La première nuit fut un réel défi car tout mon corps réclamait le sommeil. Mon mental était en éveil, commentant ce qui se passait et cherchait une échappatoire. Puis, vers trois heures du matin, alors que j'avais envie de tout arrêter, je suis restée et j'ai respiré tranquillement. Petit à petit, j'ai accepté de ne pas dormir.

La deuxième nuit, l'obscurité est devenue apaisé et le silence de la nuit m'aidait à accepter cette nuit d'éveil.

Quand le jour s'est levé, mon âme était proche de moi et je percevais ses couleurs. Mon corps et mon esprit étaient apaisés acceptant tous deux d'être sur Terre, sur mon lieu de vie actuel. J'avais pleinement conscience des sons, de la lumière, de l'air sur ma peau. J'étais profondément calme et intensément vivante.

Ce matin-là, j'ai compris que la méditation est une porte vers l'acceptation pleine et entière d'être vivante sur Terre.

Ce mois-ci, Bebooda vous accompagne pour vivre ce mois de décembre en pleine conscience d'être en vie.

Arnaud Riou vous rappelle que la méditation est une ressource au service de votre vie. Davina Delor vous invite à voir l'invisible en gardant les pieds sur terre. Corinne Merlo vous aide à lire ces coïncidences qui ressemblent si peu au hasard. Mariane Sauzet vous révèle le langage secret de vos couleurs. François Lemay vous guide vers des décisions alignées avec qui vous êtes vraiment. Pierre Lessard vous invite à réveiller votre propre pouvoir de guérison. Et Isabelle Cerf vous rappelle que les archanges sont à vos côtés, ici et maintenant.

Décembre est un des plus beaux mois pour se retrouver. Loin du bruit des fêtes, dans le silence qui annonce le solstice d'hiver, la nuit la plus longue de l'année.

Belle lecture.

Sarah Diviné

ARNAUD RIOU

LA MÉDITATION N'EST PAS UNE PAUSE, MAIS UNE RESSOURCE



« J'ai besoin d'inspirer si je veux expirer. »

Enseignant spirituel initié pendant 20 ans à la méditation tibétaine, il publie son 22e livre, Marche ta parole.

Le manque de temps est-il une bonne raison pour ne pas méditer, ou est-ce un prétexte ? Arnaud Riou a mis des années pour répondre à cette question, bien avant de devenir enseignant spirituel.

Comédien et metteur en scène, il passe des années à chercher le bonheur dans la reconnaissance et le succès de ses pièces. Quand une pièce défraie la critique, tout va bien. Quand elle échoue, « j'étais au fond du gouffre en me disant la vie n'a pas de sens ».

Un jour, il est invité à recevoir l'enseignement d'un lama tibétain. Cette simple curiosité est un choc. Il observe un être posé, calme et heureux, qui médite et qui agit, en enseignant partout dans le monde. Arnaud Riou vient de rencontrer son premier maître.

Il a suivi 20 ans d'enseignement à la méditation par des maîtres de la lignée tibétaine Drikung Kagyu, exploré le chamanisme mongol et les sagesses amérindiennes. Auteur de 22 ouvrages publiés dans 14 pays, il a accompagné plus de 50 000 personnes. Aujourd'hui, il est enseignant spirituel et fondateur du Moulin de Beaupré en Bourgogne

Sa conviction « Méditer prépare l'action, loin de l'interrompre » est développée dans son dernier livre Marche ta parole.

SA VOCATION, UN DÉCLIC

D'une carrière instable à la rencontre qui a tout changé

Cette rencontre pousse Arnaud à rencontrer ce maître et d'autres lamas tibétains. Son chemin commence par



la question « qu'est-ce qui me rend heureux, et pourquoi ? » La méditation, selon son étymologie « Meditari », consiste justement à une préparation en vue d'une action.

Pour avoir quitté l'école à 15 ans, Arnaud se décrit comme autodidacte mais conseille d'être guidé par de véritables maîtres, plutôt que d'apprendre seul quand il s'agit de méditer. Plus un maître a l'expérience de la méditation, plus son enseignement est simple.

Son engagement démarre il y a 35 ans, avec des Tibétains avec lesquels il poursuit son apprentissage pendant 20 ans auprès de la lignée Drikung Kagyu.

Réconcilier méditation et action

Pendant longtemps, Arnaud a opposé méditation et action. Il classe la méditation comme le ménage ou la comptabilité, comme une contrainte.

« La méditation n'est pas opposée à l'action, au contraire, elle donne du sens à l'action, elle donne du poids à l'action », résume-t-il. Au début, le corps est raide et les genoux sont trop tendus pour plier, et il se sent crispé sur son coussin. Puis, séance après séance, la colonne vertébrale se détend.

Cette pratique régulière lui a permis de dénouer d'anciennes douleurs au dos, aux genoux, à l'épaule et à la cheville, qui ont disparu depuis 30 ans.

TROIS MÉDITATIONS POUR MARCHER SA PAROLE

Son livre réunit 108 méditations pour aligner ses valeurs à ses actions, une expression empruntée aux nations Lakota et Navajo. Nous en avons sélectionné trois, les plus simples à pratiquer chaque jour.

La méditation du sourire

C'est la plus précieuse des méditations. Longtemps, il a cru que ce sont les circonstances extérieures favorables qui rendent heureux, avant de comprendre

> La méditation n'est pas opposée à l'action, au contraire, elle donne du sens à l'action, elle donne du poids à l'action



l'inverse. Cette posture intérieure joyeuse attire les vents favorables. Elle se pratique assis ou debout à tout moment de la journée.

À chaque inspiration, un sourire s'affiche sur le visage, même s'il semble d'abord artificiel. À chaque expiration, une joie profonde irradie dans le corps. Le cycle se répète 21 fois. Selon Arnaud, 3 minutes suffisent à modifier son regard sur le monde et la confiance en soi. Rire et sourire franchement réduisent le stress et renforcent l'immunité.

Le niveau le plus abouti de cette pratique consiste à sourire de soi-même, avec légèreté.

Clé pratique

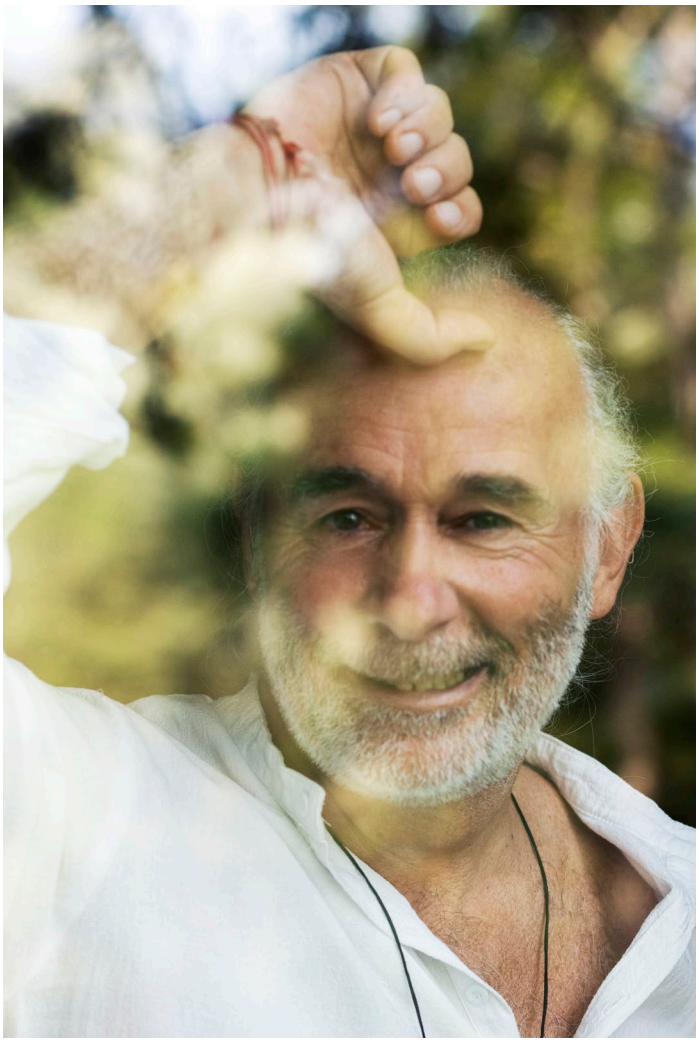
- Inspirez en laissant un sourire s'afficher sur votre visage.
- Expirez en laissant une joie profonde se diffuser dans votre corps.
- Répétez ce cycle 21 fois.

L'envol du pissenlit

Cette méditation, Arnaud la doit à son amie Anne Givaudan, reçue lors d'une retraite qu'elle organisait.

Imaginez un génie qui offre les plats les plus raffinés à une tablée de personnes affamées. Souhaiter le bonheur à tous demande la même énergie que de le souhaiter seulement pour soi.

La méditation consiste à visualiser, au centre de la poitrine, une fleur de pissenlit prête à s'envoler. À chaque expiration, ses aigrettes sont portées par le vent et viennent toucher le cœur des proches, puis des connaissances, puis des inconnus, jusqu'à s'élargir à toutes les personnes souffrantes dans le monde. Loin de



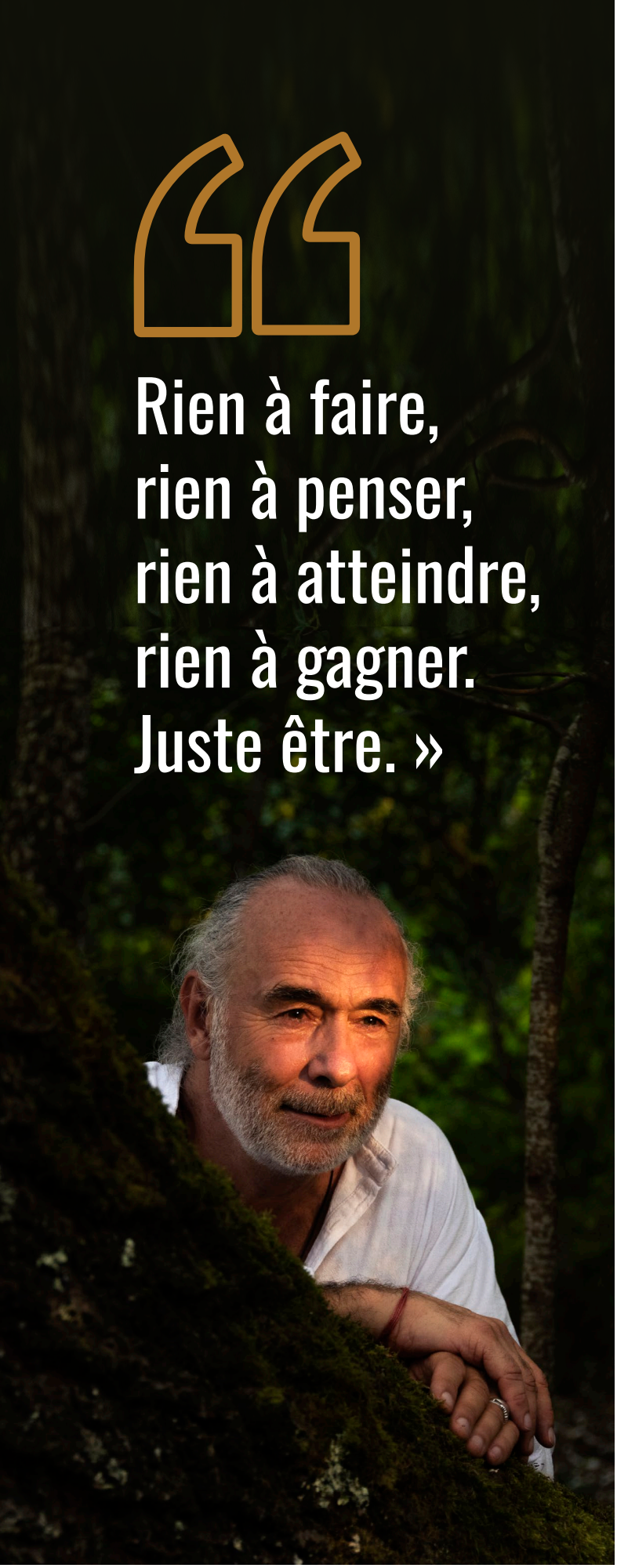
fatiguer, cette pratique ressource, car la personne qui apprend à donner s'enrichit elle-même.

À vous de jouer

Visualisez au centre de votre cœur une fleur de pissenlit prête à s'envoler. À chaque expiration, laissez ses aigrettes partir dans le vent, et touchez d'abord vos proches, puis les personnes que vous connaissez un peu, puis des inconnus.

Manger en conscience

Ce que nous consommons, rappelle Arnaud, alimente qui nous sommes, sur les plans nutritif et psychique. Cette



méditation nous encourage à consacrer les premières minutes d'un repas à exprimer de la gratitude aux aliments, puis à celles et ceux qui les ont produits, des agriculteurs jusqu'aux cuisiniers.

Il recommande de mâcher chaque bouchée 32 fois, jusqu'à ne mastiquer qu'une substance prête à être digérée, ce qui facilite la digestion et l'assimilation des nutriments.

Cette vigilance s'étend à toute forme de nourriture. Les conversations et les journaux télévisés se digèrent eux aussi, et méritent le même filtre que l'assiette.

À vous de jouer

Avant votre prochain repas, prenez quelques minutes pour ressentir de la gratitude envers ces aliments et celles et ceux qui les ont produits. Mâchez chaque bouchée 32 fois, jusqu'à ne mastiquer qu'une texture prête à être digérée.

LE MENTAL N'EST PAS VOTRE ENNEMI

La souffrance vient de l'attachement, pas de l'événement

Le Bouddha a longuement enseigné sur la souffrance et ses causes, réunies dans les quatre nobles vérités. Chaque être sur Terre aspire au bonheur, rappelle Arnaud, jusqu'à la mouche qui change de comportement à la vue d'un cadavre de mouche, ou à la mésange qui protège ses bébés des prédateurs. La première vérité rappelle que la souffrance est inévitable dans notre incarnation.

La seconde vérité décrit l'origine de la souffrance. La souffrance trouve sa source dans le désir qui peut être attachement, jalousie, avidité, dans la colère qui prend

la forme de haine, de rage, de noirceur et dans l'ignorance.

La troisième vérité rassure sur la possibilité de s'en libérer, tout état restant temporaire, et la quatrième trace le chemin pour y parvenir par le biais de l'octople sentier, la vue juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, les efforts justes, l'attention juste et la concentration juste.

Le mental, un obstacle qui se regarde en face

Le mental est stimulé lorsqu'on est assis et immobile. « Il veut toujours faire quelque chose, il veut être quelqu'un, il veut obtenir quelque chose », résume Arnaud. Privé d'un but à atteindre ou d'un progrès à réaliser, l'ego s'affole. « L'ego, c'est je, j'existe », précise-t-il.

Une méditation de son livre « Marche ta parole » est fondée sur ce principe. « Rien à faire, rien à penser, rien à atteindre, rien à gagner. Juste être. »

Calmer ce mental profite aussi au corps. Arnaud y voit une confirmation scientifique. Moins l'ego charge le corps de messages de stress, mieux la bonne santé se maintient. Il l'a observé pendant



ses années passées auprès des maîtres tibétains, des êtres restés joyeux et légers, capables de s'émerveiller de peu.

Cette confrontation peut déstabiliser admet Arnaud, dans un monde où tout nous pousse à agir, à entreprendre, à posséder, à faire plutôt qu'à être. Mieux vaut méditer quelques minutes chaque jour que 4 heures pendant un week-end, qui sont suivies de 6 mois de silence.

« Le méditant n'est pas celui qui se coupe du monde, c'est celui qui agit quand il peut agir », résume-t-il. Sa méditation le prépare à l'action qu'il choisit de mener dans le monde, plutôt que de l'en éloigner.

LE KARMA ET LA MORT AUTREMENT

Le karma n'est pas une punition

Le karma, rappelle Arnaud, n'est ni négatif ni positif. C'est simplement un lien de causalité, chaque cause produisant un effet et chaque effet venant d'une cause.

Il prend l'exemple d'un toit qui fuit, s'il est laissé sans réparation. Quand le karma est mûr, l'eau finit par s'infiltrer et inonder l'appartement. Plus on tarde à intervenir, plus les dégâts sont importants, et une petite négligence peut avoir des conséquences disproportionnées.

Karma positif et karma négatif suivent, précise-t-il, l'ordre naturel du mouvement de la vie plutôt que la dualité du bien et du mal. Une période de construction alterne avec une période de destruction, l'expansion avec la contraction, et le conflit est suivi d'apaisement.

Vivre comme si c'était le dernier jour

Sur ce qui se passe après la mort, Arnaud reste discret dans l'interview. Il en parle en

revanche davantage dans son livre Vous êtes immortels, aux éditions J'ai Lu. Ce qu'il partage dans son livre, en revanche, est une méditation qu'il pratique depuis qu'il a perdu ses deux frères et ses deux parents en cinq ans. Il a parlé au téléphone à l'un de ses parents la veille de son décès, sans imaginer que c'était leur dernière conversation.

Méditer sur la fin de vie est un acte de lucidité, précise-t-il, bien plus sain que de vivre en repoussant cette réalité, bercé d'illusions. Chaque matin, il se demande ce qu'il changerait à ses projets si ce jour était le dernier. Cette question ramène à l'essentiel, savourer un repas, regarder le soleil se lever, ou dire à ses proches qu'on les aime.

VRAI OU FAUX ?

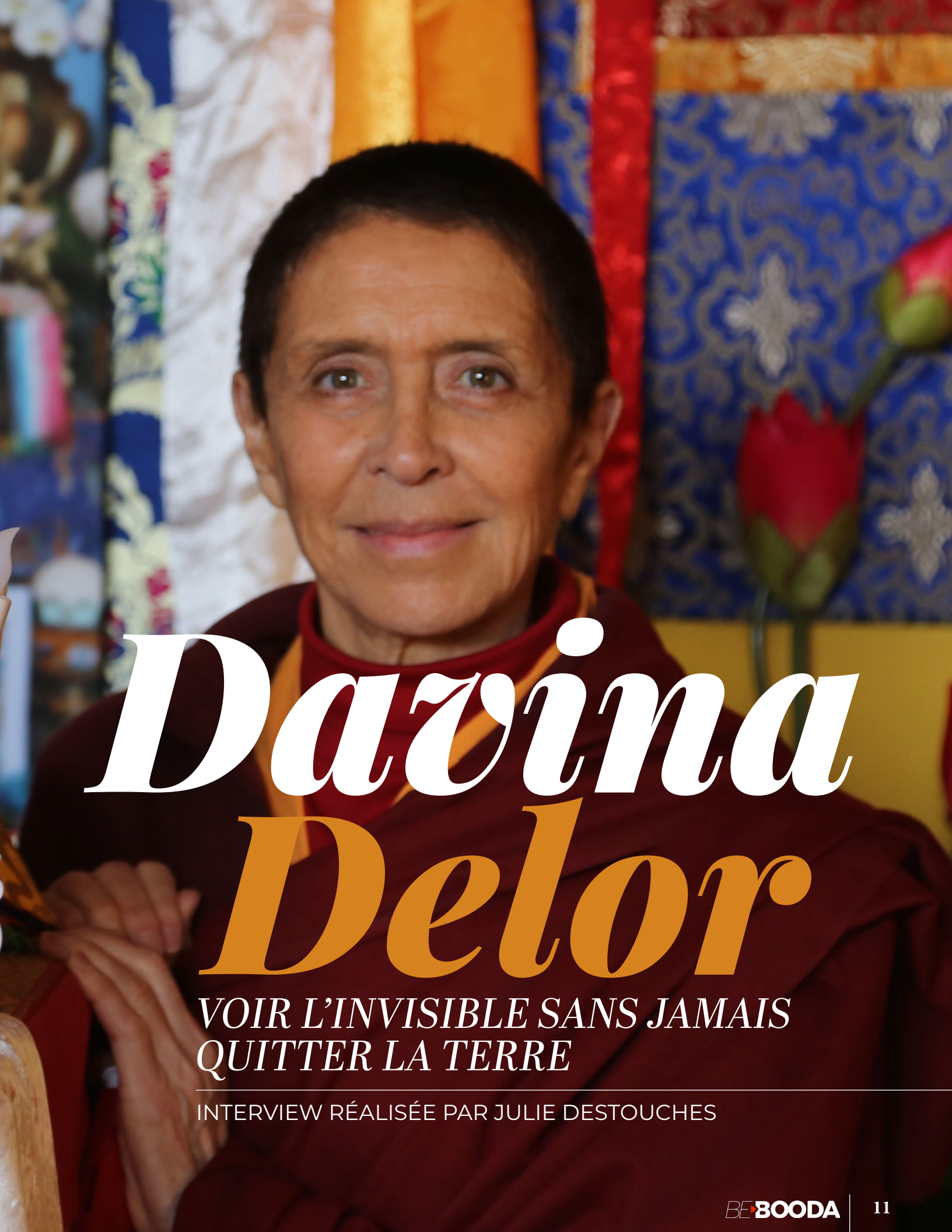
- ***Méditer, c'est arrêter de penser ?*** Faux. Il s'agit surtout de s'interroger sur qui pense. « En plongeant dans ce rien, vous captez alors la nature du tout », précise le livre Marche ta parole.
- ***Plus on est stressé, moins on devrait méditer ?*** Faux, c'est l'inverse. Plus le stress est présent, plus la méditation devient nécessaire. C'est dans ces états d'alerte prolongée que le corps envoie le plus de signaux d'insécurité, ceux-là mêmes que la méditation calme.
- ***Pardonner, c'est d'abord se libérer soi-même ?*** Vrai, avant de libérer l'autre. Pardonner, c'est retrouver sa souveraineté et cesser de laisser à l'autre la responsabilité de son propre bonheur.
- ***La gratitude peut transformer une mauvaise humeur en quelques minutes ?*** Vrai. Même un geste aussi simple que d'ouvrir les yeux le matin peut suffire. Se lever seul ou voir l'eau du robinet couler comptent, selon le livre, parmi ces occasions de gratitude.
- ***Le mental peut-il rendre malade ?*** Vrai, selon Arnaud, il y contribue largement. Ces programmes de stress sont, précise son livre, « à l'origine d'une grande partie de nos maladies modernes ».

Après 35 ans de pratique, Arnaud revient chaque matin à une question simple. Si aujourd'hui était son dernier jour, que changerait-il à ses projets ?

Peut-être suffit-il, ce soir, de vous la poser à votre tour.



Arnaud Riou est enseignant spirituel et fondateur du Moulin de Beaupré, en Bourgogne. Initié pendant 20 ans à la méditation par les maîtres de la lignée tibétaine Drikung Kagyu, il a aussi exploré le chamanisme mongol et les sagesses amérindiennes. Il est fondateur de l'Ecole du chamanisme unifié, de l'Académie de l'Acte et du Moulin de Beaupré et président fondateur de Terre Anima. Auteur de 22 ouvrages publiés dans 12 pays, il a accompagné plus de 50 000 personnes dans cette pratique. Il est l'auteur de « Marche ta parole », publié aux éditions Guy Trédaniel.



Davina Delor

VOIR L'INVISIBLE SANS JAMAIS QUITTER LA TERRE

INTERVIEW RÉALISÉE PAR JULIE DESTOUCHES

Une petite fille se redresse dans son lit. Au-dessus de l'armoire, un visage la regarde, entouré de filaments de couleur qui dansent autour de lui. Elle a peur, se recouche, puis se relève pour vérifier. Le visage est toujours là. Cette vision restera sans explication, et pourtant elle en sortira intacte, avec seulement une empreinte gravée pour toujours. Cette enfant, c'est Davina Delor.

Ancienne vedette de l'émission *Gym Tonic* aux côtés de Véronique, Davina Delor est devenue au fil des décennies acupunctrice en médecine traditionnelle chinoise, psychanalyste et moniale bouddhiste pleinement ordonnée. Elle a fondé en France le monastère Chökhor Ling.

Elle a publié l'année dernière *Nonne, psy et médium*, une autobiographie qui retrace ce parcours peu commun, de ses premières visions d'enfant jusqu'à sa pratique actuelle des mantras tibétains. Elle en parle avec Julie Destouches.

UNE ENFANCE PARTAGÉE ENTRE LES ANGES ET LES HUMAINS

Ce visage au-dessus de ton armoire, tu t'en souviens encore aujourd'hui ?

Je le revois encore, il a marqué mon esprit. Les traits exacts se sont effacés, mais je garde ce regard posé sur moi, et surtout ces filaments de couleur qui dansaient et qui sortaient de sa tête. J'ai eu très peur, et j'ai cru un instant que c'était le diable. Je me suis relevée, et il était toujours là. Cette image est restée gravée, mais sans charge émotionnelle, et j'en suis sortie intacte.

Un peu plus tard, au Jardin du Luxembourg, tu voyais des elfes et des fées ?

À l'époque, ces apparitions restaient sans nom précis. C'étaient des formes, des visages, des couleurs et un geste



intercepté rapidement ou parfois plus prolongé. Aujourd'hui, je comprends ces visions autrement. Elles sont des vibrations sans forme ni dénomination, que notre cerveau met en image pour pouvoir les comprendre. C'est ainsi que naissent les anges, les archanges et toutes ces représentations que l'on connaît.

Les enfants qui voient des monstres dans leur chambre, faudrait-il les écouter davantage ?

L'erreur des parents, le plus souvent, c'est de dire à un enfant que ce qu'il voit relève de son imagination. Jusqu'à un certain âge, les enfants perçoivent des choses que nous avons appris à ne plus voir.

On te surnomme parfois chirurgienne de l'âme. D'où vient cette vocation de soin ?

Ma mère était guérisseuse, dans une tradition chamanique ancestrale du côté de sa famille. Je l'ai vue soigner et guérir, en présence ou à distance, et j'ai vu les résultats. J'ai vu le vrai chamanisme, j'y ai été baignée. Elle m'a ouvert cette porte, celle qui dit qu'on peut faire quelque chose pour les autres. Elle avait pour maître un yogi exceptionnel, **Paramahansa Yogananda**, dont la spiritualité transparaît dans son livre Autobiographie d'un yogi. Je ne l'ai jamais connu physiquement, mais je l'ai rencontré à travers les échanges médiumniques que ma mère a su produire avec moi.

LA MORT NE ROMPT PAS LE LIEN, ELLE LE TRANSFORME

Tu as perdu ton fils Igor à vingt ans, d'une rupture d'anévrisme. Comment as-tu traversé ce moment ?

Le choc de cette nouvelle m'a frappée alors que je devais malgré tout continuer à me produire sur scène avec Véronique, devant un public qui ne savait rien de mon deuil. J'ai choisi de ne pas arrêter la représentation, en parlant intérieurement

> Hormis le revêtement corporel, la pesanteur et les moyens de communiquer, il n'y a pas de différence entre les vivants et les morts. »



à mon fils, comme si nous accomplissions ce moment ensemble, et parce que je ne pouvais pas laisser tous ces gens qui s'étaient déplacés pour nous voir. Sur le coup, on garde une forme de maîtrise. Après, c'est un enfer pendant un certain temps. Et de cet enfer, on sort victorieux, si on s'en donne les moyens.

Tu dis que ce qui nous arrive n'est jamais à remettre en question, même dans les pires drames. Comment tiens-tu cette conviction face à une perte pareille ?

Cette idée heurte beaucoup de personnes, et je le comprends. Personne ne choisit consciemment d'avoir un cancer ou d'être quittée par son mari. Mais ce qui nous arrive est une inscription choisie par notre courant de conscience, ou par l'âme si ce mot ne dérange pas, pour venir comprendre le sens de l'existence et réparer nos erreurs, sans que nous ayons à culpabiliser pour des erreurs que nous ne connaissons pas, puisqu'elles appartiennent à des vies passées. Nous restons vierges de la connaissance de ces choix, pour pouvoir affronter les difficultés sans nous demander pourquoi nous sommes visées. Malgré toutes ces connaissances et ces expériences, mon rôle reste d'être sur la terre, les deux pieds bien ancrés, et de me demander ce que j'en fais maintenant.

Dans ton livre, tu adresses une lettre à toutes les mères qui ont perdu un enfant.

Cette douleur est effroyable, et je partage toujours avec ces mères quand elles s'adressent à moi. Comme toute chose que nous traversons, cette douleur possède un centre, celui de la transformation et de l'acceptation. Il y a un bonheur possible après le partage avec ceux qui sont partis,



un bonheur impossible à mettre en mots, qui se vit. C'est une histoire d'amour au-delà de l'amour humain, éternelle, et qui se retrouve.

SOIGNER LES AUTRES L'A RAMENÉE À L'ESSENTIEL

Avant Gym Tonic, tu étais plutôt timide et introvertie. Comment Véronique t'a-t-elle aidée à franchir ce pas vers la visibilité ?

C'est Véronique qui m'a fait sauter ce pas, même si les relations avec les médias restent difficiles pour moi, selon la relation intuitive que j'ai avec la personne. Les paillettes et les faux-semblants du milieu télé ne m'ont jamais éblouie, tout ce qui est faux ne s'imprime pas en moi. Elle se prêtait facilement à ce jeu, et pas moi, donc ça allait très bien ainsi. C'était l'équilibre, voilà tout.

Pendant tes années de télévision, tu soignais aussi chaque week-end par acupuncture à La Roche-Posay ?

Pendant six ans, oui, avec l'association de Sylvie Martinet. Je pratiquais l'acupuncture et la médecine traditionnelle chinoise, que j'avais étudiées avec mon professeur Patrick Chan. J'y ai rencontré des personnes en fauteuil roulant, des grands brûlés et des patients défigurés par leurs blessures, une souffrance réelle, celle qu'on touche du regard quand on a ces personnes en face de soi.

Qu'est-ce que ces rencontres t'ont appris ?

Que tout ce que j'avais appris et compris restait insuffisant. Face à ces gens qui souffraient profondément, j'ai compris que moi, avec mon ego, mon mental et mes connaissances, je ne pouvais pas grand-chose. Je suis revenue au cœur de ma vie, une foi sans appartenance religieuse, logée dans un amour qu'aucun mot ne définit vraiment. Je reste un intermédiaire entre la personne soignée et une énergie bienfaisante dont j'ignore moi-même la destination exacte.

LA FOI COMPTE PLUS QUE LE PROTOCOLE

Tu tiens une rubrique dans le magazine Rebelle Santé depuis vingt-deux ans. C'est là que tu as rencontré le Dalaï-Lama, et que ça t'a menée jusqu'à l'ordination monastique ?

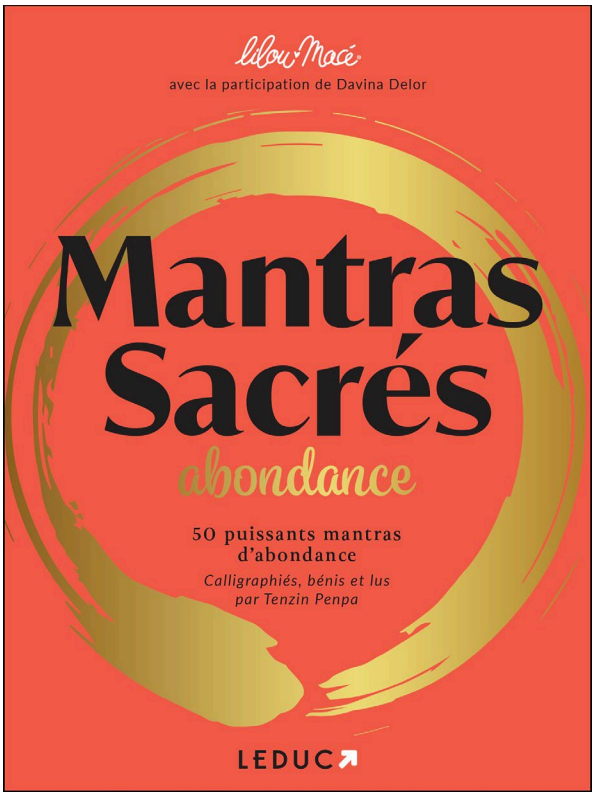
Oui. Grâce à cette rubrique, j'ai eu l'autorisation de rejoindre un groupe de journalistes qui le recevait à l'hôtel George V, à Paris. J'étais au premier rang, il m'a regardée, il est venu me serrer la main, et quelque chose s'est passé, un ressenti difficile à mettre en mots. J'ai reçu une initiation, et j'ai voulu comprendre en profondeur, parce que j'aime l'épreuve. Je suis partie en Birmanie faire un vrai pèlerinage spirituel pour demander une confirmation, si c'était bien ma voie. À mon retour, j'ai eu une réponse informelle du Dalaï-Lama, et j'ai su que c'était ça. J'ai voulu aller jusqu'à la pleine ordination, ce qui demande un travail long et reste plus difficile à obtenir pour les femmes.

Tu portes aujourd'hui des coffrets de mantras, avec le moine tibétain Tenzin Penpa et Lilou Macé. Comment ce projet est-il né ?

Lilou Macé, qui anime une chaîne consacrée à la spiritualité et vient régulièrement au monastère, a eu l'idée de créer quelque chose autour des mantras. Tenzin Penpa et moi avons construit le projet avec elle. La prononciation exacte compte moins que l'intention du cœur. Une vieille histoire tibétaine raconte un jeune berger qui récite un mantra imparfait et se retrouve malgré tout accueilli dans les bras du Bouddha. Ce qui compte, dans le fond du fond, c'est la foi, et rien d'autre.

Dans ton livre, tu écris que chacun a la capacité de percevoir l'invisible, mais qu'il ne faut pas franchir n'importe quelle porte n'importe comment. Tu prends en exemple les tables Ouija, que tu trouves injustement diabolisées.

Nous avons tous cette capacité à percevoir des éléments qui ne sont pas visibles ordinairement, mais nous devons respecter certaines limites. La Ouija a longtemps été diabolisée à tort. Le vrai risque vient de l'expérimenter à la légère, juste pour voir qui va répondre, alors que ce qui vient peut différer de ce qu'on attend. Une pratique menée n'importe comment peut blesser profondément le cœur. S'adresser à l'invisible demande une référence solide et un appui stable.



Vous avez, vous aussi, croisé un jour une intuition ou une vision que vous n'avez jamais su expliquer, un pressentiment, un rêve, une certitude venue de nulle part. La vraie question à se poser ressemble à celle de Davina Delor, qu'est-ce que vous en faites depuis, les deux pieds sur terre.

Auteure

Davina Delor est médium, psychanalyste et moniale bouddhiste, fondatrice du monastère Chökhor Ling. Ancienne vedette de l'émission *Gym Tonic*, elle est l'auteure de *Nonne, psy et médium*, ainsi que de *La magie de la prière*, *Mantras sacrés* et *Formules et prières de guérison*, publiés aux éditions Leduc. Retrouvez-la sur chokhorling.com.

Journaliste

Julie Destouches, journaliste depuis plus de 20 ans et astrologue passionnée, partage une vision dépoussiérée de la spiritualité sur Instagram, YouTube et en podcast.



La synchronicité : coïncidences ou clins d'œil de l'Univers ?

Écrit par Sarah Diviné

Vous pensez à un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps, et voilà qu'il vous appelle dans l'heure qui suit. Vous vous préoccupez d'une situation difficile et entendez soudain deux inconnus derrière vous parler exactement de ce même problème en proposant une solution. Coïncidence ? Hasard ? Ou message de l'Univers ?

Corinne Merlo, psycho-énergéticienne depuis 18 ans, médium, formatrice et auteure, nous éclaire sur ce phénomène dans son dernier livre « Le pouvoir des synchronicités » paru chez Le Lotus et l'éléphant. Pour elle, ces événements ne sont pas le fruit du hasard, mais de véritables balises qui nous guident sur notre chemin de vie.



Qu’est-ce qu’une synchronicité exactement ?

Carl Gustav Jung, le père de ce concept, définissait la synchronicité comme “une occurrence simultanée d’au moins deux événements qui ne présentent aucun lien de causalité, mais dont l’association prend un sens particulier pour la personne”. Corinne Merlo précise : “Pour moi, la synchronicité, c’est une coïncidence signifiante. C’est-à-dire qu’elle est porteuse de sens pour la personne qui la vit et surtout, elle va l’imprégner d’un sentiment troublant.”

Cette distinction est cruciale : ce qui différencie une synchronicité d’une simple coïncidence, c’est l’émotion qu’elle génère et le sens qu’elle revêt pour celui qui la vit. La synchronicité résonne en nous, nous fait vibrer, nous questionne ou nous confirme quelque chose.

Les différents types de synchronicités

Corinne identifie plusieurs catégories de synchronicités :

Les synchronicités entre psychismes : vous pensez à quelqu’un qui vous appelle au même moment, ou vous composez un message à votre conjoint exactement quand il vous en envoie un.

Les synchronicités entre psychisme et matière : vous discutez d’une connaissance commune et cette personne passe justement devant vous à cet instant précis.

Les synchronicités heureuses : la rencontre d’une personne qui va vous accompagner dans un projet, un message de soutien reçu pile quand vous en avez besoin.

Les synchronicités malheureuses : cette amie de Corinne qui voulait faire le tour de la Nouvelle-Zélande et qui, avant même de commencer son voyage, voit sa voiture tomber en panne, puis crever deux jours plus tard… Une série d'événements qui l'invite à s'interroger.

Un exemple personnel de Corinne illustre ce phénomène : lors de l'écriture de son livre sur les synchronicités, elle doutait encore de sa légitimité et demanda un signe à l'Univers. Un mois plus tard, marchant dans Annecy, elle tombe sur une bijouterie remplie de scarabées en pendentifs, bagues et bracelets. Or, le scarabée est précisément l'emblème des synchronicités pour Carl Gustav Jung, qui avait vécu une synchronicité avec un scarabée doré et une patiente. "Pour moi, c'était ma réponse", explique-t-elle.

Comment distinguer les vrais signes des projections mentales ?

La question légitime que beaucoup se posent : comment éviter de voir des signes partout ? Comment maintenir son discernement ?

Corinne insiste sur plusieurs points :

L'émotion comme boussole : "Pour moi, c'est garder vraiment les pieds sur terre, garder son ancrage, garder son discernement. L'émotion que je ressens face à un événement va me révéler s'il s'agit d'une vraie synchronicité ou d'une simple coïncidence." Une vraie synchronicité génère une émotion particulière, un frisson, une résonance intérieure.



Le caractère intime de l'expérience : les synchronicités sont très personnelles. Ce qui résonne pour vous n'aura pas forcément de sens pour votre entourage. L'exemple du scarabée de Corinne peut paraître tiré par les cheveux à son amie, mais pour elle, connaissant l'histoire de Jung, c'était limpide.

Rester ancré dans la réalité : "Il faut éviter de voir des signes partout et de tout interpréter. L'important est de garder son libre arbitre et de ne pas devenir dépendant des messages extérieurs pour prendre ses décisions."

L'idée n'est pas de devenir dépendant des signes extérieurs, mais de développer une collaboration consciente avec ce que Corinne appelle "l'Univers" ou "le monde invisible".

Comment créer et accueillir les synchronicités dans sa vie ?

Loin d'être passive, la synchronicité peut être cultivée. Corinne propose un protocole en cinq étapes pour manifester ses rêves et créer des synchronicités :

1. Suivre le mouvement de l'âme

La première question à se poser : "D'où part ce désir ?" Il s'agit de distinguer les envies de l'ego (recherche de plaisir, de satisfaction personnelle, de



> Le message est clair : rester humble, dans l'esprit de jeu et de curiosité de l'enfant, sans chercher à tout contrôler.

reconnaissance) des véritables aspirations de l'âme. "Les désirs de l'âme viennent servir quelque chose qui est bien plus grand que moi", précise-t-elle.

2. Poser une intention claire

"Si c'est flou, l'Univers va répondre flou", avertit Corinne. L'intention doit être formulée au présent ("j'écris ce livre") avec une conviction totale. "Toutes mes cellules doivent être convaincues, il ne doit pas y avoir de dissonance entre mes pensées, mes émotions, ma vibration."

3. Cultiver l'émotion élevée

Comme le Dr Joe Dispenza, Corinne insiste sur l'importance de l'émotion : "Visualisez comme si c'est fait, comme si votre projet est déjà réalisé et déjà manifesté." Il ne s'agit pas seulement de voir mentalement, mais de ressentir la joie, la gratitude, comme si le rêve était déjà accompli.

4. Garder la foi et lâcher prise

Paradoxalement, après avoir posé son intention, il faut savoir lâcher prise. "Je cultive un détachement confiant : je fais confiance à l'Univers pour que cela se manifeste, sans m'accrocher au timing ni au résultat précis."

5. Passer à l'action quand nécessaire

Les synchronicités ouvrent des portes, mais il faut les franchir. "La proposition arrive pour écrire un livre. Le livre, il ne va pas s'écrire tout seul", sourit Corinne.

Pratiques concrètes pour développer sa réceptivité

Au-delà de la théorie, Corinne partage les rituels quotidiens qui l'aident à rester alignée et réceptive aux messages de l'Univers :

La méditation matinale : Corinne commence chaque journée par 1h30 de pratique, dont 20 minutes minimum de méditation où elle pose ses intentions.

La connexion à la nature : privilégiez les longues marches en pleine nature, seul ou accompagné, pour vous reconnecter à quelque chose de plus grand que vous et retrouver cette sensation d'unité avec l'Univers.

L'utilisation de cristaux : vous pouvez programmer vos cristaux de quartz en y déposant vos intentions et vos rêves les plus importants, utilisant leur capacité à amplifier les énergies pour porter vos désirs.

Demander des confirmations : quand vous avez un doute sur une décision importante, posez clairement votre intention de recevoir des signes et restez attentif aux réponses.

Comment adopter une approche équilibrée des synchronicités ?

Corinne partage une période difficile où son ego a pris le dessus dans sa quête

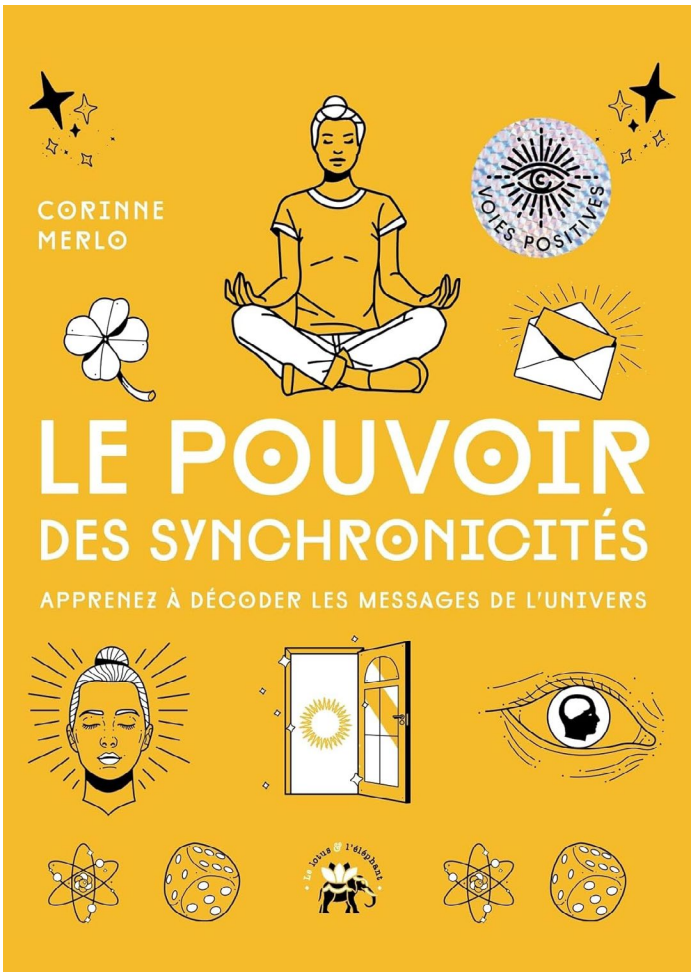
spirituelle. Voulant “voir plus, ressentir plus, entendre plus”, elle a vécu une expérience qui l’a “fragmentée énergétiquement” pendant deux ans. “Si l’ego prend le dessus, soit ça ne va pas du tout se manifester, soit si ça se manifeste ça ne sera pas exactement comme on veut, soit on se prend des claques par l’Univers.”

Le message est clair : rester humble, dans l’esprit de jeu et de curiosité de l’enfant, sans chercher à tout contrôler.

Les synchronicités nous invitent à une relation différente avec l’existence, moins basée sur le contrôle et plus sur la confiance et l’écoute. Comme le souligne Corinne : “Les synchronicités sont là pour nous délivrer des messages. Ce sont des balises qui nous aident à trouver notre chemin, à nous aligner.”

Plutôt que de subir passivement les événements ou de vouloir tout maîtriser, nous pouvons apprendre à danser avec la vie, à être attentifs aux signes, tout en gardant notre libre arbitre et notre responsabilité.

Car, au final, cultiver les synchronicités, c’est simplement apprendre à être plus présent au monde, plus attentif à des



fils invisibles qui nous relient les uns aux autres et à quelque chose de plus grand que nous. Cette approche enrichit notre perception du quotidien et nous invite à une curiosité bienveillante.

Pour approfondir cette exploration des synchronicités et découvrir l’Univers de Corinne Merlo, vous pouvez retrouver ses trois ouvrages : “La Roue Médecine”, “Le pouvoir des synchronicités” et son “Oracle des Esprits Alliés”, tous parus chez Le Lotus et l’éléphant. Elle partage également son savoir-faire à travers son site kazeveil.fr, son Instagram, sa page Facebook, son TikTok et sa chaîne YouTube.





LE LANGAGE SECRET DE VOS COULEURS, ENFIN RÉVÉLÉ

INTERVIEW RÉALISÉE PAR JULIE DESTOUCHES

> Je me définis plus comme l'électricienne de l'énergie. Et mon but est vraiment de vous aider à remettre la lumière à tous les étages.

Combien de fois avez-vous été attirée par une couleur, sans savoir pourquoi ?

Mariane Sauzet est architecte d'intérieur et coloriste. Depuis plus de 25 ans, elle explore le lien entre les couleurs, les lieux et l'être humain, et a créé la méthode Color Déco Therapy, le premier langage de la couleur psycho-énergétique. Elle est convaincue que les couleurs sont choisies **par besoin plus que par goût**.

UNE COULEUR QUI VOUS ATTIRE N'EST JAMAIS UN HASARD

Pour Mariane Sauzet, une couleur qui vous attire exprime un besoin que votre corps ressent avant votre esprit. Dans sa méthode, la première couleur est la **couleur totem**, qui traduit le besoin le plus important. Les couleurs suivantes, les complémentaires, affinent l'équilibre. Porter ou installer des couleurs dites « superflues » risque de vous encombrer. « Si vous continuez à remplir une carafe d'eau, à un moment donné, ça déborde. » Le trop-plein est une perte d'énergie, dit-elle.

C'est un langage propre à chacun : « C'est votre langage. Les couleurs parlent de vous, de vos besoins. » Contrairement au feng shui, qui harmonise des lieux, ou à la chromothérapie classique, centrée sur la lumière appliquée au corps, la méthode de Mariane Sauzet touche le corps, le vêtement et le lieu de vie. Chacun devient, dit-elle, l'artiste et l'acteur de son propre intérieur.



EXERCICE 1 — Repérer la couleur qui vous appelle

- Fermez les yeux un instant.
- Demandez-vous quelle couleur vous auriez envie d'avoir dans votre vie, ici et maintenant.
- Notez votre première réponse spontanée.

Donnez-lui de la place cette semaine, dans un vêtement, un objet ou une pièce.

UNE COULEUR PEUT CHANGER UNE SITUATION ENTIÈRE

Mariane raconte l'histoire d'un couple qui essayait d'avoir un enfant depuis quatre ans. Chacun avait le jaune comme couleur totem commune, avec du turquoise en plus pour lui, et du magenta, du cyan et du vert apaisant en couleurs complémentaires. Ils ont installé ces couleurs dans leur chambre. Trois ou quatre mois plus tard, sa cliente était enceinte. Mariane elle-même reste prudente sur le lien de cause à effet : « Est-ce que c'est les couleurs ou pas ? À vous d'en juger, je vous retranscris un témoignage. »

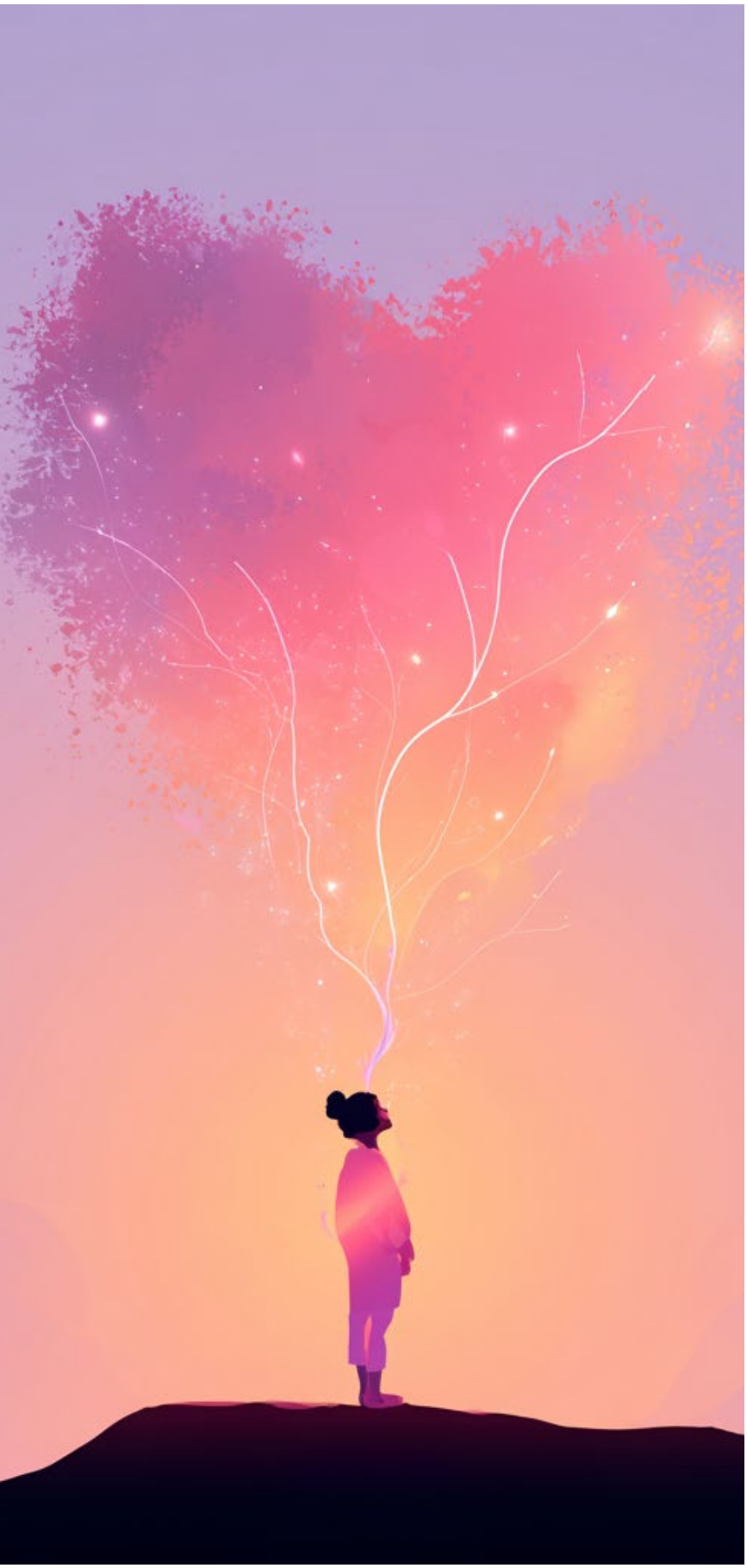


La pratique régulière des couleurs peut calmer le stress et l'anxiété, redonner de la joie et du plaisir, clarifier les décisions importantes et améliorer le sommeil des personnes sujettes aux insomnies. Elle y voit un chemin vers **la confiance en soi** : en s'écoutant à travers ses couleurs, on repère ce qui ne convient plus, dans une relation ou dans une situation. Elle raconte encore le cas de clients dont la maison peinait à trouver preneur depuis un an ou deux, vendue au bout de six mois de pratique.

Sur 21 jours, elle observe des changements marquants, comme une situation qui se débloque, une décision qui se clarifie et un élan retrouvé. Au bout de six mois, l'effet se confirme sur des sujets plus profonds. Après un an, les couleurs initiales cèdent la place à d'autres, signe du changement.

EXERCICE 2 — Tester la régularité, pas la couleur parfaite

- Choisissez une couleur qui vous attire.
- Portez-la ou installez-la chez vous chaque jour, pendant 21 jours.
- Si vous ratez un jour, reprenez le lendemain.
- Notez les changements dans votre sommeil, votre humeur ou vos décisions.



UNE COULEUR SE PORTE SUR SOI, PAS SEULEMENT CHEZ SOI

La méthode va au-delà de la décoration intérieure. Mariane Sauzet distingue **trois peaux** : la peau physique, le vêtement et les espaces de vie, qui doivent avancer de concert pour que l'énergie circule. Elle compare cela à une guirlande : « Si tu enlèves les ampoules toutes rouges, ça ne sera pas une guirlande de guinguette. » Elle cite aussi le cas de personnes en sortie de burn-out, qui avaient essayé de nombreuses thérapies sans résultat durable : selon son témoignage, une pratique quotidienne des couleurs pendant six mois a accompagné chez elles une nette amélioration.

Rien de révolutionnaire, précise-t-elle : « C'est comme quand tu vas à une salle de gym, tu prends ton abonnement à un mois, déjà tu peux voir les résultats. » Un tableau, un tapis ou un simple vêtement suffisent pour commencer, sans budget important, car l'essentiel, dit-elle, est de choisir chaque couleur en conscience et non par habitude ou pour suivre la mode.

Et la méthode s'adresse à tous, hommes, femmes, enfants ou seniors, dès l'instant où l'on accepte d'observer ses propres couleurs avec un regard neuf. Elle préfère d'ailleurs parler d'**art de vivre** plutôt que de technique, une façon de se connaître en profondeur, couleur après couleur.

À VOUS DE JOUER — La visualisation du papillon

Pour ressentir concrètement ce que ses couleurs peuvent activer, Mariane Sauzet propose un exercice court, à faire assise ou debout, les yeux fermés.

- Inspirez profondément par le nez, puis expirez lentement par la bouche en creusant le ventre.
- Joignez vos deux mains devant la poitrine, comme une prière.
- Ouvrez-les doucement, comme un papillon qui déploie ses ailes, et laissez chaque doigt se teinter d'une de vos couleurs.
- Bougez vos mains comme vous le sentez, en diffusant ces couleurs autour de vous et sur les endroits de votre corps qui vous appellent.
- Recroisez vos doigts au niveau du cœur, faites glisser vos paumes l'une contre l'autre, puis répétez intérieurement : « Je me donne les couleurs dont j'ai besoin, je deviens ma propre harmonie. »
- Frottez vos mains et posez-les en coupe sur vos yeux, trois fois, avant de les ouvrir tranquillement.

Vous pouvez sentir de petits fourmillements dans les mains ou dans le corps : c'est le signe, dit Mariane Sauzet, que l'électricité circule à nouveau.

Porter ses couleurs, pour Mariane Sauzet, relève d'abord d'une discipline simple, faite de choix conscients plutôt que d'habitudes. Comme elle le dit, il s'agit de porter haut et grand ses couleurs, jour après jour.

Mariane Sauzet s'est formée à l'École Boulle, à Paris, avant de se spécialiser en PNL, en feng shui et en géobiologie. Professeure de yoga et conférencière, elle forme aujourd'hui particuliers et professionnels à sa méthode, en France comme en Espagne. Découvrez son livre « Color Therapy », aux Éditions Trédaniel. Retrouvez-la sur colordecotherapy.com et effectuez votre test en ligne gratuit en cliquant ici.

Julie Destouches, journaliste et astrologue, anime le podcast *NostraDomus* et partage une vision dépoussiérée de la spiritualité sur Instagram et YouTube.



Décembre

4 RENDEZ-VOUS POUR CLORE L'ANNÉE EN LUMIÈRE

Bienvenue en décembre ! Ce mois nous invite à ralentir et à savourer la magie de la fin d'année. Le mot « décembre » vient du latin decem, car il était le dixième mois du calendrier romain. C'est un mois de clôture, de retrouvailles et de lumières scintillantes.

En décembre, la nature dort sous le froid, la neige ou le givre, les nuits sont longues et les maisons s'illuminent. C'est le temps des marchés de Noël, des chocolats chauds et des retrouvailles en famille. Dehors le froid mord, et dedans les cœurs se réchauffent.

Quatre événements viennent ponctuer ces semaines de décembre : la Fête des Lumières, le Solstice d'hiver, Noël et la Saint-Sylvestre. Autant d'occasions de cultiver votre lumière intérieure, de célébrer le renouveau et de clore l'année avec gratitude.

Prête à accueillir décembre en toute conscience ?

8 DÉCEMBRE

Fête des Lumières, illuminer l'obscurité

Le 8 décembre, Lyon célèbre sa traditionnelle Fête des Lumières. Cette tradition remonte à 1852, lorsque les Lyonnais ont illuminé leurs fenêtres avec des bougies pour remercier la Vierge Marie d'avoir protégé la ville de la peste. Depuis, chaque année, les habitants posent des lumignons à leurs fenêtres et la ville devient un spectacle de lumière.

Cette date nous rappelle le pouvoir d'une flamme dans l'obscurité. En plein cœur de l'hiver, allumer une bougie est un acte de foi, celui decroire que la lumière existe même quand tout semble sombre.

Votre pratique du jour : ce soir, allumez une bougie à votre fenêtre. Prenez un moment pour observer sa flamme danser. Posez-vous cette question : « Quelle lumière ai-je envie de cultiver en moi ? » Laissez une réponse émerger. Terminez en murmurant : « Je suis lumière, même dans l'obscurité. »

Comme le rappelait Martin Luther King : « L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité ; seule la lumière le peut. »

21 DÉCEMBRE

Solstice d'hiver et entrée en Capricorne, le grand retour de la lumière

Le 21 décembre marque le solstice d'hiver, la nuit la plus longue de l'année. Le mot « solstice » vient du latin sol (soleil) et sistere (s'arrêter) : c'est le moment où le soleil semble suspendu avant de reprendre sa course. Dès le lendemain, les jours rallongent à nouveau.

Ce même jour, le Soleil entre dans la constellation du Capricorne, signe de terre associé à la persévérance, à la structure et aux fondations solides. Cette énergie nous invite à poser des bases durables pour l'année à venir, avec patience et détermination.

Votre pratique du jour : sur une feuille, écrivez ce que vous souhaitez laisser derrière vous : une peur, une habitude, une croyance limitante. Puis déchirez ce papier en petits morceaux et jetez-les (ou enterrez-les symboliquement dans un pot de terre). Ce geste marque le passage vers un nouveau cycle. Terminez en murmurant: « Je fais de la place pour le nouveau. »

Comme le disaient les Celtes lors de Yule: « La roue tourne. Après la nuit la plus longue vient le retour du soleil. »



25 DÉCEMBRE

Noël, célébrer l'amour et le partage

Le 25 décembre célèbre Noël, fête de la naissance du Christ pour les chrétiens, et fête de la famille et du partage pour tous. Cette date a été choisie au IVe siècle pour coïncider avec les anciennes fêtes romaines du Sol Invictus (soleil invaincu) et les célébrations du solstice.

Au-delà des cadeaux et des repas, Noël nous rappelle la chaleur des liens, la joie de donner et la magie de se retrouver. C'est un moment idéal pour ouvrir son cœur et célébrer l'amour.

Votre pratique du jour : aujourd'hui, offrez un cadeau immatériel à quelqu'un que vous aimez. Cela peut être du temps, une écoute, un compliment sincère, ou simplement votre présence pleine et entière. Observez comment ce don vous remplit autant que celui qui le reçoit. Terminez en murmurant : « L'amour que je donne me revient autrement. »

Comme le rappelait Saint François d'Assise : « C'est en donnant que l'on reçoit. »

31 DÉCEMBRE

Saint-Sylvestre, clore l'année avec gratitude

Le 31 décembre, la Saint-Sylvestre marque la fin de l'année. Cette fête tire son nom du pape Sylvestre Ier, mort le 31 décembre 335. C'est un moment de faire le bilan, de célébrer ce passage vers un nouveau cycle.

Avant de plonger dans les résolutions de janvier, prenez le temps de remercier l'année qui s'achève. Même les années difficiles portent des cadeaux cachés tels que des leçons, des rencontres, des moments de grâce.

Votre pratique du jour : ce soir, avant les festivités, prenez 10 minutes pour écrire une lettre de gratitude à l'année 2026. Remerciez-la pour ce qu'elle vous a apporté : les joies, les épreuves traversées, les personnes rencontrées, les leçons apprises. Puis écrivez une intention pour 2027 en une phrase. Terminez en murmurant « Merci pour cette année. J'accueille la suivante avec confiance. »

Comme le disait Oprah Winfrey : « Soyez reconnaissant pour ce que vous avez ; vous finirez par en avoir plus. »



L'invitation de décembre : laissez ce mois vous envelopper de sa magie. Allumez des lumières, célébrez le retour du soleil, partagez l'amour et clôturez l'année avec gratitude.

COMMENT PRENDRE DES DÉCISIONS ALIGNÉES :

LES LEÇONS DE VIE DE FRANÇOIS LEMAY

François Lemay est un éveilleur de conscience, auteur de best-sellers traduits en plusieurs langues et fondateur de l'Académie de pleine conscience. À travers ses ouvrages, ses programmes en ligne, ses podcasts et ses ateliers, il explore les multiples facettes de l'existence avec sagesse et humour. Chaque rencontre avec lui est une porte ouverte à la redécouverte de soi, un appel à exploiter les ressources intérieures et à s'aligner de nouveau avec son chemin.



Chaque jour, nous prenons des dizaines de décisions. Certaines semblent anodines : que porter ce matin, quoi manger au déjeuner ? D'autres peuvent changer le cours de notre vie: accepter ce nouveau travail, mettre fin à cette relation, déménager dans une autre ville.

Prendre du recul sur ses préoccupations quotidiennes et voir sa vie comme un vaste terrain de jeu, c'est ce que François Lemay a appris au fil de ses expériences, parfois douloureuses, parfois merveilleuses. Sa manière de naviguer dans l'existence - entre sagesse et humour - lui a permis de développer une

approche originale pour prendre des décisions qui nous correspondent.

Le déclic : quand François a tout remis en question

L'histoire de François commence comme celle de beaucoup d'entre nous. Anxieux, perfectionniste, toujours soucieux du regard des autres. "J'avais beaucoup d'insécurité et d'anxiété de performance, côté contrôlant", confie-t-il. "Je me demandais constamment 'que vont dire les ?' J'étais né là-dedans."

Aujourd'hui, le contraste est saisissant. François peut donner une interview en pyjama sans se préoccuper de son image. "J'en ai rien à foutre, c'est pas grave ! Mon énergie, on est connecté", dit-il en riant.

Cette transformation ne s'est pas faite du jour au lendemain. Elle est le fruit d'apprentissages et d'expériences parfois douloureuses qui l'ont mené à développer sa méthode pour prendre des décisions.

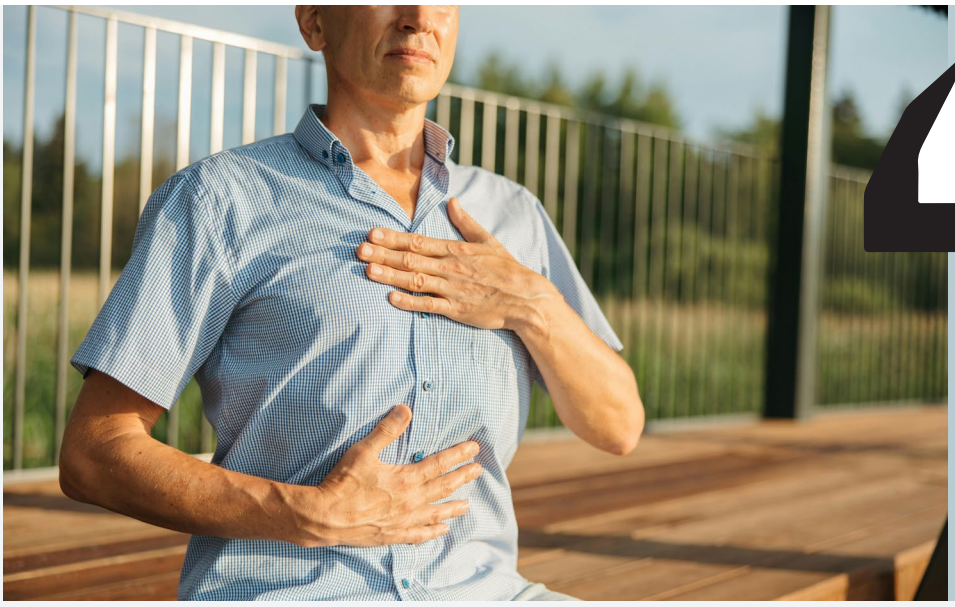
La question qui change tout

François a développé un critère très simple pour ses décisions : "Suis-je en train de mourir ou en train de fleurir ?"

Cette question peut sembler étrange au premier abord, mais elle touche le cœur de notre expérience humaine. Nous savons reconnaître des moments où nous nous sentons vivants, énergisés, comme si nous étions à notre place ; et à l'inverse, des périodes où nous nous éteignons petit à petit, où la joie disparaît.

"Quand tu t'éteins, c'est comme ton cœur qui ferme. Tout ton système se ferme tout doucement", explique François. "On commence à avoir des signes et symptômes dans le corps."

Au contraire, quand nous sommes alignés, nous le sentons physiquement. Notre corps s'illumine, notre énergie monte, nous avons cette sensation d'être portés par quelque chose de plus grand que nous.



> Quand t'es audacieux et impulsif, il y a une avidité qui est là. L'avidité, c'est aussi du manque.

L’événement qui a tout changé : refuser 2 millions d’euros

L’illustration la plus frappante de cette philosophie est quand François a pris une décision qui défie toute logique business. Il devait lancer “Reset”, un programme phare. Sa communauté l’attendait, tout était prêt.

Mais quelque chose à l’intérieur de lui disait “non”.

“Je ne le sentais pas”, raconte-t-il. “Et je savais que la direction c’était ‘je ne lance pas le Reset cette année’. Mais je n’étais jamais passé par là. Je n’avais jamais eu de mentor qui avait osé faire ça.”

La pression était énorme. L’impact financier dépassait les deux millions d’euros en comptant les programmes suivants. Mais François a écouté sa voix intérieure.

“Quand j’ai pris ma décision, mes épaules sont devenues légères. Et une semaine après, je n’y pensais même plus.”

Le résultat ? Quand il a relancé le programme l’année suivante, le succès a été encore plus grand. “Ça a été encore plus grand, avec des chiffres qui sont impressionnants.”

Apprendre à écouter son corps

Cette histoire illustre un principe fondamental : notre corps sait avant notre mental. François nous encourage à développer cette écoute corporelle dans nos décisions.

“À chaque fois que je vais prendre une décision, c’est toujours : est-ce que je



suis en train de mourir ou est-ce que je suis en train de fleurir ?”

Concrètement, cela signifie :

- Prendre une pause avant de décider.
- Respirer profondément.
- Sentir ce qui se passe dans notre corps.
- Observer si notre énergie monte ou descend.

Cette méthode fonctionne pour toutes les décisions, des plus petites aux plus grandes. Accepter cette invitation ? Prendre ce nouveau poste ? Déménager ? Notre corps nous donne des indices précieux si nous prenons le temps de l’écouter.

Le piège de l'avidité vs la vraie guidance

François fait une distinction importante entre l'impulsivité et la guidance intérieure. "Quand t'es audacieux et impulsif, il y a une avidité qui est là. L'avidité, c'est aussi du manque."

Avant, il était dans cette énergie : "Je veux aller vite. Je veux que ça se passe plus vite que prévu." Aujourd'hui, il ne cherche même plus à aller vite. "Ça va se présenter, ça va se faire."

Cette évolution l'a amené à comprendre que nous faisons partie de la nature et sommes soumis aux mêmes rythmes. "On ne peut pas forcer au printemps que les feuilles sortent plus vite. On ne peut pas les maintenir à l'automne pour qu'elles ne tombent pas."

L'importance du silence intérieur

Pour François, la clé réside dans notre capacité à apaiser notre mental. "La majorité d'entre nous, on est mental, on utilise le mental. Et on pense que la vie c'est ça, mais non, la vie c'est beaucoup plus que ça."

Il compare le mental agité à un lac troublé : impossible d'y voir clair. Mais quand nous apprenons à calmer ces pensées incessantes, nous accédons à une autre dimension de nous-mêmes.

"Il faut vraiment apprendre à apaiser notre mental et revenir à la source, puis après ça, le cœur va s'ouvrir."

Un exemple concret avec son fils

François illustre cette approche avec une situation familiale. Son fils Xavier participait à sa formation et stressait pour trouver "sa stratégie" lors d'un événement important.

"OK, attends, c'est quoi que tu veux ?", lui a demandé François. "Il faut que je lance quelque chose parce qu'on est dans un événement supposément important."

Au lieu de l'aider à élaborer une stratégie, François l'a guidé différemment : "Je ne vais pas t'aider à trouver une stratégie. Regarde ce qu'il y a dans ton cœur. Je veux que tu sois en mesure de me dire qu'est-ce que ça demande de faire à travers toi."

Le message était clair : arrêter les "fucking stratégies" et se connecter à ce qui vit vraiment en nous.

Comment gérer l'impact sur les proches

Une difficulté majeure quand on commence à prendre des décisions alignées, c'est l'impact sur notre entourage. François l'a vécu avec sa femme Nathalie.

"Au début, c'était difficile", reconnaît-il. Elle prenait ses changements de direction comme de l'instabilité, s'inquiétait pour les finances et la sécurité familiale.

Avec le temps, l'expérience a parlé. "Maintenant, quand je change de direction, Nathalie fait « ah », en

haussant les épaules. À chaque fois qu'il change de direction, il y a toujours quelque chose qui se présente. Elle s'incline face à ça."

Cette transformation illustre un point important : nos proches ont aussi leur chemin d'apprentissage. "Ma souffrance m'appartient, mais ta souffrance t'appartient", explique François.

L'exemple de sa fille et le cheerleading

François applique cette philosophie aussi dans l'éducation de ses enfants. Sa fille participait à deux équipes de cheerleading, soit quatre à cinq entraînements par semaine et des compétitions le weekend.

"J'ai l'impression qu'on passe à côté de notre vie", a réalisé François. "On ne va plus en voyage. Tout tourne autour du sport de notre petite cocotte."

Malgré la passion de sa fille et sa réussite dans ce sport, François et Nathalie ont décidé qu'elle ne participerait qu'à une seule équipe l'année suivante.

"Assurément, ça amène de la résistance parce qu'elle va vivre du rejet, de l'abandon, de la déception", reconnaît François. "Mais si je ne suis pas bien avec les résistances, je vais vouloir couvrir ma petite chérie, et moi je vais continuer de vivre dans une vie incohérente."

La méditation comme outil pratique

Pour développer cette capacité d'écoute intérieure, François recommande la méditation, non comme une pratique mystique, mais comme un outil d'hygiène mentale.



"Vraiment aller explorer et découvrir la méditation dans un but d'apaiser l'esprit, dans un but de se sentir profondément en sécurité de l'intérieur."

Il compare cet apprentissage à un investissement : "Plus t'es jeune quand t'investis, plus... C'est la même affaire avec la méditation. Plus t'investis rapidement, plus tu auras un bénéfice rapidement."

Au début, c'est difficile. "Le petit mental, il spin, il est habitué, il tourne, il tourne, il tourne." Mais avec la pratique, nous découvrons cette autre dimension de nous-mêmes.

L’art de s’incliner sans abandonner

Un des enseignements les plus puissants de François concerne l’art de “s’incliner”. Cela ne signifie pas abandonner ou subir, mais accepter ce qui est tout en gardant sa direction.

“Plus je m’incline, moins il y a de résistance, plus il y a une transformation”, explique-t-il.

Concrètement, cela ressemble à : “Il pleut aujourd’hui. C’est OK.” Pas de résistance inutile, pas d’énergie gaspillée à vouloir que la réalité soit différente.

Cette posture lui permet de naviguer avec fluidité dans l’incertitude de la vie. “S’il y a un lancement qui ne fonctionne pas, un étudiant qui demande un remboursement, quelqu’un qui rentre dans ma voiture, je vais m’incliner, c’est OK.”



Des conférences “nothing”

L’évolution de François l’a mené à créer des conférences qu’il appelle “Nothing”. “Je ne prépare absolument rien, salle pleine en ligne, 1000 personnes en direct.”

“De quoi tu vas parler ? Rien. Je vous garantis qu’il n’y a rien.”

Cette approche peut sembler folle, mais elle illustre parfaitement sa philosophie : faire confiance à ce qui émerge dans l’instant présent plutôt qu’à des plans préétablis.

L’achat du couvent : quand l’intuition guide les gros investissements

L’histoire de l’achat d’un couvent par François montre comment cette approche s’applique aux décisions financières majeures.

En novembre dernier, en se promenant près d’un ancien couvent qu’il louait pour ses retraites, François a eu un “feeling profond que c’est chez nous”.

“J’étais en train de regarder, je me dis ‘mais c’est chez nous, ça ?’ Et je suis rentré dans le couvent et j’ai dit à Nathalie : on va aller chercher le couvent.”

Rationnellement, cet achat n’avait aucun sens. “Je n’ai pas besoin de tout ça pour gagner plus d’argent. Je n’ai pas besoin de plus d’employés. Je n’ai pas besoin de plus de travail.”

Mais le feeling était plus fort que la logique. “Mon feeling, c’était chez nous. Ce n’était pas ‘j’aimerais ça avoir ça’. Non, c’était déjà chez nous.”

Le propriétaire n’était même pas vendeur. Pourtant, “tout s’est fait très rapidement et on a acheté le couvent.”

Les résistances et les échecs font partie du chemin

François nous rappelle que suivre notre guidance intérieure ne garantit pas une vie sans difficultés. “Toutes les contractions conspirent à nous ramener à la reconnexion de qui nous sommes vraiment.”

Les périodes difficiles, les échecs apparents, les moments de doute font partie intégrante du processus. “C’est un chemin de transformation, encore rempli de résistance et de souffrance, mais si on travaille sur soi, ces résistances deviennent de la conscience.”

Comment appliquer ces principes dans votre vie

Les enseignements de François peuvent sembler intimidants, mais ils s’appliquent à toutes les échelles de décision :

Pour les petites décisions quotidiennes :

- Avant de choisir, prenez une pause.
- Respirez profondément.
- Sentez ce qui se passe dans votre corps.
- Demandez-vous : “Est-ce que ça m’allume ou ça m’éteint ?”

Pour les décisions importantes :

- Accordez-vous du temps pour vous éloigner du bruit mental.
- Pratiquez la méditation ou la marche en nature.
- Écoutez ce qui émerge quand vous êtes calme.

- Ayez le courage de suivre cette guidance même si elle défie la logique.

Face à la peur :

- Acceptez que la peur soit normale face à l'inconnu.
- Distinguez la peur qui protège de la peur qui paralyse.
- Cultivez la foi en développant de petites expériences d'abandon.

Commencer dès aujourd'hui

Le message de François est clair : nous n'avons pas besoin d'attendre une crise pour commencer à prendre des décisions alignées. "Vous êtes mieux de commencer là maintenant."

Commencez petit :

- Pratiquez quelques minutes de méditation chaque jour.
- Avant vos prochaines décisions, prenez une pause et écoutez votre corps.
- Observez les moments où vous vous sentez vivant vs éteint.
- Cultivez cette capacité d'écoute intérieure.

Une vie d'émerveillement

En conclusion, François nous invite à voir la vie comme une aventure permanente : "Voyons voir de quelle façon la vie va m'émerveiller."

Cette approche transforme notre rapport à l'existence. Au lieu de chercher à contrôler, nous apprenons à danser



avec la vie, à faire confiance à cette intelligence qui nous dépasse tout en restant responsables de nos choix.

Les décisions alignées ne nous garantissent pas une vie parfaite, mais elles offrent quelque chose de plus précieux : l'authenticité, la joie de vivre et la certitude d'être sur notre chemin unique.

Comme le dit François : "Mon cœur s'agrandit, j'accepte beaucoup plus de tout. De prospérité, de guérison, de vitalité, d'opportunité, d'émerveillement. Mais ça, je ne l'ai pas volé. J'ai osé et la vie a répondu."

LE SIGNE DU MOIS :

LE SAGITTAIRE

BIENVENUE DANS LA SAISON DU SAGITTAIRE !

Le Sagittaire est le dernier signe de l'automne, le moment où toutes les feuilles sont tombées et où l'on voit loin et clair à travers les forêts ; malgré la nuit dominant le jour, nous nous rassemblons autour des lumières et festivités de décembre pour maintenir la flamme de l'espoir allumée. C'est pourquoi le Sagittaire est le signe de l'optimisme, de l'appartenance et de la vision à long-terme. C'est un signe de feu dont il ne reste que les braises rougeoyantes, plus fragile donc mais plus mature que les autres signes de feu. Cette année la saison du Sagittaire sera entre le 22 novembre et le 21 décembre.



Comment utiliser cette montée d'énergie Sagittaire en nous ?

→ Faire le bilan de notre année en insistant sur nos réussites
→ Commencer à projeter une vision idéalisée de notre année à venir
→ Nous rassembler avec des personnes qui partagent nos valeurs pour enrichir nos connaissances
→ Prendre le temps de méditer sur le sens de notre existence et comment attiser notre flamme intérieure

FICHE D'IDENTITÉ DU SIGNE DU SAGITTAIRE

Début du mois du Sagittaire	Entre le 21 et le 23 novembre (suivant les années)
Élément	Feu
Planète maîtresse	Jupiter
Signe complémentaire	Gémeaux
Zone du corps	Cuisses, fesses, foie
Capacités	Confiance, Légitimité, Connaissance, Grandeur
Faiblesses	Jugement, Fuite, Démesure, Dogmatisme

Rappel important
Les caractéristiques du Sagittaire (comme chaque signe astrologique) s'appliquent à 3 choses différentes :
*1/ le **« climat astral »** (ce qui se passe dans la nature) lors du mois du Sagittaire*
*2/ la part de Sagittaire **en chacun de nous***
*3/ une partie visible du **personnalité des personnes** nées dans ce signe (qui ont donc leur **Soleil en Sagittaire**, et dont on dit par abus de langage qu'ils "sont" Sagittaire)*

Les besoins des personnes dont le thème astral est « très Sagittaire »

Quand on est très marqué par le Sagittaire, on a besoin de transmettre ce que l'on sait, de partager des connaissances et d'établir des normes sociales partagées. Sur un plan personnel, c'est un besoin d'espace et de positivité qui domine (sinon on risque de fuir). De façon générale, on aura besoin de viser haut et loin pour avoir l'impression d'avancer vers un idéal (comme la flèche du Sagittaire qui pointe vers les étoiles).



Auteur : Boris Cailloux, astrologue (consultation individuelle sur votre thème astral) et créateur de l'Ecole d'astrologie EXPERIENCIEL (ateliers et formations pour débutant.e.s et professionnel.le.s). Pour recevoir ses bulletins astrologiques gratuits, cliquez ici.

PIERRE LESSARD

RÉVEILLER NOTRE POUVOIR DE GUÉRISON

Ecrit par Sarah Divine

Dans une époque où la médecine conventionnelle domine notre santé, Pierre Lessard nous invite à redécouvrir le pouvoir de dialoguer avec nos cellules. Enseignant spirituel, auteur et accompagnateur depuis plus de 40 ans, il partage une approche de la guérison qui allie science moderne et sagesse ancestrale.



Son parcours, marqué par une expérience personnelle de maladie infantile et une transformation spirituelle profonde, l'a mené à développer des méthodes d'autoguérison. Aux côtés de Guy Corneau, il a accompagné des milliers de personnes dans leur quête de santé holistique, démontrant que la guérison véritable passe par une reconnexion à notre essence profonde.

DE LA MALADIE À LA RÉVÉLATION: UN PARCOURS INITIATIQUE

Les premières épreuves

L'histoire de Pierre Lessard commence par un paradoxe : « Je suis né malade », confie-t-il. Pendant sept années, il a lutté contre de graves troubles respiratoires et des douleurs abdominales inexpliquées qui l'amenaient régulièrement aux portes de la mort. Les médecins restaient impuissants face à ses symptômes.
À l'âge de six ans, un incident apparemment banal - recevoir une pierre lancée par un voisin - déclenche une guérison spontanée et complète. Cette expérience précoce plante les graines d'une compréhension qui ne germera que des décennies plus tard : le corps possède en lui des mécanismes de guérison qui dépassent notre entendement.

L'éveil spirituel et la découverte du don

Après une carrière en gestion qui s'effondre brutalement, Pierre traverse une crise existentielle majeure. À 30 ans, ruiné et abandonné par son entourage, il vit une expérience d'éveil mystique où il rencontre « la lumière et l'amour à un niveau extraordinaire ». De cette expérience naît une mission claire: dédier sa vie à la santé et à l'accompagnement des autres.



C'est par hasard qu'il découvre ses capacités de guérison énergétique. Lorsque sa sœur lui annonce qu'elle doit être opérée d'urgence pour un kyste ovarien de la taille d'un œuf, Pierre lui propose instinctivement un soin énergétique. Le lendemain, les examens médicaux ne révèlent plus aucune trace du kyste.

La collaboration avec Guy Corneau

Cette découverte l'amène à rencontrer Guy Corneau, avec qui il développe une approche intégrative de la guérison. Leur hypothèse révolutionnaire est : « la joie guérit ». Lorsque Guy reçoit un diagnostic de cancer de grade 4, ils mettent leur théorie à l'épreuve en combinant protocoles médicaux conventionnels et soins énergétiques.

Trois mois après le début de l'accompagnement, aucune trace du

cancer n'est détectable. Après six mois, la guérison est totale. Cette expérience les mène à créer l'atelier « Vivre en santé », qu'ils animeront pendant des années devant plus de 20 000 participants à travers l'Europe.

LE DIALOGUE AVEC LES CELLULES: UNE RÉVOLUTION THÉRAPEUTIQUE

Comprendre l'intelligence cellulaire

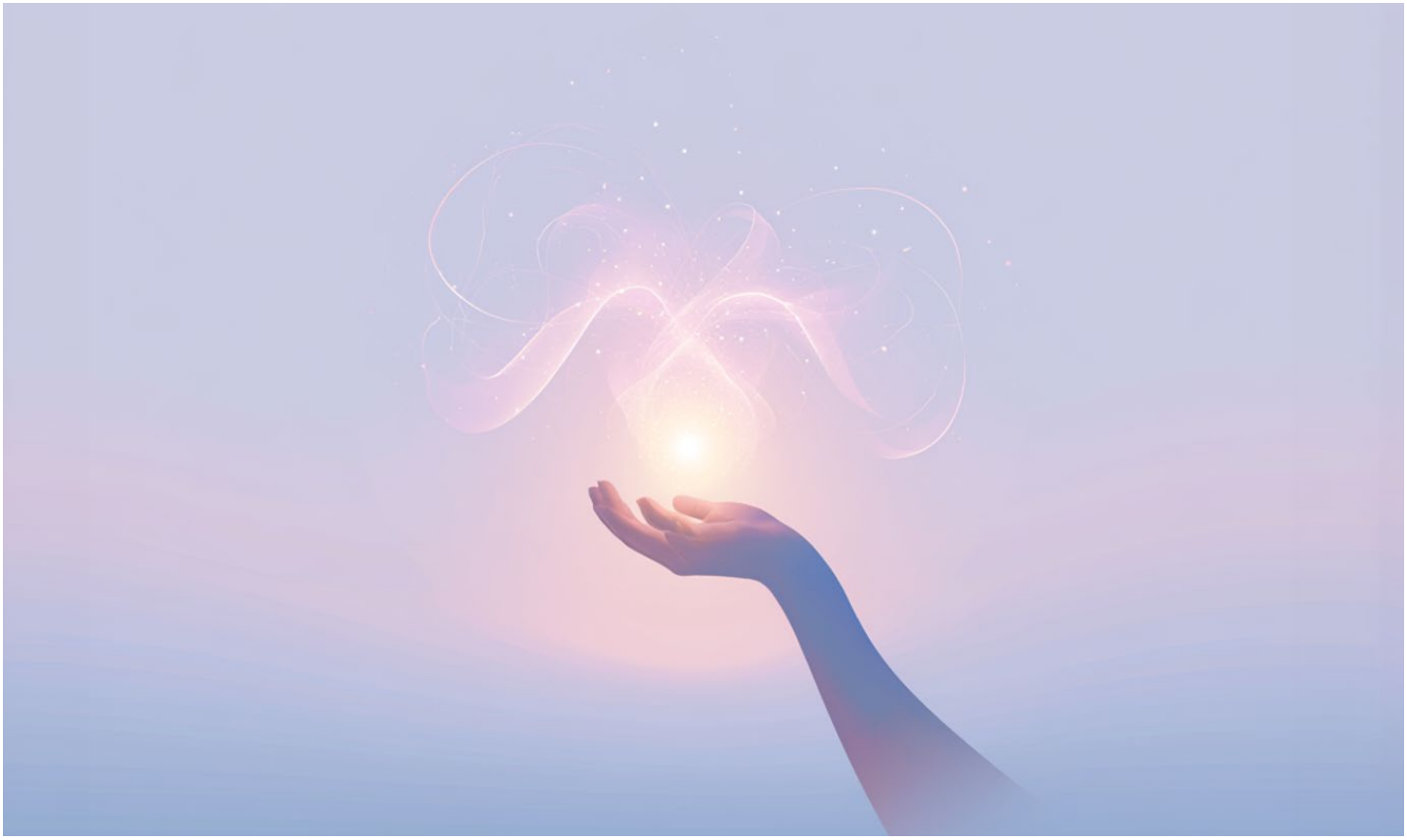
Pour Pierre Lessard, chaque cellule de notre corps est dotée d'une intelligence. « Les cellules sont vivantes, elles sont conscientes », explique-t-il. « Notre esprit se manifeste à travers chacune d'elle. » Cette vision propose que nos milliards de cellules possèdent toutes le même bagage informationnel et communiquent entre elles, sans passer uniquement par le système nerveux.

Cette communication cellulaire s'effectue par « des éclats de lumière et des éclats sonores ». Dans cette perspective, chaque déséquilibre physique devient un message que nos cellules tentent de nous transmettre, nous invitant à transformer quelque chose dans notre vie pour retrouver une fréquence optimale de santé.

La Pratique du dialogue cellulaire

La technique développée par Pierre Lessard se déroule en trois phases. D'abord, une détente profonde du système nerveux permet de taire le mental analytique. « On dit au mental: tu peux te reposer », précise-t-il. Cette première étape est cruciale car elle ouvre l'espace nécessaire à l'écoute.

Dans la deuxième phase, plutôt que de chercher les causes du problème, Pierre propose une approche créatrice: « Qu'est-



ce que vous me proposez de transformer? » Cette question, adressée directement aux cellules concernées, évite la culpabilisation et est orientée vers l'action positive. Les réponses peuvent venir sous forme de voix intérieures, d'inspirations ou d'images.

La troisième phase consiste en la reprogrammation cellulaire. Une fois le message reçu et compris, on signale aux cellules d'arrêter leur signal de détresse et de commencer la réparation. « C'est comme une reprogrammation », explique Pierre. On imagine alors les cellules qui retrouvent leur joie, se régénérant, et on visualise les cellules souches partant de la moelle osseuse réparer les tissus endommagés.

L'Application concrète

L'approche se veut pragmatique et adaptable. Pour une maladie grave, Pierre recommande de pratiquer quotidiennement. Pour des troubles mineurs, une pratique hebdomadaire peut suffire. L'important est de développer progressivement cette écoute intérieure et de distinguer les voix du bavardage mental habituel.

Un exemple frappant illustre cette méthode: Pierre se blesse accidentellement à l'œil en se dépêchant. Immédiatement, il pose sa main sur la blessure et demande à ses cellules ce qu'il doit transformer. La réponse arrive instantanément: ralentir son rythme de préparation. En visualisant la réparation cellulaire, la guérison s'effectue en quelques heures.

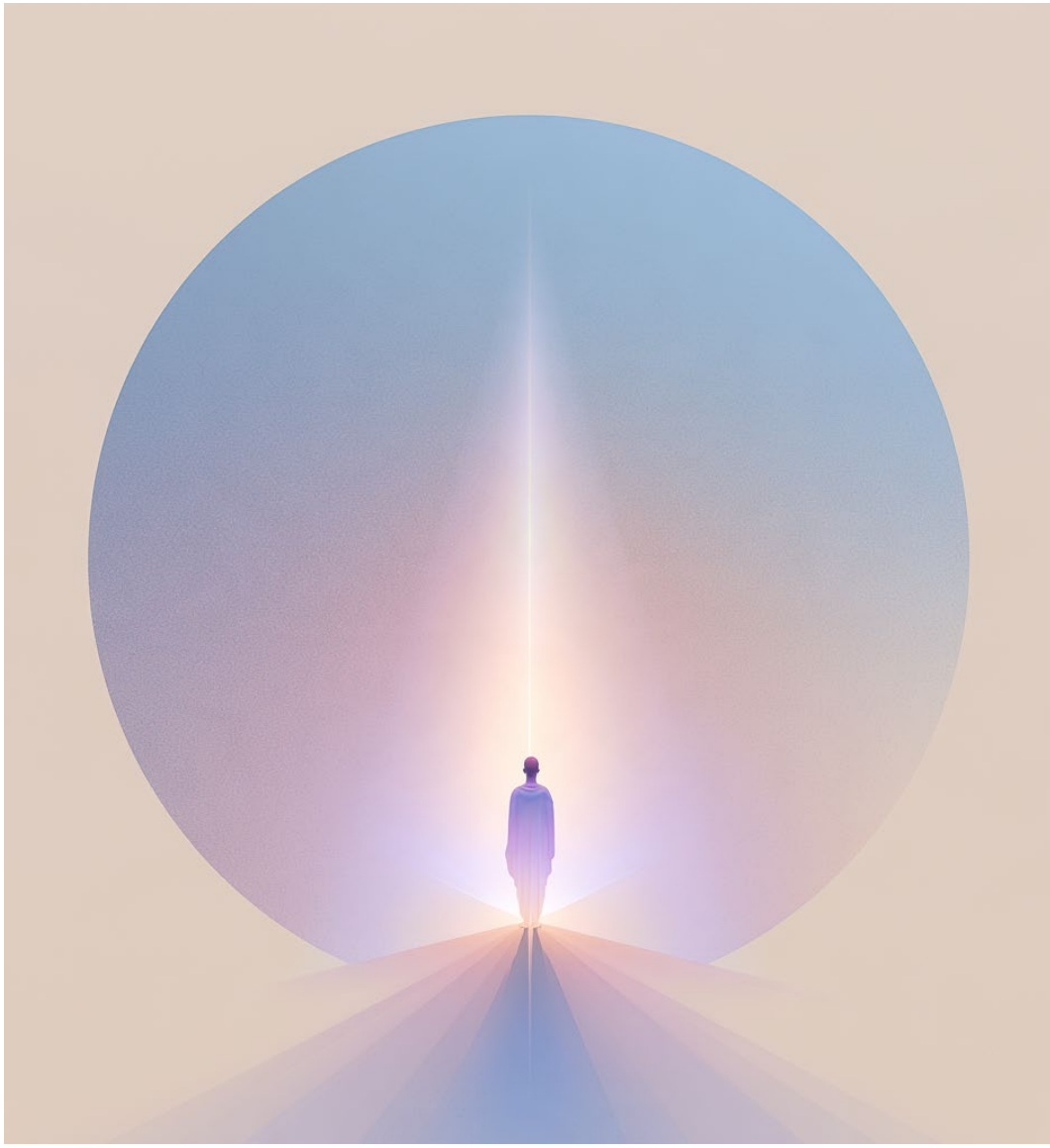
LA CLÉ PERSONNELLE: RETROUVER SA FRÉQUENCE FONDAMENTALE

Au-delà des protocoles universels

L'une des découvertes les plus importantes de Pierre Lessard concerne l'individualité



du processus de guérison. « Il ne s'agit pas de suivre un protocole », insiste-t-il. « Il s'agit de le vivre dans la relation à soi. » Cette approche personnalisée explique pourquoi deux personnes avec la même pathologie peuvent avoir des évolutions diamétralement opposées malgré des traitements identiques.



La « clé personnelle de santé » réside dans la découverte de notre unique fréquence vibratoire. Pierre utilise une métaphore: imagine une chaîne de production avec 50 employés. Après une soirée arrosée, la productivité chute drastiquement. « Maintenant, remplace les 50 employés par 50 milliards de cellules », explique-t-il. Les peurs, le stress ou les émotions négatives diminuent notre fréquence cellulaire, affectant directement notre santé.

Le triangle de force: technique d'élévation vibratoire

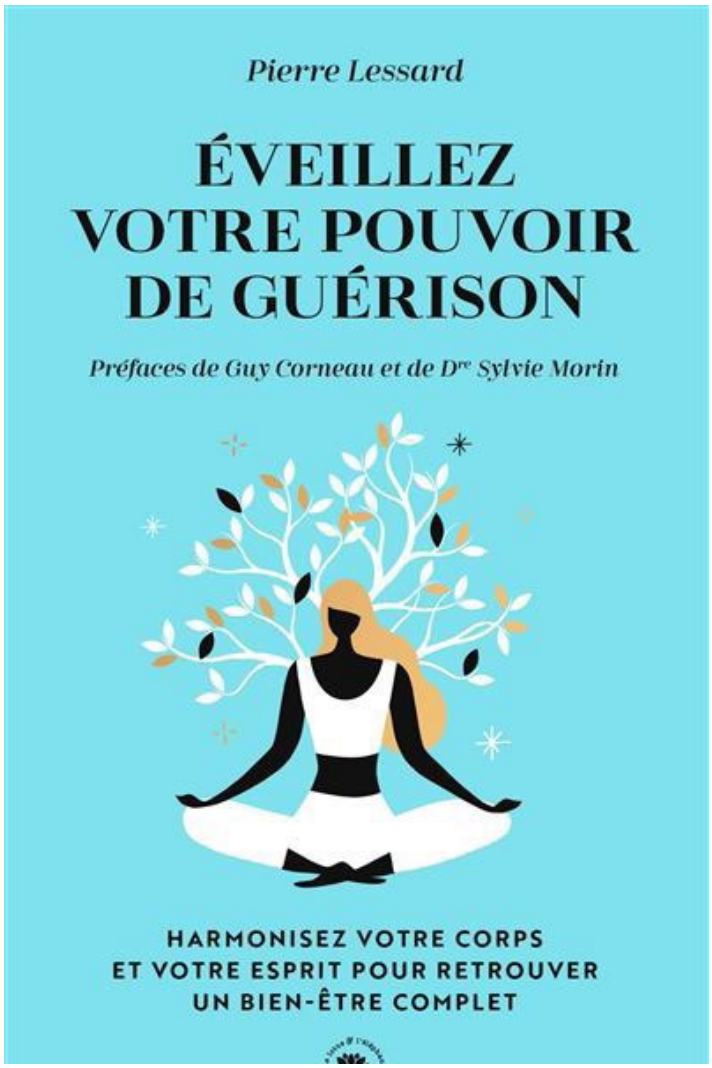
Pierre a développé une pratique quotidienne appelée « le triangle de force » pour maintenir une fréquence élevée. Cette technique commence par la fusion consciente de notre trilogie sacrée, l'Âme, l'esprit et le corps. On visualise l'âme descendant du ciel pour rejoindre l'esprit posé sur notre couronne, créant une fusion lumineuse qui pénètre tout notre être.

De cette unification naît le triangle de force: on projette des faisceaux de lumière jaillissant du cœur et du troisième œil vers un point situé à un mètre devant soi, le cœur causal. Ce triangle énergétique, visualisé en rotation spiralée, amplifie notre champ magnétique et crée un filtre naturel qui attire ce qui nous convient et dissout ce qui ne nous appartient pas.

L'Amour comme protection ultime

Contrairement aux approches fondées sur la protection psychique, Pierre prône l'amour inconditionnel. « Quand ta fréquence est élevée dans l'amour,





tu crées un champ d'énergie qui filtre naturellement les énergies négatives», explique-t-il. Cette approche lui a permis d'accompagner des centaines de personnes sans jamais « absorber » leurs maux.

Le processus d'équilibre énergétique qu'il enseigne gratuitement permet à chacun de retrouver quotidiennement cette fréquence d'amour. Sa recommandation: pratiquer 14 jours consécutifs sans interruption, puis observer la différence le 15e jour pour comprendre l'impact réel de cette pratique.

Pierre Lessard propose ses enseignements gratuitement via son site internet, incluant le processus d'équilibre énergétique et les guidances pour le dialogue cellulaire. Son livre "Éveiller votre pouvoir de guérison" est disponible aux éditions Le Lotus et l'Éléphant. Pour découvrir ses prochains enseignements et formations, rendezvous sur son site internet Symphonie.life.

DÉCEMBRE 2026

Dim	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
29	30	01	02	03	04	05
06	07	08	09  Nouvelle Lune	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24  Pleine Lune	25	26
27	28	29	30	31	01	02

LUMIÈRE D'HIVER

Décembre s'ouvre dans le silence de l'Avent et se referme sur la nuit de Noël, baigné par la plus grande Lune de l'année.

La Nouvelle Lune du 9 décembre en Sagittaire : poser sur papier ce qu'on veut vraiment explorer, vivre ou apprendre en 2027. Rêver grand, sans se censurer.

Le Solstice d'hiver du 21 décembre marque la nuit la plus longue. Avant que la lumière revienne – s'arrêter, allumer des bougies, laisser le silence faire son œuvre.

La Super Pleine Lune du 24 décembre en Cancer est la Lune la plus proche et la plus lumineuse de 2026. En Cancer, les émotions sont à fleur de peau – autant en profiter pour dire ce qui compte vraiment.

A LIRE

Nos coups de cœur pour les fêtes

Des cadeaux qui ont du sens, des lectures qui ouvrent des portes. Cette sélection de décembre réunit des ouvrages pour tous les profils — du grand explorateur de l'invisible au lecteur en quête de courage, du passionné d'énergie à celui qui rêve de décrypter 2027.

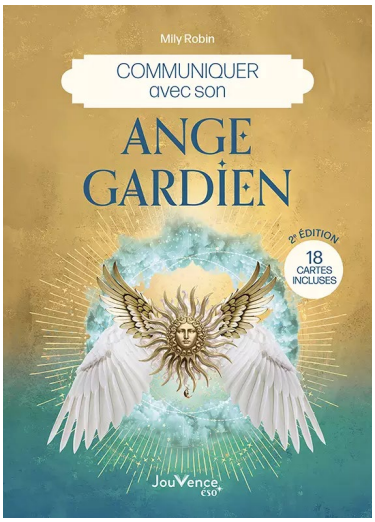
SE TRANSFORMER

Parce que décembre est aussi une invitation à faire le point, à lâcher ce qui pèse et à accueillir ce qui vient.



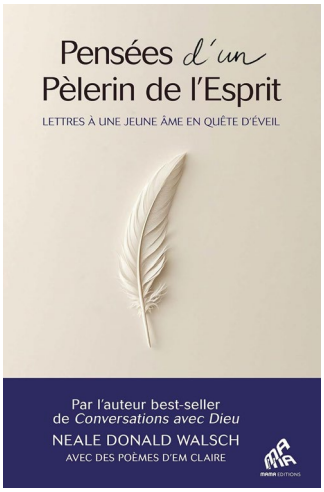
Le Courage – OSHO
Éditions Jouvence

La joie de vivre dangereusement
« Le courage n'est pas l'absence de peur. C'est plutôt et justement la volonté d'y faire face. » D'où viennent les peurs, comment les comprendre et comment trouver le courage d'y faire face ? Ce livre est une leçon de vie droit dans les yeux. OSHO nous invite à voir l'incertitude non pas comme une menace mais comme une opportunité de célébration — une occasion d'aventure et d'approfondissement de la connaissance de soi, des autres et du monde. Le courage de changer, de s'affirmer, d'accueillir l'inconnu : un classique à offrir ou à s'offrir.



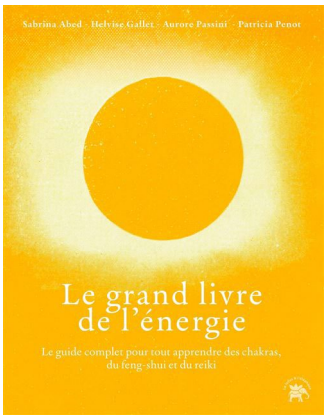
Communiquer avec son ange gardien – Mily Robin
Éditions Jouvence

Nous avons tous un ange gardien. Découvrez cet être céleste et apprenez à comprendre ses messages !
Vous est-il déjà arrivé de sentir que vous échappiez de justesse à un danger, comme si une force invisible vous protégeait ? Ou de percevoir une présence rassurante dans un moment difficile ? Mily Robin, psychoénergéticienne et enseignante spirituelle, nous invite à renouer le lien avec cet allié présent depuis notre naissance. Cet ouvrage et son oracle de 18 cartes permettent de bénéficier des conseils et du soutien de son ange gardien à tout moment. Un coffret doux et accessible, idéal en cadeau.



Pensées d'un pèlerin de l'esprit – Neale Donald Walsch
Mama Éditions

Lettres à une jeune âme en quête d'éveil
Et si vos doutes vous donnaient l'occasion de mieux vous rencontrer ? Neale Donald Walsch, auteur du best-seller *Conversations avec Dieu*, offre ici le condensé de sa sagesse sous forme de 21 lettres inspirantes et intimes, toutes accompagnées d'un poème de la poétesse primée Em Claire. Sous le regard bienveillant de ce messager spirituel, ouvrez-vous à des prises de conscience qui vous accompagneront vers plus de clarté, de confiance et de paix. Il n'est jamais trop tard pour s'éveiller.

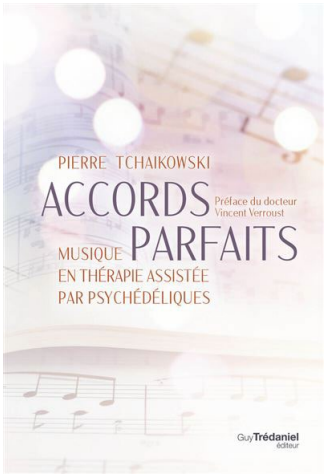


Le Grand Livre de l'Énergie – Sabrina Abed, Helvise Gallet, Aurore Passini & Patricia Penot
Le Lotus et l'Éléphant

Le guide complet pour tout apprendre des chakras, du feng-shui et du reiki
Chakras, aura, soins énergétiques du quotidien, reiki… Cet ouvrage vous ouvre les portes des grandes pratiques énergétiques dans une approche moderne, accessible et ancrée dans le quotidien. Véritable encyclopédie pratique de l'énergie, il vous accompagne pas à pas pour mieux comprendre les mécanismes énergétiques qui nous traversent, rééquilibrer votre vitalité, apaiser votre esprit et cultiver un bien-être durable. Quatre autrices expertes aux approches complémentaires ont uni leurs connaissances pour proposer un regard éclairé, concret et bienveillant. Un ouvrage de référence, aussi bien pour les débutants que pour les praticiens expérimentés.

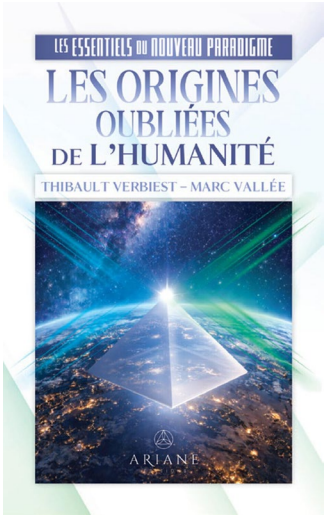
EXPLORER L'INVISIBLE

Des enquêtes et des outils pour dialoguer avec ce que nos yeux ne voient pas.



Accords Parfaits – Pierre Tchaikowski
Éditions Guy Trédaniel

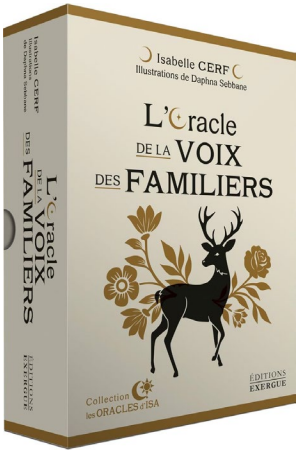
Musique en thérapie assistée par psychédéliques
Les effets des substances dites psychédéliques dépendent étroitement du cadre, de la préparation, de leur dosage et de la manière dont leur prise est accompagnée. La musique occupe une place centrale dans cette expérience, mais demeure souvent insuffisamment exploitée. En croisant histoire, neurosciences et retours d'expérience, Pierre Tchaikowski montre comment la musique peut structurer, contenir et soutenir en profondeur le vécu des participants. Écrit depuis un contexte suisse, où l'usage des psychédéliques dans un cadre thérapeutique est désormais légalement autorisé, ce livre s'adresse aux praticiens, chercheurs, mélomanes et lecteurs avertis désireux de comprendre sans simplifier.



Les Origines oubliées de l'humanité – Thibault Verbiest & Marc M. Vallée

Éditions Ariane

Et si l'histoire officielle de l'humanité n'était qu'une version incomplète de notre véritable passé ?
Partout sur la planète, des vestiges énigmatiques défient notre compréhension : mégalithes colossaux, pyramides aux alignements astronomiques d'une précision stupéfiante, artefacts technologiques hors contexte et récits universels d'un Déluge. Les auteurs mènent une enquête fascinante à la croisée de l'archéologie, de l'histoire et des sciences émergentes. Des pyramides d'Égypte aux sphères mystérieuses du Costa Rica, des mégalithes andins aux tablettes sumériennes, ils explorent les indices convergents suggérant que l'humanité pourrait être l'héritière amnésique d'un âge d'or antédiluvien. Un voyage captivant pour celles et ceux qui pressentent que l'histoire reste encore largement à écrire.



L'Oracle de la voix des familiers – Isabelle Cerf

Éditions Exergue

60 cartes pour communiquer avec son animal familier — 4e coffret de la série La Voix des Âmes
Nos familiers occupent une place unique dans nos vies. Le lien que nous partageons avec eux est instinctif, profond, souvent plus simple et plus sincère que bien d'autres. Cet oracle permet de développer une communication intuitive et naturelle avec son familier, qu'il s'agisse de l'animal de compagnie ou de celui qui veille depuis l'au-delà. Les 60 cartes magnifiquement illustrées par Daphna Sebbane, accompagnées d'un livre de 272 pages, permettent de mieux comprendre ses besoins, de recevoir ses messages et de reconnaître les signes qu'il envoie. Un coffret aussi tendre qu'éclairant.



Que se passera-t-il en 2027 ? – Claude Alexis

Éditions Exergue

Voyance, numérologie, médiumnité & astrologie
Un ouvrage unique qui allie les prédictions astrologiques aux ressentis du voyant, ainsi que les prédictions 2027 par des experts en numérologie, astrologie, couleur et divination. Que va-t-il se passer en 2027, en France et à l'étranger, dans les sphères de l'économie, de la politique, de l'environnement et du showbiz ? Que va-t-il se passer pour chacun d'entre vous, dans le domaine sentimental, professionnel ou financier ? Le rendez-vous annuel incontournable pour aborder la nouvelle année avec discernement.

Que ces lectures vous inspirent et illuminent vos fêtes de fin d'année.



LES ARCHANGES À VOS CÔTÉS :

PROTECTION ET GUÉRISON

D'APRÈS *TRAVAILLER AVEC LES ARCHANGES* D'ISABELLE CERF

(Avec l'aimable participation des Éditions Trédaniel)

Psychologue de formation et médium spirituelle, **Isabelle Cerf** est aujourd'hui une figure incontournable du développement personnel et de la connexion à l'invisible.

Auteure à succès de plus de **50 ouvrages et oracles**, elle guide depuis plus de dix ans des milliers de personnes sur le chemin de la conscience et de la lumière intérieure.

Parmi ses créations les plus connues figurent le livre ***Le Guide du Lightworker***, ainsi que les oracles ***Chakra du cœur, La Voix des Âmes*** et ***Mission de Vie***, tous parus aux **Éditions Trédaniel**.

Dans son ouvrage ***Travailler avec les Archanges***, Isabelle Cerf nous invite à tisser un lien intime avec les grandes présences angéliques, pour recevoir leur soutien, leur guidance et leur énergie de guérison au quotidien.

Chaque archange incarne une vibration particulière — **protection, courage, guérison, clarté** — et agit comme un canal entre le visible et l'invisible.

Nous vous proposons ici deux extraits consacrés à **Michaël**, le Protecteur, et **Raphaël**, le Guérisseur. Deux présences bienveillantes et lumineuses qui rappellent que, même dans l'épreuve, nous sommes toujours accompagnés.

Archange Michaël

Michaël ou Michel, dont le nom signifie « Qui est comme Dieu », est l'un des archanges les plus connus et vénérés dans les traditions juive, chrétienne et islamique. Il est reconnu comme le protecteur par excellence et le guerrier céleste, souvent représenté avec une épée et une armure. Son rôle principal est de combattre les forces du mal.

Michaël aide les personnes à dépasser la peur et le doute figeant, apportant courage et force à celles qui l'appellent. Il est particulièrement sollicité pour la protection spirituelle, le courage face à l'adversité et la force de caractère nécessaire pour surmonter les défis de la vie.

Il est également considéré comme le gardien des portes du paradis et le guide des âmes lors du jugement dernier.

Il est associé à l'élément feu, symbolisant sa nature courageuse et combative. Michaël est souvent représenté entouré de flammes ou portant une épée de feu. La couleur bleue lui est fréquemment attribuée, représentant sa puissance énergétique et spirituelle. Certaines traditions lui associent également la couleur or, symbolisant sa puissance spirituelle.

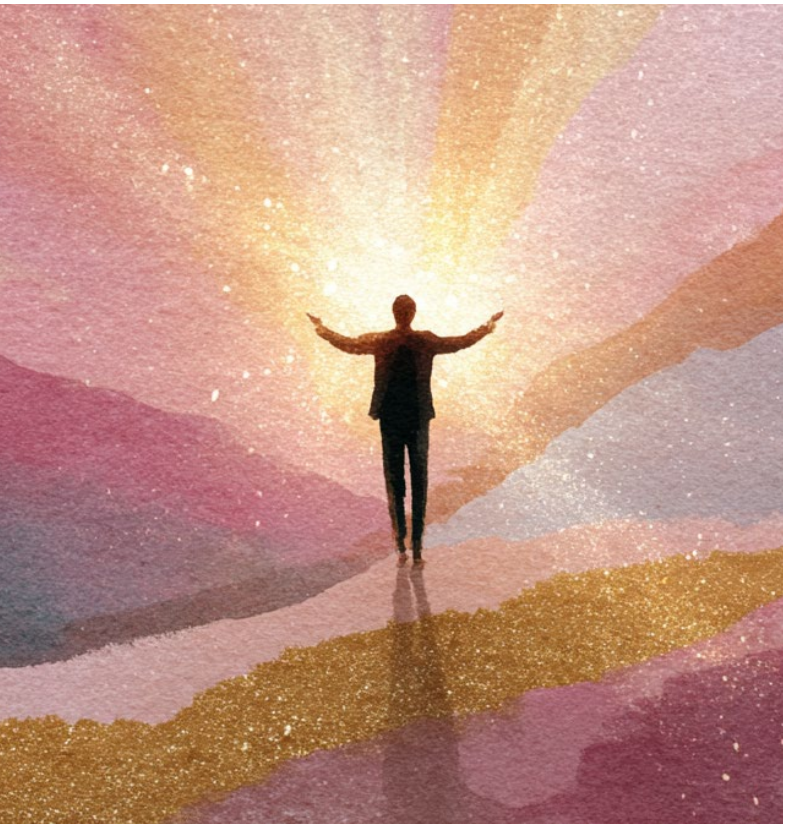
Michaël est considéré comme le chef des armées célestes et le prince des archanges. Il est mentionné dans les textes de plusieurs religions, notamment dans le Livre de Daniel dans l'Ancien Testament, l'Apocalypse de Jean dans le Nouveau Testament, et dans le Coran.

Les personnes invoquent souvent Michaël pour obtenir protection contre les dangers extérieurs et spirituels, pour renforcer leur confiance en elles, et pour obtenir le courage de défendre

leur propre vérité. Il est associé au chakra du plexus solaire, centre de la volonté personnelle et de la confiance en soi.

La fête de saint Michaël, célébrée le 29 septembre dans de nombreuses traditions chrétiennes, est un moment important pour célébrer cet archange et demander sa protection.
Cette date, proche de l'équinoxe d'automne, souligne son rôle de protecteur alors que les jours raccourcissent et que l'obscurité gagne du terrain, symbolisant la lutte perpétuelle entre la lumière et les ténèbres intérieures et extérieures.

En résumé :
Tu peux travailler avec les énergies de Michaël quand tu as besoin de protection. Il peut t'aider à avoir confiance en tes capacités de courage et de force face aux événements difficiles, pour affirmer ton cadre de référence.



Archange Raphaël

Raphaël, dont le nom signifie « Dieu guérit » ou « Médecine de Dieu », est reconnu comme le guérisseur par excellence dans les traditions juive, chrétienne et islamique.
Son rôle principal est d'apporter la guérison sous toutes ses formes : physique, mentale, émotionnelle et spirituelle.

Cette fonction de guérison fait de Raphaël un archange particulièrement invoqué dans les moments de maladie, de détresse ou de besoin de renouveau.
Il est très important de mentionner qu'il peut être dangereux de ne compter que sur sa présence et sa fonction lorsqu'on est malade.

Invoquer les archanges, c'est créer un équilibre entre la médecine traditionnelle, indispensable à notre santé, et une aide plus spirituelle.

En tant que guérisseur, Raphaël est souvent sollicité pour apporter soulagement et rétablissement dans les cas de maladies physiques (de nouveau, cette aide est à nuancer et à associer à la mise en place de traitements médicaux appropriés et nécessaires).

Cependant, son influence s'étend bien au-delà du corps physique : il est également associé à la transformation des blessures émotionnelles et à la restauration de l'équilibre spirituel.

Raphaël est également connu pour guider les voyageurs et les chercheurs de vérité sur leur chemin.

Cette association avec les voyages n'est pas seulement physique, mais

aussi métaphorique, représentant le voyage de l'âme vers la transformation et la vérité personnelle.

Dans le Livre de Tobie de l'Ancien Testament, Raphaël apparaît comme un compagnon de voyage et un guide, illustrant ce double rôle de protecteur des voyageurs et de guide spirituel.

Traditionnellement associé à l'élément air, Raphaël est lié à la respiration, symbole de vie et de renouveau.
La couleur verte lui est généralement attribuée, symbolisant la transformation et la renaissance.

Dans certaines traditions, on lui associe aussi la couleur jaune-vert, représentant l'énergie vitale et la régénération.

Raphaël est souvent représenté tenant un bâton de pèlerin ou un caducée, symbole médical.

Il est parfois dépeint avec un poisson, en référence à son rôle dans le Livre de Tobie où il utilise les organes d'un poisson pour guérir la cécité.

Au-delà de son rôle de guérisseur, Raphaël est considéré comme un protecteur contre les forces négatives.
Il est associé au chakra du cœur, centre de l'amour et de l'équilibre émotionnel.

La fête de saint Raphaël est célébrée le 29 septembre dans la tradition catholique, en même temps que celle de Michel et Gabriel.



En résumé :
Tu peux travailler avec les énergies de l'archange Raphaël quand tu as besoin d'aide pour équilibrer tes énergies et pour créer un nouveau bien-être physique.

Il peut t'apporter une énergie douce et apaisante quand tu as besoin de réconfort.

De nouveau, nous nuançons son rôle avec la nécessité de la mise en place de traitements médicaux adaptés qui aident à guérir et à maintenir une bonne santé.

Retrouvez le livre *Travailler avec les Archanges* d'Isabelle Cerf, publié aux **Éditions Trédaniel**, pour approfondir la connexion avec ces présences bienveillantes et apprendre à collaborer avec elles dans votre vie quotidienne.

BE BOODA

