

Vers l'Union Universelle

Juillet-Aout
2026
n°24

Journal de l'Institut Général des Forces Psychiques

45 Rue Casimir Beugnet - 62300 LENS ☎ 06.13.41.96.86

info@spiritualiste.fr www.spiritualiste.fr

DANS CE NUMÉRO

Éditorial

Tenir debout dans un monde qui change.

Jeunes sans emploi

Redonner confiance à ceux qui doutent.

IA et travail

Comprendre le bouleversement sans perdre l'humain.

Écrans et réseaux

Reprendre la main sur son attention.

Angoisse des jeunes

Parler, respirer, avancer par petits pas.

Respect et limites

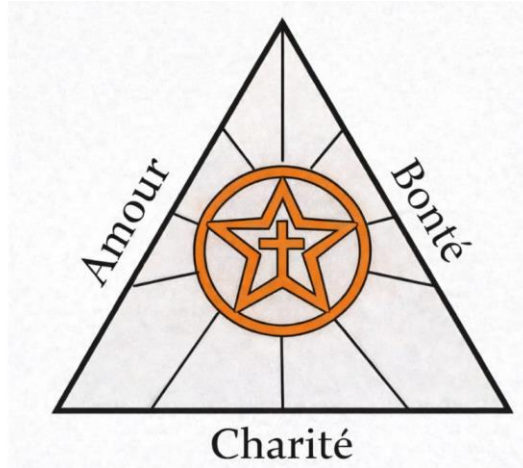
Dire non aux agressions morales, sans haine.

Foi et espérance

Garder une lumière intérieure.

Ressources utiles

Des repères simples pour demander de l'aide.



Juillet-Août : tenir debout dans un monde qui change

L'été arrive après un printemps éprouvant par sa chaleur et par les inquiétudes du monde. Beaucoup de jeunes regardent l'avenir avec fatigue : emploi incertain, diplôme manquant, prix qui montent, guerres qui continuent, écrans qui captent l'attention, intelligence artificielle qui transforme les métiers. Dans ce climat, certains se demandent : quelle place puis-je encore trouver ?

Ce numéro de juillet-août veut leur répondre simplement : personne n'est réduit à son échec, à son absence de diplôme, à son angoisse, à son téléphone ou à son compte en banque. Chaque être humain porte une dignité que la société doit reconnaître et que chacun doit réapprendre à défendre en lui-même.

Nous avons choisi des articles courts, directs, faciles à lire. Une idée par article. Une phrase pour ouvrir une porte. Un conseil pour reprendre souffle. Une lumière pour ne pas rester seul. Le but n'est pas de donner des leçons, mais d'aider à retrouver confiance, méthode, espérance et courage.

L'intelligence artificielle changera le monde du travail. Les réseaux sociaux continueront à séduire et à troubler. Les guerres continueront à blesser les peuples. La pauvreté restera une honte

Juillet-Août : tenir debout dans un monde qui change (suite)

pour l'humanité tant qu'un homme dormira dehors, tant qu'un enfant aura faim, tant qu'un jeune croira qu'il ne sert à rien.

Face à cela, notre réponse doit rester profondément humaine : écouter, accompagner, former, protéger, transmettre, tendre la main.

Un jeune qui retrouve un rythme retrouve déjà une force.

Un adulte qui croit en lui peut changer sa trajectoire.

Une parole juste peut arrêter une chute. Une petite action quotidienne peut rouvrir l'avenir.

Que ce numéro d'été soit donc un journal de relèvement. Non pas un journal pour fuir la réalité, mais pour la regarder avec courage. Non pas un journal pour s'indigner seulement, mais pour agir. Restons humains, gardons le respect, refusons l'abandon, et cherchons ensemble les chemins d'une société plus fraternelle.

Que cette période d'été aide chacun à reprendre souffle, confiance et direction.



Le programme des conférences
des mois de juillet – aout – septembre 2026
se trouve sur le site internet de l'institut :

<https://www.spiritualiste.fr/agenda>



Jeunes sans emploi : rallumer la confiance

Tu n'es pas ton échec

Un échec scolaire ou professionnel ne définit pas une vie.

Il indique seulement un chemin à reprendre autrement. La dignité commence quand on se relève.

Le diplôme aide, mais il ne dit pas tout

Un diplôme ouvre des portes, mais il ne mesure ni le courage, ni la bonté, ni la capacité d'apprendre.

Celui qui veut progresser possède déjà une force.

Commencer petit, ce n'est pas tomber bas

Un premier stage, une mission courte, un service rendu, un petit travail peuvent remettre en mouvement. Le départ modeste prépare parfois une grande construction.

Le vrai premier travail : retrouver un rythme

Se lever, se laver, sortir, appeler, envoyer une demande : ces gestes simples reconstruisent la volonté. Le rythme précède souvent la réussite.



Retrouver sa place dans la société

Personne n'est fait pour rester invisible

Un jeune isolé peut finir par croire qu'il ne compte plus. Notre rôle est de le voir, de l'écouter et de l'aider à reprendre une place utile.

Un adulte qui croit en toi peut changer la suite

Un conseiller, un voisin, un responsable associatif ou un parent peut rouvrir l'horizon. La confiance d'un autre aide à retrouver confiance en soi.

Alors ne reste pas replié sur toi-même et ouvre-toi vers ceux qui peuvent t'apporter de bon conseil.

Demander de l'aide est une force

Aller à la Mission Locale, France travail, parler à un conseiller, expliquer sa situation: ce n'est pas mendier. C'est reprendre sa vie en main.

Cherche une mission avant de chercher une carrière

Quand tout semble flou, il faut viser une première utilité. Aider, apprendre, servir, essayer : la vocation se découvre souvent en marchant.



Intelligence artificielle : ne pas subir le monde qui vient

L'IA est là : sache la conduire

L'intelligence artificielle transformera des métiers, mais elle peut aussi devenir un outil, un assistant. Celui qui apprend à l'utiliser reste plus libre que celui qui la subit.

La machine calcule, l'humain comprend

Une IA peut écrire, classer, prévoir. Elle ne connaît ni la compassion, ni la conscience, ni le sens moral. L'humain doit garder le gouvernail.

Savoir se former en continu devient vital

Les métiers changent plus vite qu'avant. La vraie sécurité ne repose plus seulement sur un diplôme, mais sur la capacité à se former tout au long de sa vie, à s'adapter et à se débrouiller.

L'IA peut devenir un excellent enseignant virtuel et un levier puissant pour notre apprentissage.

De même, les tutoriels disponibles sur les réseaux comme YouTube, Viadeo et d'autres plateformes peuvent aider chacun à progresser, à découvrir de nouvelles compétences et à reprendre confiance dans sa capacité d'agir.

Les nouveaux outils demandent de nouvelles vertus

Avec l'IA, il faudra plus de vérité, plus d'esprit critique et plus de responsabilité.

L'intelligence sans conscience peut être dangereuse.

Notre esprit critique sera un atout fondamental pour l'avenir : savoir distinguer le vrai du faux. Sachons développer notre esprit critique.

Travail de demain : garder l'humain au centre

Ce que l'IA ne remplace pas

Écouter une personne, rassurer un enfant, soigner, accompagner, créer du lien : ces gestes restent profondément humains.

La présence vraie a de l'avenir.

Un CV plus humain

Un jeune doit savoir montrer ses compétences dans son CV, mais aussi sa fiabilité, sa ponctualité, son respect et son envie d'apprendre. Ces qualités comptent.

Se former sans se perdre

Etudier le numérique est utile. Mais il faut garder une vie réelle : corps, famille, amis, prière, marche, silence, service.

Le travail doit rester digne

Un emploi n'est pas seulement un salaire. Il donne une place, un rythme, une utilité, une relation aux autres. Nous nous devons de protéger cette dignité.



Écrans : reprendre le pouvoir sur son attention

Ton téléphone ne doit pas tenir ton âme

Le téléphone est un outil, pas un maître. S'il décide de ton sommeil, de ton humeur et de ton temps, il est temps de reprendre la main.

Scroller n'est pas vivre

Faire défiler des images donne l'impression d'être occupé, mais laisse parfois le cœur vide, rien ne reste dans notre mémoire. La vraie vie demande présence, effort et rencontre.

Une heure sans écran, une heure pour respirer

Marcher, ranger, lire trois pages, appeler quelqu'un, prier, cuisiner : une heure sans écran peut déjà remettre de l'ordre en soi.

Le sommeil est une protection

Un jeune fatigué voit tout en noir plus vite. Couper les écrans le soir, au moins une heure avant de dormir, c'est protéger son courage du lendemain.



Réseaux sociaux : exister autrement que par l'image

Montrer n'est pas exister

Une photo peut plaire sans nourrir l'âme. Exister vraiment, c'est être aimé pour ce que l'on est, pas pour ce que l'on affiche.

La comparaison vole la joie

Comparer sa vie aux images parfaites des autres rend pauvre intérieurement. Chacun a son chemin, ses combats et ses progrès cachés.

Désabonne-toi de ce qui te détruit

Certains contenus excitent, jaloussent, angoissent ou salissent l'esprit. Se désabonner peut devenir un acte de liberté.

La parole en ligne laisse des traces

Insulter, humilier, partager une moquerie : ce qui semble léger peut blesser longtemps. Le respect vaut aussi derrière un écran.



Jeux, notifications, fatigue : retrouver le réel

Le jeu doit rester un repos

Jouer peut détendre. Mais lorsque le jeu vole le sommeil, l'école, le travail ou les relations, il devient une prison douce.

Les notifications dressent l'impatience

Chaque sonnerie tire l'esprit vers l'extérieur. Mettre le téléphone en silence quelques heures, c'est rééduquer son attention.

Ton corps a besoin du réel

Bouger, marcher, voir la lumière, parler face à face : le corps rappelle à l'âme qu'elle vit dans un monde concret.

Le silence n'est pas vide

Quand tout se tait, on entend mieux ce que l'on porte. Quelques minutes de silence peuvent aider à distinguer l'envie, la peur et le vrai besoin.



Angoisse des jeunes : ne pas rester seul

L'angoisse n'est pas une honte

Craindre l'avenir ne signifie pas être faible.

Cela signifie qu'une partie de soi demande aide, repos, écoute et méthode.

Parler avant de craquer

Dire "je ne vais pas bien" peut sauver une journée, parfois une vie.

Une parole confiée ouvre une brèche dans l'isolement.

Quand tout semble bloqué

Il ne faut pas résoudre toute sa vie en un soir. Il suffit parfois d'une action juste : appeler, écrire, marcher, demander un rendez-vous, relancer.

La petite marche du jour

Marcher dix minutes vaut mieux que rester immobile dans la peur.

La confiance revient souvent par des gestes modestes et répétés.



Respect et limites : rester ferme sans haine

Dire non sans devenir dur

Poser une limite n'est pas manquer d'amour.

C'est protéger la dignité de chacun et empêcher la relation de devenir injuste.

La parole qui relève

Une phrase peut humilier ou redonner courage.

Avant de parler, demandons-nous si notre parole construit ou détruit.

Répondre au mépris par la dignité

L'agression morale pousse à rendre coup pour coup.

La vraie force consiste à rester calme, clair et ferme.

Le respect commence dans le ton

Même une vérité juste peut devenir blessante si elle est dite avec mépris.

La forme porte déjà une partie du fond.



Foi, espérance et reconstruction intérieure

La prière simple

Il n'est pas nécessaire de faire de grands discours. "Aide-moi à tenir aujourd'hui" est déjà une prière vraie.

La vraie force, c'est de rester bon

Dans un monde dur, la bonté n'est pas faiblesse. Elle demande au contraire une grande discipline intérieure.

Être utile, même un peu

Rendre service à quelqu'un peut sortir de la tristesse. L'âme retrouve de la force quand elle produit du bien.

Chercher sa place sans se comparer

La comparaison épuise. La vocation commence quand on demande : "Quel bien puis-je faire avec ce que je suis ?"



Adultes, familles, associations : ouvrir des portes

Les jeunes ont besoin d'adultes fiables.

Un adulte fiable écoute sans humilier, conseille sans écraser, encourage sans mentir. Sa présence peut devenir un repère.

Accueillir sans juger

Un jeune qui revient après une erreur doit trouver une porte, pas seulement un reproche. L'accueil peut relancer un avenir.

Un groupe peut sauver une espérance

Une association, un atelier, un cercle d'écoute ou un projet commun peuvent redonner appartenance et courage.

Redonner une mission

Lorsqu'un jeune se sent utile, il se relève plus vite.

Confier une petite responsabilité peut réveiller sa dignité.



Petites méthodes pour reprendre sa vie

Un planning vaut mieux qu'une panique

Écrire trois actions pour demain calme l'esprit.

Le chaos diminue lorsque la journée reçoit une forme simple.

Tu peux recommencer

Recommencer n'efface pas le passé, mais il refuse de lui donner le dernier mot.

Chaque matin peut devenir un nouveau départ.

Le courage des premiers pas

Le premier appel, le premier CV, le premier rendez-vous font souvent peur.

Mais après le premier pas, le chemin paraît moins fermé.

Une chose utile par jour

Ranger, appeler, aider, apprendre, marcher : une seule action utile suffit parfois à rompre la stagnation.

Repères utiles

Mission Locale : accompagnement gratuit des 16-25 ans.

3114 : prévention du suicide, gratuit 24h/24.

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236, gratuit et anonyme.

Sources : INSEE, OMS Europe, OCDE, UNHCR, FAO-WFP, Info.gouv.

Vivre l'été avec plus de paix

L'été n'est pas toujours joyeux pour tous

Certains se sentent seuls pendant les vacances. Les beaux jours peuvent aussi réveiller la comparaison et le manque. Pensons à eux.

Choisis un vrai repos

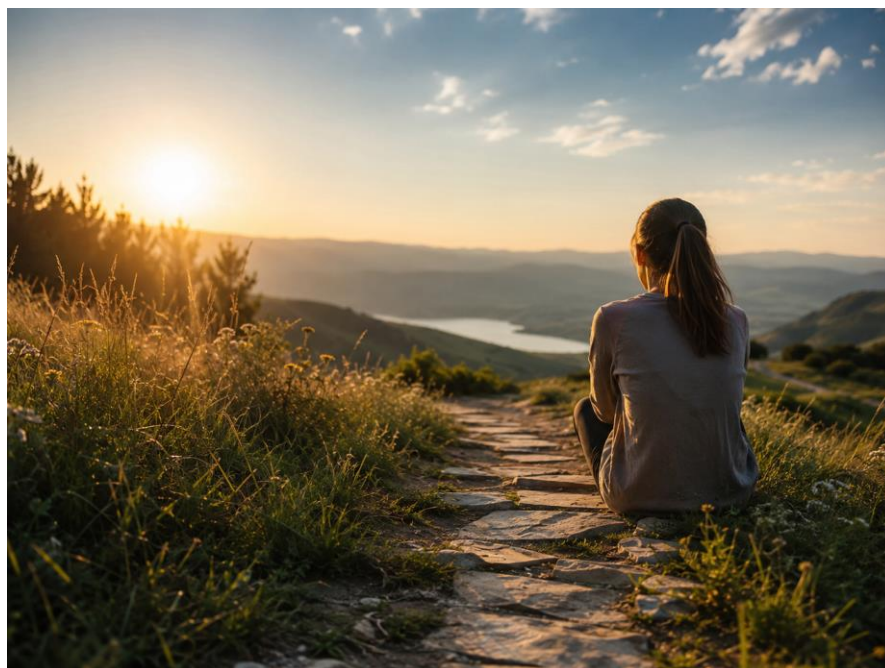
Se reposer, ce n'est pas se perdre dans l'écran jusqu'à la nuit. C'est reprendre des forces pour aimer et agir mieux.

La nature remet l'âme à sa place

Un arbre, une mer, un ciel, un jardin rappellent que la vie est plus vaste que nos soucis. La création apaise le regard.

La rentrée se prépare doucement

Juillet et août peuvent servir à reprendre un rythme, chercher une formation, préparer un dossier, appeler un conseiller. Sans panique.



Appel à Soutien : Aidez l'Institut Spirituel de Lens et de Calonne-Ricouart à grandir

Par virement bancaire à l'ordre de l'Institut Spirituel Psychosique

Banque : CREDIT AGRICOLE

IBAN : FR 76 1670 6000 9405 3008 3500 074 BIC : AGRIFRPP867

Objet : Don pour les actions de l'institut

Par chèque à l'ordre de : Institut Spirituel Psychosique

Adresse d'envoi : 9 rue de l'église CALONNE-RICOUART

Merci, Merci de tout cœur pour votre générosité. Merci de croire, avec nous, qu'il est encore possible d'allier **spiritualité, fraternité et service.**

Merci de permettre à l'institut de grandir pour mieux servir.

Ensemble, faisons rayonner davantage de lumière dans la vie de ceux qui en ont besoin.



BULLETIN D'ABONNEMENT ANNUEL DU JOURNAL GRATUIT « VERS L'UNION »

A envoyer à l'Institut Général des Forces Psychosiques, 45 rue Casimir Beugnet 62300 LENS

Nom et Prénom :

Adresse :

Ville : Pays : Code Postal :

Téléphone ☎ : Commentaire :

Don : Ordinaire 20€ de Soutien 50€ d'Honneur 100€ Autre montant €

Versement par chèque à l'ordre de l'Institut Général des Forces Psychosiques

Site internet de l'association : <https://www.spiritualiste.fr>