

# Vers l'Union Universelle

Mai 2026  
n°22

## Journal de l'Institut Général des Forces Psychosiques

45 Rue Casimir Beugnet - 62300 LENS ☎ 06.13.41.96.86

[info@spiritualiste.fr](mailto:info@spiritualiste.fr) [www.spiritualiste.fr](http://www.spiritualiste.fr)

### DANS CE NUMÉRO

#### Quand le soleil extérieur nous appelle à éclairer notre âme

Mai nous invite à transformer nos blessures en paix et en lumière.

#### La colère

Comprendre ce feu intérieur, le maîtriser et le transformer en parole juste.

#### Relation d'emprise, reconstruire sa liberté

Identifier une relation qui isole, affaiblit et détruit la liberté intérieure. Retrouver aide, sécurité, liens sûrs et confiance en soi.

#### L'harmonie du couple

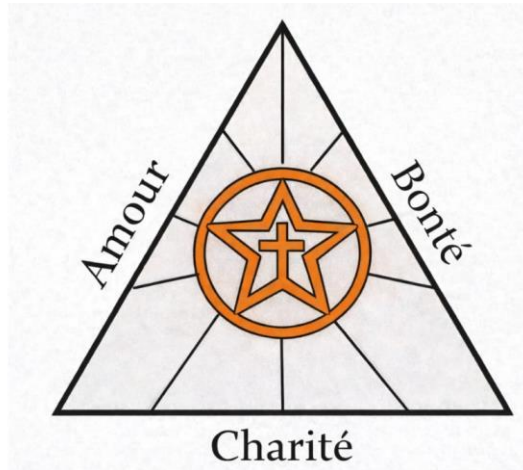
Écoute, respect, confiance, pardon et tendresse : les fondations d'un amour qui élève.

#### 11<sup>e</sup> séance théorique

Les risques de la médiumnité : prudence, étude, équilibre et protection morale.

#### Appel à soutien

Aider l'Institut à poursuivre sa mission d'accueil, d'écoute et de fraternité.



## Quand mai pose son soleil sur nos chemins intérieurs

Le mois de mai arrive souvent comme une respiration. Les jours s'allongent, la lumière devient plus franche, les jardins reprennent couleur, les chemins invitent à sortir, marcher, regarder, respirer. Après les pluies, les hésitations et les premiers élans du printemps, voici le temps d'un soleil plus généreux. La nature manifeste !

Cette lumière extérieure peut devenir pour nous une invitation intérieure. Car le vrai printemps consiste à laisser la conscience retrouver de l'espace, de l'air et de la clarté. Quand le soleil revient, il nous rappelle une chose simple : rien ne guérit durablement dans l'obscurité entretenue. Ce qui reste caché trop longtemps finit par peser. Ce qui n'est pas éclairé finit par gouverner.

Dans ce numéro de mai, nous aborderons donc plusieurs mouvements de l'âme : ceux qu'il faut apaiser, ceux qu'il faut comprendre, ceux qu'il faut transformer, mais aussi ceux qu'il faut faire grandir.

La colère d'abord. Elle est parfois un signal nécessaire. Elle nous dit qu'une limite a été franchie, qu'une injustice a été ressentie, qu'une blessure demande à être regardée. Mais la colère devient dangereuse lorsqu'elle cesse d'être un signal pour devenir une demeure. On peut traverser la colère ; on ne doit pas s'y installer.

## Quand mai pose son soleil sur nos chemins intérieurs (suite)

Une colère éclairée peut conduire à une parole juste, à une décision ferme, à une limite saine. Une colère abandonnée à elle-même devient dureté, violence, injustice et regret.

Mais le mois de mai nous invite aussi à regarder ce qui construit, ce qui unit, ce qui relève. C'est pourquoi nous avons voulu consacrer une place importante à l'harmonie dans le couple. L'amour véritable est une œuvre quotidienne. Il demande écoute, respect, patience, confiance, pardon, tendresse et vérité. Deux êtres qui s'aiment ne deviennent pas harmonieux parce qu'ils se ressemblent en tout, mais parce qu'ils apprennent à se comprendre sans se dominer, à se parler sans se blesser, à se soutenir sans s'emprisonner.

Dans une relation juste, chacun aide l'autre à devenir meilleur. L'amour n'efface pas les différences ; il les éclaire. Il ne supprime pas les difficultés ; il apprend à les traverser avec dignité. Il ne cherche pas à posséder ; il cherche à accompagner. Lorsque l'amour devient écoute vraie, communication sincère, gratitude et service réciproque, le couple peut devenir un foyer de paix, un lieu de progrès moral et une force de lumière pour ceux qui l'entourent.

Nous aborderons aussi une souffrance plus silencieuse : celle des relations d'emprise, parfois désignées dans le langage courant comme des relations avec une personnalité "perverse narcissique". Il convient d'être prudent avec les mots : seul un professionnel peut poser un diagnostic. Mais il existe des situations bien réelles où une personne est peu à peu isolée, dévalorisée, affaiblie, coupée de ses proches, privée de ressources, d'énergie, de confiance et parfois même de liberté. Dans ces situations, la priorité n'est pas de convaincre l'autre, ni de gagner une dispute, ni de sauver une apparence. La priorité est de se protéger, de reprendre contact avec des personnes fiables, de demander de l'aide et de reconstruire pas à pas sa force intérieure et matérielle.

Il faut le dire clairement : lorsqu'il y a danger immédiat, il faut contacter les secours. En France, le 17 permet d'appeler Police Secours, et le 114 peut être utilisé par SMS lorsque parler est impossible ou dangereux. Pour les femmes victimes de violences, le 3919 est une ligne nationale d'écoute, d'information et d'orientation, gratuite et anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7.

Enfin, nous poursuivrons notre travail d'étude avec la 11<sup>e</sup> séance théorique consacrée aux risques, dangers et inconvénients de la médiumnité. Après avoir parlé des fraudes, des mystifications, des contradictions et des abus, il est utile d'approfondir les effets

## Quand mai pose son soleil sur nos chemins intérieurs (suite)

possibles d'une médiumnité mal comprise : fatigue, confusion, orgueil spirituel, obsession, dépendance aux messages, perte du sens critique. La médiumnité n'est pas un jeu, ni un pouvoir, ni un spectacle. Elle demande humilité, méthode, prière, étude, équilibre de vie et discernement.

Ainsi, ce numéro de mai veut rappeler que la lumière véritable n'est pas seulement celle qui éclaire les chemins, les façades et les jardins. Elle est aussi celle qui descend dans nos réactions, dans nos blessures, dans nos colères, dans nos relations, pour y remettre de l'ordre, de la paix et de l'amour.

Le soleil extérieur réchauffe la terre. Le soleil intérieur, lui, réchauffe la conscience. Il ne nie pas les souffrances, mais il refuse de les transformer en haine. Il ne nie pas les blessures, mais il refuse d'en faire une prison. Il ne nie pas les difficultés de la vie commune, mais il apprend à écouter, à réparer, à pardonner, à se protéger lorsque cela est nécessaire, et à aimer plus justement.

Que ce mois de mai soit donc un mois de clarté. Un mois pour sortir de l'ombre sans violence. Un mois pour reprendre souffle. Un mois pour choisir la maîtrise plutôt que l'emportement, l'harmonie plutôt que la dureté, la libération plutôt que l'emprise, le discernement plutôt que l'illusion.

Et que chacun puisse, sous les jours de plein soleil, faire cette prière simple :

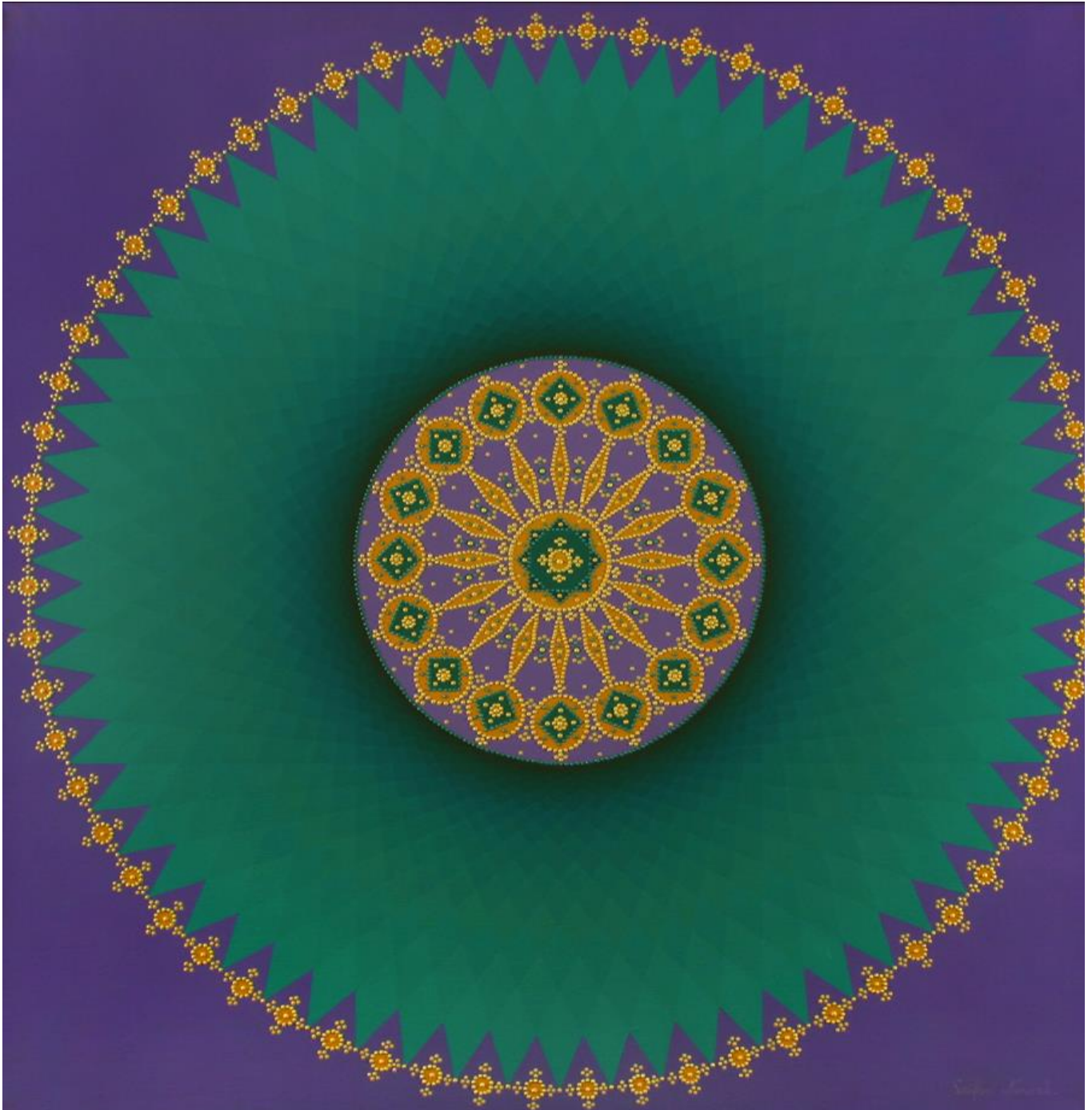
*Que la lumière que je reçois devienne paix dans mes pensées,  
justesse dans mes paroles et bonté dans mes actes.*



Le programme des conférences  
du mois de mai - juin 2026 se trouve  
sur le site internet de l'institut :

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





*Vie et enchaînement - Stéfán Nowak (médiu-m-peintre de l'Institut)*

800cmx800cm - 28 août 2002 - Période : Isis

# La maîtrise de soi face au feu de la colère

La colère est souvent comparée à un feu. Et cette comparaison est juste. Elle brûle d'abord celui qui la porte, avant même d'atteindre celui vers qui elle se dirige. Elle monte rapidement, envahit la pensée, accélère les paroles, durcit le regard et pousse parfois à dire ou faire ce que l'on regrettera ensuite.

La colère fait partie de ces mouvements intérieurs que chacun connaît. Personne ne peut prétendre y être totalement étranger. Elle surgit lorsque nous nous sentons blessés, humiliés, incompris, trahis ou confrontés à une injustice. Elle peut naître aussi de la fatigue, de l'impatience, de l'orgueil froissé ou du sentiment de ne pas être respecté.

Pourtant, il faut distinguer deux choses : le signal que représente la colère, et l'usage que nous en faisons. La colère peut révéler qu'une limite a été franchie, qu'une situation demande à être clarifiée, qu'une injustice doit être corrigée. En ce sens, elle peut être un avertissement intérieur. Mais lorsqu'elle devient domination, violence, agressivité ou désir de blesser, elle cesse d'être un signal : elle devient une faute morale.

La colère manifeste souvent l'imperfection encore présente en nous. Elle révèle les zones de notre âme où l'orgueil, l'impatience ou l'amour-propre conservent leur influence. Elle montre que nous voulons parfois que les événements, les personnes et les circonstances se plient immédiatement à notre volonté. Lorsque cela ne se produit pas, nous nous irritons.

La colère est alors une forme de révolte intérieure. Révolte contre l'autre, contre une situation, contre la lenteur des choses, parfois même contre la vie elle-même. Mais cette révolte ne résout pas le problème. Elle ajoute du trouble au trouble. Elle obscurcit le jugement, déforme les intentions d'autrui et nous pousse à exagérer ce qui nous atteint.

Sous l'emprise de la colère, nous croyons voir clairement. En réalité, nous voyons souvent à travers le voile de notre blessure. Une parole maladroite devient une offense volontaire. Une contradiction devient une attaque. Un retard devient un manque de respect. Une différence d'opinion devient une opposition personnelle. La colère transforme les nuances en accusations.

C'est pourquoi il est si dangereux de parler ou d'agir lorsque la colère domine. Une parole prononcée dans la colère peut laisser une trace durable. Elle peut briser une confiance, humilier un proche, décourager un enfant, blesser un ami, fragiliser une relation. Et même lorsque des excuses sont présentées ensuite, la parole a existé. Elle a porté son onde, ses vibrations. Elle a produit son effet.

L'effort moral consiste donc à créer un espace entre l'émotion et l'action. Sentir la colère monter n'est pas encore céder à la colère. La reconnaître, c'est déjà commencer à la maîtriser.

## La maîtrise de soi face au feu de la colère (suite)

Dire intérieurement : « Je suis en colère, donc je dois être prudent », c'est faire intervenir la conscience. C'est reprendre le gouvernail au moment où la tempête commence. La maîtrise de soi signifie choisir le bon moment, le bon ton et la bonne intention. Il est possible de dire fermement : « Cette situation ne me convient pas », sans humilier. Il est possible de poser une limite sans agresser. Il est possible de demander réparation sans chercher à faire souffrir. La fermeté n'a pas besoin de violence pour être légitime.

La colère devient dangereuse lorsqu'elle se nourrit d'elle-même. Certaines personnes revivent sans cesse l'offense, répètent intérieurement les mêmes phrases, imaginent les réponses qu'elles auraient dû donner, entretiennent la tension comme une braise. Alors la colère ne passe plus : elle s'installe. Elle devient ressentiment. Elle prépare parfois la vengeance. Elle abîme la paix intérieure et peut même atteindre la santé du corps.

Nous vous invitons à un regard plus profond. Celui qui nous irrite est aussi un esprit en évolution, avec ses faiblesses, ses blessures, ses ignorances, ses propres combats invisibles. Cette compréhension ne justifie pas tout, mais elle apaise le jugement. Elle nous rappelle que nous ne connaissons pas entièrement l'histoire de celui qui se tient devant nous. Elle nous invite à corriger sans mépriser, à reprendre sans condamner.

La colère est souvent liée à l'orgueil. Nous nous mettons en colère parce que nous voulons être reconnus, écoutés, respectés, compris. Ces besoins sont humains. Mais l'orgueil les transforme en exigences absolues. Il nous fait croire que notre point de vue doit s'imposer, que notre blessure autorise notre dureté, que notre souffrance excuse nos excès. Or, l'élévation morale commence précisément lorsque nous refusons de justifier le mal par le mal reçu.

La douceur est une force disciplinée. Celui qui reste calme dans une situation difficile possède une force supérieure. Il a appris à ne pas remettre son équilibre intérieur entre les mains des circonstances. Il sait que répondre avec violence, c'est souvent perdre une partie de soi-même.

L'être moralement avancé sait transformer ce qu'il ressent. Il transforme l'irritation en patience, la contrariété en réflexion, la blessure en compréhension, l'injustice en action juste. Il ne laisse pas l'émotion gouverner seule. Il appelle la conscience, la raison, la prière et la charité à prendre leur place.

La prière est une aide précieuse contre la colère. Non pas une prière mécanique, mais une demande sincère de paix intérieure : « Seigneur, aide-moi à ne pas répondre sous l'emprise du trouble. Aide-moi à comprendre ce que cette situation doit m'enseigner. Donne-moi la force de parler avec justesse, sans dureté inutile. » Cette prière simple peut désarmer bien des tempêtes.

## La maîtrise de soi face au feu de la colère (suite et fin)

Il est également utile de se demander : « Que restera-t-il de cette colère demain ? Dans une semaine ? Dans un an ? »

Beaucoup de colères perdent leur importance lorsqu'on les regarde avec un peu de distance. Ce qui nous semblait insupportable dans l'instant apparaît parfois comme une contrariété passagère. Le temps révèle souvent que notre réaction était plus grande que la cause.

Mais certaines colères naissent de vraies blessures ou de vraies injustices. Dans ce cas, l'apaisement consiste à agir avec dignité. La justice peut être recherchée. Une discussion peut être engagée. Une distance peut être prise. Une protection peut être mise en place. Mais tout cela peut se faire sans haine. La colère peut alors être transformée en courage calme.

Dans la vie quotidienne, les occasions de colère sont nombreuses : en famille, au travail, dans la voiture, dans les engagements associatifs, dans les échanges d'idées. Chaque contrariété devient une petite école de l'âme. Chaque impatience est une invitation à progresser. Chaque irritation nous montre où nous avons encore à travailler.

La colère nous enseigne donc quelque chose sur nous-mêmes. Elle nous montre nos attachements, nos exigences, nos fragilités. Elle nous indique les endroits de notre être où la paix n'est pas encore installée. La colère comprise peut devenir un instrument de progrès.

La véritable victoire est de ne pas obéir aveuglément à la colère. C'est de sentir le feu monter et de choisir de ne pas incendier ce qui nous entoure. C'est de parler après avoir réfléchi. C'est de corriger sans blesser. C'est de rester ferme sans devenir cruel. C'est de défendre la justice sans perdre l'amour.

Ainsi, la colère est une force brute à éduquer. Mal conduite, elle détruit. Éclairée par la conscience, elle peut devenir énergie de transformation. Tout dépend de la direction que nous lui donnons.

Que chacun puisse donc apprendre à reconnaître ce feu intérieur, pour le maîtriser. Car l'âme qui progresse n'est pas celle qui laisse la colère parler à sa place. C'est celle qui, au milieu du trouble, choisit la paix, la mesure et la lumière.



## L'harmonie dans le couple : quand l'amour devient écoute, respect et chemin d'élévation

Il existe des relations qui fatiguent l'âme, et il existe des relations qui la fortifient. Certaines relations enferment, d'autres ouvrent. Certaines relations blessent, d'autres apaisent. Le couple, lorsqu'il est construit sur l'amour vrai, peut devenir l'un des plus beaux lieux de progrès moral. Il peut devenir une école de patience, de respect, de fidélité, de pardon, de vérité et d'élévation.

Aimer véritablement, c'est un sentiment qui peut être fort, mais changeant. Il peut être enthousiaste un jour, fragile le lendemain. L'amour profond, lui, se construit dans la durée. Il se reconnaît moins aux grandes déclarations qu'aux gestes répétés : écouter sans mépriser, parler sans blesser, soutenir sans dominer, corriger sans humilier, pardonner sans nier, rester présent sans emprisonner.

L'harmonie du couple ne naît pas par hasard. Elle demande un travail intérieur. Deux êtres qui vivent ensemble ne portent pas la même histoire, les mêmes blessures, les mêmes habitudes, les mêmes besoins, les mêmes peurs. Chacun arrive avec son caractère, son passé, son éducation, sa sensibilité, ses attentes. Le couple apprend à accorder deux mondes intérieurs.

Un couple parfaitement harmonieux n'est pas un couple où personne ne parle, où tout est évité, où les difficultés sont cachées sous une apparence de paix. L'harmonie véritable consiste à pouvoir traverser les différences sans perdre le respect. Elle consiste à rester alliés, même lorsqu'on ne voit pas les choses de la même manière.

La première condition de cette harmonie est l'écoute vraie. Beaucoup entendent, mais peu écoutent réellement. Écouter, ce n'est pas préparer sa réponse pendant que l'autre parle. Ce n'est pas chercher immédiatement à se défendre. Ce n'est pas minimiser ce que l'autre ressent. Écouter, c'est faire une place intérieure à la parole de l'autre. C'est accepter, pour un instant, de quitter son propre point de vue pour essayer de comprendre ce que l'autre vit.

L'écoute vraie demande de l'humilité. Elle suppose cette pensée simple : "Je ne sais pas tout de ce que l'autre ressent. Je peux apprendre quelque chose de sa parole." Dans un couple, il est dangereux de croire que l'on connaît tellement l'autre que l'on n'a plus besoin de l'écouter. L'être aimé change, évolue, traverse des saisons intérieures. Celui qui aime doit rester attentif à cette évolution.

La deuxième condition est une communication saine. Le silence peut parfois être nécessaire pour apaiser une émotion, mais le silence prolongé devient une distance. Les non-dits s'accumulent, les interprétations grandissent, les blessures deviennent plus lourdes. Une parole simple, posée, respectueuse, peut éviter bien des incompréhensions.

## L'harmonie dans le couple (suite)

La vérité a besoin de charité. Il est possible de dire une difficulté sans accuser. Il est possible d'exprimer une souffrance sans condamner. Il est possible de poser une limite sans devenir dur. Une bonne parole cherche à construire, non à vaincre.

Dans le couple, certaines phrases ouvrent la paix : "Je veux comprendre." "Explique-moi ce que tu ressens." "Je n'avais pas vu les choses ainsi." "Pardonne-moi, je t'ai blessé." "Cherchons ensemble une solution." Ces phrases paraissent simples, mais elles demandent une vraie maturité. Elles déplacent le couple du combat vers la coopération.

La troisième condition est le respect. Sans respect, l'amour se déforme. Le respect protège la dignité de l'autre. Il interdit l'humiliation, le mépris, la moquerie blessante, la parole qui rabaisse. Il rappelle que la personne aimée n'est pas une possession, ni un adversaire, ni un instrument de satisfaction personnelle. Elle est une âme libre, digne, appelée elle aussi à progresser.

Respecter l'autre, c'est accepter qu'il ait son rythme, ses limites, ses fragilités, ses besoins de repos, de silence, de relation, de prière, d'activité, d'expression. Le couple doit aider les personnes à devenir meilleures. Une bonne union n'étouffe pas l'identité de chacun. On peut grandir sans perdre l'autre.

La quatrième condition est la confiance. La confiance ne se décrète pas ; elle se construit par la cohérence. Elle grandit lorsque les paroles sont suivies d'actes, lorsque les engagements sont tenus, lorsque la vérité est préférée à la dissimulation. La confiance est un capital spirituel très précieux. Elle peut être blessée rapidement et demander beaucoup de temps pour se reconstruire.

Celui qui veut une relation harmonieuse doit donc veiller à la transparence. Non pas une transparence oppressive où chacun surveille l'autre, mais une loyauté simple : ne pas tromper, ne pas manipuler, ne pas cacher ce qui pourrait briser la paix du couple. La confiance respire dans la vérité.

La cinquième condition est la gratitude. Beaucoup de couples souffrent moins d'un manque d'amour que d'un manque de reconnaissance exprimée. Ce qui est répété chaque jour finit parfois par devenir invisible : le repas préparé, le travail accompli, la présence fidèle, la patience, l'attention, l'aide, la tendresse, l'effort silencieux. Or l'amour a besoin d'être reconnu.

Dire merci n'est pas une formalité. C'est une lumière déposée dans la relation. La gratitude empêche l'habitude de devenir indifférence. Elle rappelle que rien de bon n'est dû automatiquement. Celui qui remercie voit encore la valeur de l'autre. Et celui qui se sent reconnu trouve plus facilement la force de continuer à donner.

La sixième condition est le pardon. Aucun couple ne traverse la vie sans maladresse, sans parole malheureuse, sans fatigue, sans erreur.

## L'harmonie dans le couple (suite)

Deux êtres imparfaits ne peuvent pas construire une relation parfaite sans apprendre à réparer. Le pardon est le choix de ne pas laisser une blessure ordinaire devenir une muraille.

Mais le pardon demande aussi la responsabilité. Celui qui demande pardon doit chercher à changer ce qui a blessé. Celui qui pardonne doit pouvoir retrouver progressivement confiance. La réparation est donc essentielle. Elle donne au pardon une base concrète. Sans réparation, le pardon risque de devenir une parole répétée sans transformation.

La septième condition est la maîtrise de l'orgueil qui est l'un des grands ennemis du couple. Il veut avoir raison à tout prix. Il refuse de reconnaître ses torts. Il transforme une discussion en duel. Il préfère gagner contre l'autre plutôt que grandir avec lui. Dans un couple, lorsqu'un des deux "gagne" en écrasant l'autre, c'est souvent la relation qui perd.

L'humilité, au contraire, ouvre des chemins. Pouvoir dire "je me suis trompé", "je n'ai pas été juste", "j'ai parlé trop durement", "je dois progresser" est une grande force. L'humilité ne diminue pas l'amour ; elle le purifie. Elle permet à chacun de déposer les armes de l'amour-propre pour reprendre le chemin de l'union.

La huitième condition est le soin de la tendresse. La tendresse est une nourriture de l'âme. Elle est dans le ton de la voix, dans le regard, dans la patience, dans l'attention aux petites choses. Une relation peut devenir froide si elle ne reçoit plus ces signes simples qui disent : "Tu comptes pour moi."

La tendresse protège le couple contre la dureté du quotidien. Les charges, les soucis financiers, les responsabilités familiales, le travail, la fatigue peuvent rendre les paroles plus sèches et les cœurs plus fermés. Il faut donc entretenir volontairement des gestes de douceur : un mot, une main posée, une attention, un sourire, une promenade, un temps partagé sans écran, un repas pris calmement, une prière commune.

La neuvième condition est le projet commun. Un couple a besoin d'un horizon. Il ne suffit pas de vivre côte à côte ; il faut parfois se redemander : "Où voulons-nous aller ensemble ? Quelle maison intérieure voulons-nous construire ? Quelles valeurs voulons-nous servir ? Quelle place voulons-nous donner à la famille, à la fraternité, à la spiritualité, au service, à la simplicité ?"

Le projet commun donne du sens aux efforts. Il aide à dépasser les contrariétés passagères. Il rappelle que l'union n'est pas seulement faite pour le confort personnel, mais aussi pour produire du bien. Un couple harmonieux rayonne autour de lui. Il apaise les enfants, soutient les proches, accueille plus facilement, sert plus largement.

La dixième condition est la vie spirituelle. Même lorsque les deux personnes ne vivent pas exactement la foi de la même manière, elles peuvent cultiver des valeurs communes: la bonté, la patience, la loyauté, la vérité, la prière, le respect du sacré, le service du prochain.

## L'harmonie dans le couple (suite et fin)

La spiritualité donne au couple une profondeur que le seul sentiment ne suffit pas toujours à maintenir.

Prier ensemble est un acte puissant qui permet d'orienter le couple pour être meilleur, pour demander la paix, la lumière, la patience, la protection, la capacité de se comprendre et de se soutenir. La prière replace l'amour dans une dimension plus grande.

L'harmonie du couple tend vers la perfection lorsque chacun cesse de demander seulement : "Qu'est-ce que l'autre doit m'apporter ?" et commence à se demander : "Comment puis-je aimer mieux ? Comment puis-je parler plus justement ? Comment puis-je écouter plus profondément ? Comment puis-je aider l'autre à devenir meilleur sans vouloir le dominer ?"

La perfection est l'effort sincère et constant pour transformer les défauts en progrès. Elle est la volonté de revenir à l'amour après les incompréhensions. Elle est la capacité de réparer. Elle est la fidélité au bien, même dans les jours ordinaires.

Un couple harmonieux est un couple qui apprend à transformer l'épreuve en compréhension. Il ne nie pas les différences ; il les travaille. Il ne fuit pas les conversations difficiles ; il les aborde avec respect. Il ne cherche pas à posséder ; il cherche à accompagner. Il ne confond pas l'amour avec le pouvoir ; il fait de l'amour un service réciproque.

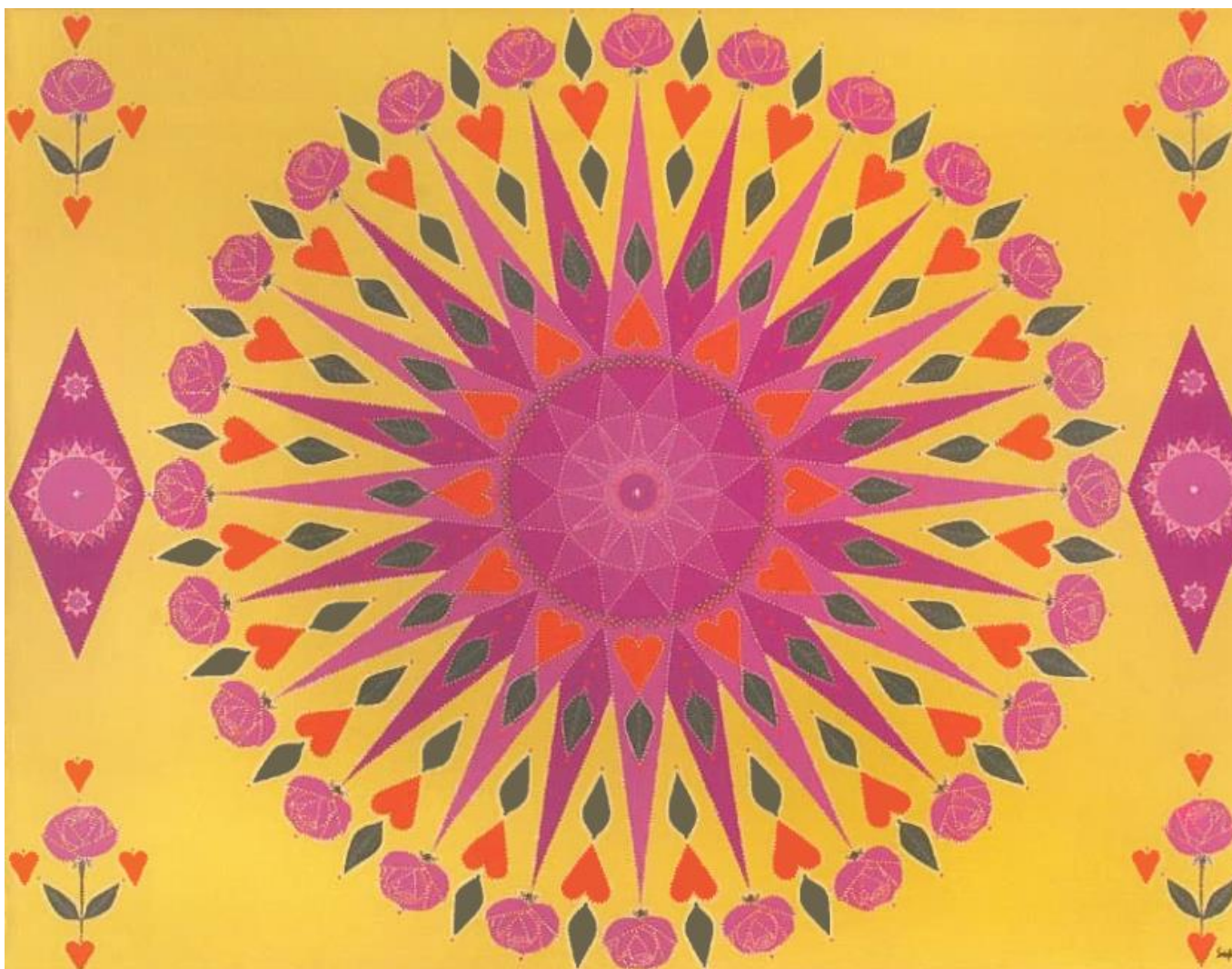
En ce mois de mai, où la lumière revient plus largement sur les maisons, les jardins et les chemins, souvenons-nous que l'amour aussi a besoin de soleil. Il a besoin de clarté, de chaleur, de patience et d'attention. Il a besoin que l'on ouvre les fenêtres de l'âme pour laisser sortir les vieux reproches, les paroles retenues, les habitudes froides, et pour laisser entrer la reconnaissance, la tendresse et la paix.

L'amour véritable élève. Il ne rabaisse pas. Il soutient. Il ne possède pas. Il écoute. Il ne méprise pas. Il encourage. Il ne décourage pas. Il rend plus humain, plus responsable, plus généreux, plus vivant.

Que chaque couple puisse donc chercher cette harmonie. Chaque jour peut devenir une délicieuse promenade : mieux écouter, mieux parler, mieux comprendre, mieux pardonner, mieux remercier, mieux aimer.

Car lorsque deux êtres s'aiment avec respect, vérité et bonté, leur union devient un foyer de lumière, un lieu d'apprentissage, une force de paix, et parfois même une discrète image de l'amour universel vers lequel toute âme est appelée à grandir.





*Amour Vivace - Stéfán Nowak (médium-peintre de l'Institut)*

700cmx900cm – 5 janvier 1992 - Période : Isis

## Quand une relation affaiblit l'âme : reconnaître l'emprise et reconstruire sa liberté

Il existe des relations qui élèvent, qui encouragent, qui apaisent, qui rendent l'être plus libre, plus confiant, plus vivant. Et il existe des relations qui, lentement, affaiblissent. Au début, tout ne paraît pas toujours grave. Une remarque, puis une autre. Une critique déguisée en conseil. Une jalousie présentée comme une preuve d'amour. Une exigence de présence, puis une surveillance. Une blessure, puis une excuse. Une promesse, puis une rechute. Peu à peu, l'âme se fatigue.

Dans certaines relations, l'amour devient confusion. On ne sait plus ce qui est juste. On doute de soi. On se demande si l'on exagère, si l'on comprend mal, si l'on est trop sensible. La personne qui subit l'emprise finit souvent par croire qu'elle est responsable de tout : de la colère de l'autre, de son silence, de ses reproches, de ses humiliations, de ses menaces, de ses absences, de ses contradictions. Ce renversement est l'un des signes les plus douloureux de l'emprise : celui qui souffre finit par porter la faute de celui qui fait souffrir.

Dans le langage courant, on parle parfois de "pervers narcissique". Ce terme peut aider certaines personnes à mettre des mots sur une souffrance réelle. Mais il faut rester prudent : seul un professionnel compétent peut poser un diagnostic sur une personne. Pour celui ou celle qui souffre, l'essentiel n'est pas d'abord de coller une étiquette à l'autre. L'essentiel est de regarder les faits : suis-je respecté ? suis-je libre ? suis-je humilié ? suis-je isolé ? ai-je peur de parler ? ai-je perdu mes forces ? ai-je renoncé à mes proches, à mes projets, à mon jugement, à ma paix ?

Une relation devient dangereuse pour l'âme lorsqu'elle détruit progressivement la confiance intérieure. Elle ne frappe pas toujours le corps ; parfois, elle atteint d'abord la pensée, la dignité, l'espérance. La violence peut être physique, mais elle peut aussi être psychologique, sexuelle ou économique. Les violences psychologiques comportent notamment les propos dévalorisants, les insultes ou les menaces ; les violences économiques visent à priver une personne de son autonomie financière ou à la placer sous contrôle. Ces violences, lorsqu'elles se produisent au sein du couple, sont reconnues et punies par la loi.

**Les signes de l'emprise :** L'emprise ne commence pas toujours par un acte spectaculaire. Elle avance souvent par étapes. Elle séduit, puis elle enferme. Elle promet, puis elle contrôle. Elle s'excuse, puis elle recommence. Elle peut même se présenter sous les apparences de l'amour, de la protection ou de la fragilité.

- Un premier signe est l'isolement. La personne toxique critique les proches, dénigre les amis, suspecte la famille, décourage les sorties, crée des tensions autour de chaque relation extérieure. À force, la victime voit moins de monde, parle moins, demande moins d'aide. Elle finit parfois par croire que les autres ne la comprennent pas, ou qu'elle n'a plus personne.

## Quand une relation affaiblit l'âme (suite)

- Un deuxième signe est la dévalorisation répétée. Les paroles deviennent des coups invisibles : “tu es incapable”, “personne ne te supportera”, “tu ne comprends rien”, “sans moi tu n'es rien”. Ces phrases, répétées dans le temps, entrent dans la conscience et affaiblissent l'image de soi.
- Un troisième signe est l'inversion de la faute. Quand la personne blessée exprime sa souffrance, l'autre retourne la situation : “c'est toi qui es trop fragile”, “c'est toi qui me pousses à bout”, “tu inventes”, “tu es folle”, “tu es ingrat”. Ainsi, la victime cherche à prouver qu'elle n'est pas coupable.
- Un quatrième signe est l'épuisement. L'emprise consomme une énergie immense. Il faut surveiller ses mots, anticiper les réactions, éviter les conflits, réparer les humeurs de l'autre, rassurer, expliquer, se justifier. Le repos disparaît. Même quand rien ne se passe, le corps reste en alerte.

Un cinquième signe est la perte de liberté concrète. La personne peut perdre l'accès à l'argent, au téléphone, à la voiture, aux documents, à son temps, à ses choix. Elle peut être empêchée de travailler, de voir ses proches, de consulter un professionnel, de partir, ou même de penser sereinement à partir.

**Comprendre sans se condamner** : Il est facile, de l'extérieur, de dire : “Pourquoi reste-t-elle ? Pourquoi reste-t-il ? Pourquoi ne part-elle pas ? Pourquoi ne coupe-t-il pas immédiatement ?” Ces questions, souvent posées sans méchanceté, peuvent pourtant renforcer la honte. Une relation d'emprise est un affaiblissement progressif de la liberté intérieure.

Celui ou celle qui subit l'emprise n'est pas faible. Souvent, au contraire, cette personne a beaucoup résisté. Elle a essayé de comprendre, de pardonner, de sauver, de réparer, d'aimer mieux, de parler autrement, de faire davantage d'efforts. Mais lorsque l'amour devient un lieu de domination, les efforts sincères ne suffisent plus. On ne guérit pas une relation destructrice en s'y détruisant davantage.

Il faut donc remplacer la honte par la lucidité. Être tombé sous emprise ne signifie pas manquer de valeur. Cela signifie que des mécanismes de contrôle, de peur, de culpabilité et d'isolement ont agi dans la durée. La première victoire consiste à retrouver une phrase simple : “Ce que je vis n'est pas normal. J'ai le droit d'être aidé. J'ai le droit d'être protégé. J'ai le droit de reprendre ma liberté.”

**Ne pas rester seul** : La sortie d'une relation d'emprise commence rarement par un grand acte héroïque. Elle commence souvent par une parole confiée à une personne sûre. Une amie, un frère, une sœur, un parent, un médecin, un psychologue, un travailleur social, un responsable associatif fiable, une association spécialisée. Il suffit parfois d'une première phrase : “J'ai besoin de te parler. Je ne vais pas bien. Je crois que je suis sous emprise.”

## Quand une relation affaiblit l'âme (suite)

Ne pas rester seul est essentiel. Les conséquences d'une violence ancienne ou récente peuvent être importantes et variables dans le temps ; les pouvoirs publics recommandent d'en parler à une personne de confiance, à un professionnel de santé, à un assistant social ou à une association spécialisée.

Quand il existe un danger immédiat, il faut contacter les secours. En France, le 17 permet de joindre Police Secours, le 112 est le numéro d'urgence européen, et le 114 peut être utilisé par SMS lorsqu'il est impossible ou dangereux de parler. Le 114 est gratuit et fonctionne 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Pour les femmes victimes de violences, le 3919 est un numéro national d'écoute, d'information et d'orientation. Il est gratuit, anonyme, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, et s'adresse aussi à l'entourage des victimes. Depuis le 2 février 2026, un tchat du 3919 complète ce dispositif, notamment pour les situations où téléphoner est difficile.

**Préparer sa sécurité :** Dans une relation d'emprise, la sortie doit parfois être préparée avec prudence. Lorsque la personne dominante sent qu'elle perd le contrôle, elle peut augmenter la pression, la culpabilisation, les menaces ou la surveillance. Il est donc préférable de ne pas annoncer trop tôt ses intentions si cela peut aggraver le danger.

Il peut être utile de rassembler progressivement les documents importants : pièce d'identité, carte Vitale, documents bancaires, justificatifs de domicile, livret de famille, documents liés aux enfants, ordonnances, contrats, éléments de preuve, numéros utiles. Il peut aussi être nécessaire de prévoir un lieu sûr, un moyen de transport, un téléphone accessible, un compte personnel, ou un contact d'urgence.

Il faut également garder en tête qu'une personne victime de violences conjugales peut bénéficier de dispositifs de protection, notamment par la justice. Service-Public indique que ces dispositifs peuvent être mis en œuvre avant, après ou en même temps qu'un dépôt de plainte, et que des associations d'aide aux victimes ou un avocat peuvent accompagner les démarches.

La prudence est une intelligence de protection. Partir d'une relation d'emprise consiste à reconstruire une sécurité intérieure, matérielle, sociale et parfois juridique.

**Reconstruire ses liens :** L'une des grandes blessures de l'emprise est l'isolement. Il faut donc reconstruire, avec patience, le tissu des relations. Cela peut prendre du temps. Certains liens ont été abîmés par la distance, par les malentendus, par la honte ou par les mensonges de l'autre. Mais il est possible de revenir vers les personnes sûres.

## Quand une relation affaiblit l'âme (suite)

Il n'est pas nécessaire de tout expliquer immédiatement. On peut commencer simplement : "Je me suis éloigné. Je traversais une période difficile. J'aimerais reprendre contact." Les vrais liens reconnaissent la souffrance et ouvrent une porte.

Il faut aussi accepter que tout le monde ne comprenne pas. Certaines personnes minimiseront. D'autres conseilleront trop vite.

D'autres diront : "Il faut pardonner", sans comprendre que le pardon ne signifie pas se remettre en danger. Il convient alors de choisir ses interlocuteurs avec discernement. Toute oreille n'est pas un refuge. Toute parole religieuse ou spirituelle n'est pas une parole juste si elle demande à une victime de retourner vers ce qui la détruit.

L'union véritable ne consiste pas à maintenir une apparence de paix au prix de la dignité d'un être. L'union véritable protège, relève et remet de la justice.

**Retrouver son énergie** : Après l'emprise, l'âme est souvent épuisée. Il ne faut pas lui demander de redevenir forte en un jour. Elle a besoin de petites reconstructions. Dormir. Manger correctement. Marcher. Respirer. Revoir une personne bienveillante. Reprendre un rendez-vous médical. Ranger un papier. Faire une démarche. Retrouver une prière simple. Sortir au soleil. Ouvrir une fenêtre. Reprendre une activité que l'on avait abandonnée.

Ce sont de petits actes, mais ils sont essentiels. L'emprise avait réduit l'espace intérieur; chaque acte juste le rouvre un peu. L'emprise avait fait croire que la personne n'avait plus de force ; chaque pas prouve le contraire. L'emprise avait enfermé dans la peur ; chaque lien fiable redonne de l'air.

Il faut aussi se méfier du retour de la culpabilité. Après la séparation ou la prise de distance, la personne toxique peut promettre, pleurer, accuser, menacer, supplier, se présenter comme victime. Ces mouvements peuvent troubler. Il est alors utile de revenir aux faits écrits : ce qui a été dit, ce qui a été fait, ce qui s'est répété, ce qui a détruit. La mémoire de la souffrance ne sert pas à nourrir la haine ; elle sert à protéger la lucidité.

**Le pardon ne supprime pas la prudence** : Dans une perspective spirituelle, la question du pardon se pose souvent. Elle doit être traitée avec délicatesse. Pardonner ne veut pas dire nier le mal. Pardonner ne veut pas dire excuser l'injustice. Pardonner ne veut pas dire retourner dans la relation destructrice.

## Quand une relation affaiblit l'âme (suite)

**Reconstruire sa liberté** : Sortir de l'emprise, c'est réapprendre à se croire. Réapprendre à décider. Réapprendre à dire non. Réapprendre à dire oui.

Réapprendre à sentir ce qui apaise et ce qui alarme. Réapprendre à avoir des amis, des projets, des goûts, des limites, des forces.

Le pardon est un chemin intérieur par lequel l'âme refuse de se laisser gouverner par la haine. Mais la prudence est le chemin concret par lequel la vie se protège. Les deux peuvent coexister.

On peut prier pour ne pas haïr et, en même temps, poser une limite ferme. On peut souhaiter que l'autre progresse et, en même temps, refuser de subir à nouveau ses violences. On peut libérer son cœur du ressentiment et confier la justice aux voies justes.

La bonté sans discernement devient vulnérabilité. Le discernement sans bonté devient dureté. L'équilibre spirituel consiste à garder un cœur humain sans livrer sa vie à ce qui la détruit.

La liberté revient souvent par étapes. D'abord, on cesse de nier. Ensuite, on parle. Puis on se protège. Puis on reconstruit. Puis, un jour, on s'aperçoit que l'on respire mieux. La paix revient comme le jour : d'abord une ligne claire, puis une lumière plus grande.

Celui ou celle qui a été affaibli par une relation d'emprise doit être regardé comme une personne en relèvement. Une âme blessée peut retrouver sa dignité. Une conscience humiliée peut retrouver sa voix. Un être isolé peut retrouver des liens. Une vie réduite peut redevenir large.

En ce mois de mai, où les jours deviennent plus lumineux, rappelons cette vérité simple: aucune relation digne de ce nom ne devrait éteindre l'âme.

L'amour véritable ne détruit pas la liberté ; il l'honore. Il ne coupe pas des autres ; il rend plus capable d'aimer justement. Il ne rabaisse pas ; il relève. Il ne fait pas peur ; il donne de la paix.

Quand une relation affaiblit l'âme, il faut oser chercher la lumière. Non pas une lumière brutale qui accuse et expose, mais une lumière juste qui révèle, protège et guide. Cette lumière commence parfois par une parole confiée, un appel, un rendez-vous, une main tendue.

Et l'âme, peu à peu, comprend qu'elle n'était pas faite pour vivre sous la domination, mais pour marcher librement vers le bien, la paix et la vérité.

## Quand une relation affaiblit l'âme (suite et fin)

*Si vous êtes en danger immédiat :*

*Appelez le 17, le 112,*

*ou envoyez un SMS au 114 si vous ne pouvez pas parler.*

*Pour une écoute et une orientation :*

*Appelez le 3919 – Violences Femmes Info est gratuit, anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7. Ce n'est pas un numéro d'urgence.*

*À retenir :*

*Parlez à une personne de confiance,*

*Parlez à un professionnel de santé,*

*Parlez à une assistante sociale,*

*Parlez à une association spécialisée ou à un avocat.*

*Ne restez pas seul face à une relation qui vous isole, vous humilie, vous contrôle où vous épuise.*

*A lire : « Pourquoi suis-je resté(e) » de Anne Clotide Ziegler  
(Edition Pocket)*



## 11<sup>e</sup> séance théorique : Risques de la médiumnité : dangers et inconvénients

La médiumnité, lorsqu'elle est abordée avec sérieux, humilité et discernement, peut devenir un moyen d'étude, de consolation et d'élévation morale. Elle ouvre, selon la philosophie spirite, une voie de relation avec le monde invisible et permet à l'homme de mieux comprendre sa destinée, sa responsabilité et la continuité de la vie après la mort.

Mais comme toute faculté humaine, elle peut aussi être mal comprise, mal exercée ou utilisée sans préparation. C'est pourquoi il est nécessaire d'en parler avec clarté. Il s'agit de rappeler qu'une faculté spirituelle demande une discipline spirituelle.

On n'entre pas dans un laboratoire sans connaître les produits que l'on manipule. On ne prend pas la mer sans apprendre les règles de navigation. De la même manière, on ne doit pas s'engager dans l'exercice médiumnique sans étude, sans méthode, sans protection morale et sans équilibre intérieur. Toute chose peut être bonne ou mauvaise selon l'usage que l'on en fait. La médiumnité n'échappe pas à cette règle.

### Des dangers réels, mais souvent exagérés

Depuis son origine, le spiritisme a été critiqué de nombreuses façons. Certains l'ont accusé de fraude, d'illusion, de superstition ou même de relation dangereuse avec des forces mauvaises. D'autres, sans nier forcément l'existence de la médiumnité, ont affirmé qu'elle exposait nécessairement ceux qui la pratiquent à des troubles, des déséquilibres ou des dangers spirituels.

Il faut reconnaître une part de vérité : une médiumnité pratiquée sans prudence peut exposer à des difficultés. Mais il serait injuste d'en conclure que la médiumnité est mauvaise en elle-même. Le danger vient moins de la faculté que de l'ignorance, de la curiosité mal orientée, de l'orgueil, de l'absence de méthode ou de la recherche du phénomène pour lui-même.

Les adversaires du spiritisme ont souvent exagéré ces dangers afin d'éloigner l'homme de l'étude du monde invisible. Pourtant, aucune découverte, aucun progrès, aucune conquête de la connaissance ne s'est accomplie sans prudence, sans effort et sans risque. Les grands navigateurs ont affronté l'inconnu des océans ; les chercheurs ont accepté les exigences de l'expérimentation ; les hommes de pensée ont dû dépasser les limites de leur époque.

Dans l'ordre spirituel, l'attitude juste est le discernement.

## 11<sup>e</sup> séance théorique (suite)

### Le monde invisible n'est pas un terrain de curiosité

Selon la pensée spirite, nous vivons dans un vaste océan de vie. Le monde visible n'est pas séparé du monde invisible par une muraille absolue. Il existe des échanges, des influences, des affinités, des communications possibles. Mais cela ne signifie pas que tout soit bon à rechercher, à recevoir ou à croire.

La médiumnité n'est pas un divertissement. Elle n'est pas une curiosité de salon. Elle n'est pas un instrument de pouvoir personnel. Elle n'est pas faite pour satisfaire l'impatience, l'orgueil ou le besoin d'être extraordinaire. Elle doit rester un service, une étude et une responsabilité.

Celui qui s'approche de la médiumnité uniquement pour obtenir des phénomènes, des révélations, des preuves spectaculaires ou des réponses immédiates à ses intérêts personnels se place déjà dans une disposition fragile. Il attire souvent ce qui correspond à son état intérieur : agitation, curiosité, vanité, dépendance ou trouble.

La loi morale est simple : on attire selon ce que l'on porte. Une intention élevée, sincère et désintéressée prépare une atmosphère plus saine. Une intention trouble ouvre la porte aux influences du même ordre.

### La nécessité d'une préparation morale

La meilleure protection du médium est son état moral. La prière, le recueillement, la sincérité, la simplicité, la charité et le désintéressement constituent les premières protections. Elles ne dispensent pas de l'étude, mais elles donnent à l'étude sa direction. Elles ne suppriment pas tous les risques, mais elles diminuent les occasions de trouble.

Le médium est souvent une personne sensible, impressionnable, réceptive. Cette sensibilité peut être une richesse lorsqu'elle est équilibrée. Elle peut devenir une fragilité lorsqu'elle est livrée au désordre, à l'orgueil, à la peur ou à l'excès.

C'est pourquoi l'exercice médiumnique doit être entouré d'une atmosphère de calme, de paix et de bienveillance. Les réunions sérieuses doivent éviter l'agitation, les disputes, les recherches sensationnelles, les curiosités malsaines et les jugements rapides. Une bonne réunion spirite n'est pas celle qui produit le plus de phénomènes. C'est celle qui produit le plus de paix, de responsabilité, d'amélioration morale et d'union fraternelle.

### Le risque d'obsession spirituelle

La tradition spirite parle d'obsession lorsqu'une influence spirituelle inférieure agit de manière persistante sur une personne, jusqu'à troubler son jugement, son équilibre ou son comportement. Il convient d'aborder cette notion avec prudence, sans l'utiliser pour expliquer tout trouble humain, toute souffrance psychologique ou toute difficulté personnelle.

## 11<sup>e</sup> séance théorique (suite)

Dans la vie concrète, il faut toujours garder une double prudence : la prudence spirituelle et la prudence médicale. Une personne en souffrance psychique, confuse, très angoissée, déprimée, épuisée ou en rupture avec la réalité doit être aidée par des personnes compétentes, notamment des professionnels de santé. La spiritualité ne doit jamais remplacer les soins nécessaires.

Cela dit, dans une lecture spirite, l'obsession peut être favorisée par certains états intérieurs : orgueil, colère entretenue, jalousie, haine, désir de domination, curiosité malsaine, recherche du pouvoir, manque de prière, manque de moralité ou absence de discipline.

L'obsession n'est pas seulement une question de médiumnité. Elle touche aussi l'affinité morale. Lorsque l'homme nourrit longtemps des pensées basses, il se rend plus vulnérable aux influences du même ordre. À l'inverse, lorsqu'il s'efforce sincèrement vers le bien, il fortifie son champ intérieur.

La protection des guides spirituels, dans la perspective spirite, n'est pas automatique. Elle appelle notre participation. Les bonnes influences nous soutiennent, mais elles ne peuvent pas faire à notre place l'effort de purification morale, de raison, de discipline et de volonté.

### La fatigue médiumnique

Un autre danger est celui de l'excès. Certaines personnes veulent pratiquer trop souvent, répondre à toutes les demandes, recevoir sans cesse, expérimenter sans repos. Elles confondent disponibilité spirituelle et épuisement personnel. Or le corps, le système nerveux, l'attention et la sensibilité ont leurs limites.

L'exercice médiumnique prolongé peut fatiguer l'organisme intermédiaire par lequel se produit la communication. Cette fatigue indique que l'instrument humain a besoin de repos, de calme et d'équilibre.

Un médium fatigué devient plus vulnérable. Il discerne moins bien. Il peut confondre intuition, imagination, fatigue émotionnelle et communication réelle. Il peut aussi devenir irritable, dépendant du phénomène, ou trop attaché à son rôle.

Il faut donc savoir interrompre, espacer, se reposer, revenir à une vie simple. La médiumnité saine doit s'accorder avec le travail, la famille, la santé, le sommeil, la relation aux autres et l'équilibre moral.

Un médium qui ne sait plus vivre simplement doit s'arrêter et se recentrer.

## 11<sup>e</sup> séance théorique (suite)

### Médiurnité et santé mentale : une prudence indispensable

Certaines fragilités demandent prudence et parfois abstention. Les personnes très impressionnables, mentalement affaiblies, en grande instabilité émotionnelle, sujettes à des idées fixes, à des peurs envahissantes ou à des troubles psychiques importants doivent être protégées de toute stimulation médiumnique.

La raison est simple : toute pratique qui augmente l'excitation intérieure peut devenir nuisible chez une personne déjà fragilisée. La prudence commande alors de privilégier le repos, les soins, la stabilité, le lien humain, l'accompagnement médical si nécessaire, la prière et la reconstruction morale.

Il est donc dangereux de pousser quelqu'un à pratiquer parce qu'il "ressent quelque chose". Ressentir ne suffit pas. Il faut savoir si la personne est prête, stable, entourée, instruite et moralement orientée. La médiumnéité est une faculté qui demande responsabilité.

### Le danger chez les enfants

Un point doit être rappelé avec fermeté : il ne faut pas stimuler la médiumnéité chez les enfants. Certains enfants peuvent manifester spontanément une sensibilité particulière, une intuition vive, des perceptions ou des paroles étonnantes. Mais leur personnalité est encore en construction. Leur imagination, leur système émotionnel et leur jugement ne sont pas encore suffisamment formés pour recevoir une pratique médiumnique organisée.

La sagesse consiste alors à ne pas nourrir l'excitation, à ne pas dramatiser, à ne pas valoriser excessivement ces manifestations, à ne pas faire de l'enfant un "petit médium". Il faut l'entourer de calme, de sécurité, d'amour, d'une éducation morale simple et d'une vie équilibrée. L'enfant n'a pas besoin d'être introduit dans les phénomènes. Il a besoin de grandir.

Lorsqu'il sera adulte, mûr moralement et psychologiquement, il pourra choisir librement son chemin d'étude. Avant cela, les parents prudents doivent protéger l'enfant de la curiosité des adultes, de l'orgueil familial, des interprétations excessives et des charges spirituelles qu'il n'est pas prêt à porter.

### L'orgueil médiumnique

L'un des dangers les plus subtils est l'orgueil. Le médium peut finir par croire que sa faculté fait de lui un être supérieur. Il peut se penser choisi, indispensable, plus éclairé que les autres. Il peut refuser la critique, se placer au-dessus du groupe, imposer ses communications, confondre inspiration et autorité. Le bon médium ne cherche pas à dominer. Il ne cherche pas à briller. Il ne cherche pas à être admiré. Il accepte l'examen, la patience, le silence, la correction, le doute raisonnable.

## 11<sup>e</sup> séance théorique (suite et fin)

Il sait qu'il n'est qu'un instrument imparfait et que la valeur d'un message réside dans son contenu moral, de sa cohérence, de sa simplicité et de ses fruits.

Un message qui rend humble, paisible, fraternel et responsable mérite attention. Un message qui flatte, isole, excite, divise ou impose doit être examiné avec la plus grande prudence.

### Les règles essentielles de protection

Pour pratiquer la médiumnité avec sérieux, quelques règles doivent être constamment rappelées :

- L'étude : on ne pratique pas durablement sans connaître les principes du spiritisme, ses avertissements, ses méthodes et ses limites. L'ignorance rend vulnérable aux illusions.
- La moralité : sans effort d'amélioration personnelle, la médiumnité devient un terrain instable. La vraie protection réside dans l'humilité, la charité, la sincérité, la pureté d'intention.
- Le désintéressement : la médiumnité ne doit pas devenir un commerce, un moyen d'influence, une manière d'obtenir de l'argent, du prestige ou du pouvoir.

Il faut aussi le contrôle fraternel. Un médium isolé, sans groupe sérieux, sans échange, sans relecture, sans contradiction bienveillante, peut facilement se tromper. Le groupe, lorsqu'il est sain, protège par la méthode et par l'équilibre.

Enfin, il faut l'hygiène de vie. Sommeil, calme, sobriété, équilibre affectif, vie concrète, travail utile, relations saines. La spiritualité qui néglige la vie quotidienne finit souvent par se déséquilibrer.

Cette 11<sup>e</sup> séance théorique vise à rappeler qu'une faculté sérieuse demande une conduite sérieuse. Il serait injuste de ne parler que des dangers en oubliant les bienfaits : consolation, espérance, compréhension de l'immortalité de l'âme, encouragement moral, élargissement de la pensée. Mais il serait également imprudent de parler des bienfaits sans rappeler les exigences.

La médiumnité peut éclairer lorsqu'elle est humble, étudiée, encadrée et orientée vers le bien. Elle peut troubler lorsqu'elle est recherchée par curiosité, orgueil, intérêt personnel ou absence de discernement. La vraie sécurité est dans la connaissance, la raison, la prière, l'humilité et la moralité.

Approchons donc la médiumnité comme on approche toute chose sacrée : avec respect, prudence, simplicité et désir sincère de servir. Car le but est de grandir en conscience, en fraternité et en vérité.



**LIGNE DE CONDUITE SPIRITE**

**I. Sois calme et réfléchi.**

**II. Aide ton prochain de toutes tes forces.**

**III. Use, mais n'abuse pas des biens matériels.**

**IV. Ne juge pas autrui, car Dieu seul connaît les mobiles secrets qui le font agir.**

**V. N'impose à personne ta façon de comprendre la vie. Respecte-la chez autrui. Il fait son expérience.**

**VI. Eclaire ton prochain et sois indulgent.**

**VII. La vie d'un autre homme ne t'appartient pas. Sois discret.**

**VIII. Ta pensée est une force qui frappe ou caresse.**

**IX. Une pensée mauvaise se retourne toujours finalement contre celui qui l'émet.**

**X. On te veut du mal. Si tu es réellement bon, ne crains rien, mais n'y pense plus. Sinon, rends-toi meilleur.**

**XI. Dans le malheur, sois confiant en la Providence. Elle veut ton avancement spirituel.**

**XII. Le repos doit être mérité par le travail.**

**XIII. La souffrance doit te faire comprendre le malheur des autres.**

**XIV. Ne rejette pas l'épreuve. Dis-toi : « Mon Dieu, donnez-moi la force de la supporter ». Si tu es sincère, elle n'aura aucune prise sur toi.**

**XV. Ce qui est chez un autre, le mal ou le bien, est aussi en toi. Ce qui est en toi est aussi chez les autres. Humilité et grandeur...**

**XVI. Prie.**

**XVII. Aide-toi, le Ciel t'aidera.**



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

*Chères amies, chers amis, Chers frères et sœurs de cœur et d'esprit,*

*L'Institut Général des Forces Psychosiques (IGFP) poursuit une mission simple et essentielle : **aider, apaiser, éclairer.***

*Chaque semaine, nous accueillons des personnes en souffrance morale, émotionnelle ou spirituelle ; des personnes isolées, en quête de sens, découragées, parfois brisées. Et nous leur offrons – **gratuitement, fraternellement, humblement** – des soins psychosiques, une écoute profonde, un soutien moral, des espaces de parole, ainsi que des moments de fraternité qui redonnent de la force à la vie.*

*Aujourd'hui, plus que jamais, nous avons besoin de vous.*

## **Pourquoi votre soutien est essentiel**

Votre aide permettra de :

- **Aménager une salle de soins et d'harmonisation**, calme, accueillante, sécurisée ;
- **Créer une grande salle de réunions et de conférences**, pour accueillir davantage de personnes et transmettre l'enseignement spirite éclairé ;
- **Développer un pôle d'aide aux plus démunis** : Aides d'urgence, Repas pour les personnes à la rue, Soutien aux familles isolées, etc. ;
- **Financer la publication des livres, journaux et supports pédagogiques** de l'Institut;
- **Soutenir les actions fraternelles**, ateliers créatifs, cafés spirituels, accompagnements individuels, aide au deuil, etc. ;
- **Assurer les charges matérielles** de notre maison spirituelle, afin qu'elle reste ouverte à tous, sans condition et sans distinction.

**Chaque euro nous permet d'aider quelqu'un.**

**Chaque don est une lumière qui se dépose dans la vie d'un être en difficulté.**

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

*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>*