

Journal de l'Institut Général des Forces Psychosiques

45 Rue Casimir Beugnet - 62300 LENS ☎ 06.13.41.96.86

info@spiritualiste.fr

www.spiritualiste.fr

DANS CE NUMÉRO

La rentrée : un retour à l'essentiel

Après le repos, vient le temps de se recentrer sur l'essentiel et d'éveiller l'âme.

Cultiver l'Espérance : une lumière sur le chemin

Quand tout semble obscur, l'espérance est la lumière qui éclaire nos pas et nous guide vers demain.

Aujourd'hui se dévoile l'Esprit de Vérité

L'Esprit de Vérité se dévoile : non pour diviser, mais pour éclairer, reconstruire et établir le règne de l'Amour.

La Finalité du Spiritisme

Le spiritisme n'est pas un dogme figé, mais une lumière vivante qui éclaire l'homme, transforme la société et prépare l'avènement de la loi d'Amour.

La pratique de l'autosuggestion : un chemin d'espérance et de transformation

L'autosuggestion, éclairée par le spiritisme, révèle les trésors cachés de l'âme et transforme chaque difficulté en force de progrès.

Ailes d'espérance

Entre ombres et lumière, la poésie Ailes d'espérance nous invite à transformer nos faiblesses en ailes pour nous élever vers le Christ.



La rentrée : un retour à l'essentiel

L'été s'achève. Les journées plus longues, les instants de repos, les voyages ou tout simplement les moments de tranquillité en famille ou entre amis ont permis à chacun de retrouver une respiration, de «recharger ses batteries». Cette pause, souvent attendue, fut un temps précieux pour relâcher les tensions et rééquilibrer notre être.

Mais voici que septembre se présente, et avec lui le mouvement de la **rentrée** : reprise du travail, rentrée scolaire pour les enfants, organisation du quotidien qui s'accélère à nouveau. Ce moment peut sembler lourd, comme si la liberté estivale s'éloignait. Pourtant, il peut devenir une **formidable opportunité de renouveau intérieur**.

La rentrée n'est pas seulement celle des classes ou des bureaux. Elle devrait aussi être celle de **l'âme et de l'esprit**. Tout comme un enfant reprend son cartable, nous aussi pouvons reprendre notre sac de vie, en y glissant des outils plus essentiels : la patience, l'humilité, l'espérance, la confiance en Dieu et en la vie.

« Ne cherche pas à tout emporter de tes vacances : prends seulement ce qui a nourri ton cœur. »

De même que l'élève s'applique à apprendre des leçons nouvelles, l'adulte peut choisir d'ouvrir les pages du grand Livre spirituel. Chaque rentrée est une invitation à progresser dans la recherche de la vérité, à purifier nos pensées et à orienter nos actions vers ce qui compte vraiment.

Notre société moderne pousse vers le **matérialisme outrancier** : consommation, performance, accumulation. Pourtant, l'expérience des vacances nous rappelle que le bonheur ne se mesure pas en biens, mais en qualité de vie, en profondeur des relations et en paix intérieure.

La rentrée : un retour à l'essentiel (suite)

La rentrée peut ainsi être l'occasion de faire des choix :

- Alléger nos journées de l'inutile.
- Réserver un temps pour la prière, la méditation ou la lecture spirituelle.
- Retrouver une discipline douce mais régulière pour avancer pas à pas.
- Accorder plus d'attention à la bienveillance qu'aux objets.

« Ce qui ne nourrit pas l'âme, alourdit la vie. »

Voici quelques recommandations pour cette rentrée :

- **Organiser son temps** : prévoir non seulement les rendez-vous professionnels, mais aussi les rendez-vous intérieurs.
- **Prendre soin de son corps** : sommeil, alimentation, exercices physiques. L'esprit s'élève plus facilement dans un corps équilibré.
- **Cultiver l'espérance** : devant les défis qui reprennent, garder une pensée tournée vers le bien et la lumière.
- **Pratiquer la gratitude** : remercier pour les instants simples, les rencontres, les leçons de la vie.
- **S'unir aux autres** : la rentrée est aussi le moment de tisser des liens, d'écouter, de partager, d'aider.

« La vraie rentrée n'est pas dans les salles de classe ni dans les bureaux, mais dans le cœur de chacun. »

La rentrée spirituelle n'est pas un effort solitaire. Nous faisons partie d'un vaste mouvement, une chaîne invisible d'âmes en marche. Ensemble, nous pouvons avancer plus sûrement, nous soutenir dans les moments de doute et nous réjouir dans les moments de grâce.

En septembre, lorsque tout semble reprendre sa course, rappelons-nous que notre **véritable but n'est pas de courir plus vite, mais de marcher plus droit.**

La fin des vacances ne marque pas la fin du repos, mais l'appel à un repos plus profond : celui qui s'enracine dans l'âme. Que cette rentrée 2025 soit pour chacun un temps d'élan, de simplicité retrouvée et de marche vers la vérité.

« Chaque rentrée est une nouvelle chance de recommencer. »



Cultiver l'Espérance : une lumière sur le chemin

Lorsque les jours reprennent leur rythme ordinaire et que les difficultés du quotidien se présentent à nouveau, il est facile de se sentir accablé. Pourtant, c'est précisément dans ces moments que l'**espérance** doit devenir notre flambeau.

Allan Kardec rappelait que l'espérance fait partie des vertus essentielles de la vie spirituelle : *« L'espérance et la foi sont les deux soutiens sans lesquels vous fléchissez. »* (Évangile selon le Spiritisme, chap. XIX)

Elle n'est pas une simple attente passive, mais une **force active** qui nous pousse à croire au bien, même quand tout semble obscur.

Pour Kardec, la vie terrestre est une école. Les épreuves sont des occasions d'apprendre, de progresser, d'élever l'âme. L'espérance devient alors ce regard tourné vers l'avenir, convaincu que **tout a un sens** et que le mal n'a jamais le dernier mot : *« La souffrance n'est qu'un passage, un enseignement ; l'espérance est la clé qui ouvre sur l'avenir. »*

Léon Denis, ce grand continuateur de l'œuvre de Kardec, écrivait dans *Le Problème de l'Être et de la Destinée* : *« L'espérance est le rayon divin qui éclaire l'âme et l'empêche de tomber dans l'abîme. »*

Pour lui, elle est comme une **force intérieure** qui relie l'homme à Dieu, une flamme qu'aucun vent ne peut éteindre.

Sans espérance, l'humanité s'égare dans le désespoir et la révolte. Avec elle, chaque obstacle devient une marche vers plus de lumière.

Comment cultiver l'espérance au quotidien ?

- **Orienter nos pensées** : commencer la journée avec une pensée de confiance, une prière ou une lecture inspirante.
- **Transformer l'épreuve en leçon** : face aux difficultés, se demander : « Qu'ai-je à apprendre de l'épreuve qui m'est donné ? »
- **S'entourer de lumière** : chercher la compagnie de personnes positives, de lectures édifiantes, de lieux apaisants.
- **Agir malgré tout** : l'espérance n'est pas attente, mais mouvement ; poser chaque jour un acte de bien, aussi simple soit-il.

Kardec et Denis nous enseignent que l'espérance n'est pas illusion : elle repose sur la **loi de progrès**, qui guide l'humanité et chaque âme vers un avenir de paix. Ainsi, devant les épreuves de septembre et de toute l'année, souvenons-nous : chaque effort, chaque pas, chaque sourire donné est une semence qui portera fruit.

« L'espérance est la lumière qui ne s'éteint jamais : elle éclaire aujourd'hui, et prépare le monde de demain. »



Aujourd'hui se dévoile l'Esprit de Vérité

Jésus, fidèle à sa promesse, a envoyé ses Esprits de lumière pour éclairer l'humanité en ces temps nouveaux. Leur mission est de reconstruire ; non pas d'éblouir, mais d'instruire. Ils cherchent parmi les enfants de Dieu ceux qui, par leur foi, leur courage et leur humilité, se montreront dignes d'être les disciples de demain.

Vingt siècles se sont écoulés depuis la venue du Maître. Ses premiers apôtres, choisis parmi les humbles, portèrent la flamme de son enseignement, parfois avec faiblesse, souvent avec ferveur. Mais leurs incompréhensions et leurs limites humaines introduisirent des déviations : Jésus, frère et guide, fut présenté comme Dieu lui-même ; les traditions mosaïques se mêlèrent à ses préceptes, et l'Église qui naquit sur ces bases, malgré les élans sincères, se transforma trop souvent en institution de pouvoir.

L'histoire du Moyen-Âge, avec ses guerres « saintes », ses bûchers et ses inquisitions, montre combien l'esprit du Christ fut trahi par ceux qui se réclamaient de lui.

Le Spiritisme, tel que l'a révélé Allan Kardec, vient aujourd'hui rappeler le vrai sens de l'Évangile. Il ne nie pas les textes sacrés, mais il les éclaire. Il nous apprend que la révélation est progressive, adaptée au degré d'évolution des peuples. Là où la lettre de la Bible choque la raison – création en six jours, humanité issue d'un premier couple, représentations naïves d'un Dieu anthropomorphe – la science et la philosophie spirites rétablissent l'harmonie entre foi et intelligence.

Comme l'écrivait Kardec : « La foi a besoin d'une base ; cette base, c'est l'intelligence parfaite de ce qu'on doit croire » (*Évangile selon le Spiritisme*, chap. XIX).

Aujourd'hui, l'Esprit de Vérité se dévoile pour achever ce que Jésus a commencé. Il nous rappelle que Dieu n'est pas un vieillard jugeant et punissant, mais l'Intelligence suprême, la Cause première de toutes choses. L'homme n'est pas condamné à une seule vie terrestre : il progresse à travers les siècles et les existences, mû par la loi d'évolution. Les Églises anciennes ont transmis des fragments de vérité, mais la lumière complète s'ouvre désormais, par la science, par la raison et par le concours des Esprits supérieurs.

Ainsi s'annonce l'Église universelle, non pas une institution de pierre ou de pouvoir, mais une fraternité vivante des âmes, unies dans l'amour et la vérité. Rien, ni personne, ne pourra arrêter cette lumière qui se répand.

Les temps sont venus : Jésus revient, non dans la chair, mais dans l'esprit, pour rassembler la moisson des siècles et établir, sur les ruines des anciennes incompréhensions, le règne de la loi d'Amour.



La Finalité du Spiritisme

Depuis Allan Kardec jusqu'à Léon Denis et les grands continuateurs, le message reste le même : le spiritisme est une réponse aux besoins profonds de l'humanité.

Kardec affirmait que « le spiritisme, marchant de pair avec le progrès, ne sera jamais dépassé, car si de nouvelles découvertes lui démontrent qu'il est dans l'erreur sur un point, il se rectifiera » (La Genèse, ch. I). Ainsi, il ne s'agit pas d'un dogme figé, mais d'une philosophie vivante, éclairée par la science et la philosophie, et orientée vers le perfectionnement moral de l'homme.

Léon Denis, dans *Après la mort*, rappelait que le spiritisme « n'est pas une religion nouvelle mais une lumière qui éclaire toutes les religions », car il unit foi et raison, cœur et intelligence. Loin d'être une fuite hors du réel, il propose une manière d'habiter pleinement notre existence terrestre, en y voyant un champ d'apprentissage pour l'âme immortelle. Le spirite conscient de son éternité sait que chaque expérience, chaque épreuve, même douloureuse, est une étape vers un progrès plus grand.

Pour Kardec, l'homme doit comprendre que son corps n'est qu'un instrument provisoire, destiné à l'amélioration de l'Esprit qui ne meurt pas. Cette vision transforme radicalement notre rapport à la vie : la mort n'est plus une fin, mais une transition. Comme l'écrivait Léon Denis, « la mort n'est qu'un changement de demeure » (Dans l'Invisible). Cette certitude libère l'homme de la peur et lui donne la force d'agir pour bâtir une société plus juste et fraternelle.

L'homme spirite est donc appelé à être un homme de raison et de cœur. Il refuse les séductions de l'occultisme ou de la magie, qui enferment dans des pratiques élitistes et oppressives. Sa seule véritable arme est l'amour, uni à la connaissance. Kardec affirmait que « hors la charité, point de salut » (Évangile selon le Spiritisme, ch. XV). Et Léon Denis complétait : « L'amour est la loi des mondes » (Le Problème de l'Être et de la Destinée). Ainsi, le bien se conquiert par l'effort quotidien, par l'éducation de la pensée et par l'aide fraternelle envers les esprits encore inférieurs qui nous entourent, incarnés ou désincarnés.

Enfin, le spiritisme ouvre l'horizon. Gabriel Delanne et Chico Xavier ont rappelé que l'univers est peuplé d'innombrables mondes habités, et que l'évolution universelle suit une loi d'attraction vers Dieu, principe suprême. Dans ce vaste dessein, l'individualité humaine n'a de sens que reliée aux autres : nul salut solitaire, nulle fuite dans un nirvana égoïste. Comme le dit Denis : « Nous sommes solidaires les uns des autres à travers les mondes et les âges. »

La finalité spirite est donc claire : transformer l'homme, et à travers lui la société, pour préparer l'avènement d'une humanité régénérée, vivant dans la loi de l'Amour. Ce but ne se réalise pas par miracle, mais par l'effort patient de chacun, guidé par l'espérance et soutenu par les Esprits supérieurs. Le spiritisme renaissant trouvera son envol auprès de ceux qui sauront le situer à sa véritable place : non une croyance isolée, mais une pédagogie de l'âme et une philosophie de la vie universelle.



Ailes d'espérance

(Poésie extraite du livre « lumières et Vies »)

Par André Fardel

Pourquoi donc les vertus, restent fardeau pour l'âme
Alors que suffirait, quelques petits efforts
Pour trouver le mot clé, ouvrant en un sésame
Les portes de l'amour, ce qui fait des hommes forts
L'humain devrait pouvoir, à l'instar des plus sages
Ôtez le capuchon, qui borne ses regards
Pour trouver la façon et les meilleurs usages
Qui sauraient arrêter le cumul des retards
Élevons vers le ciel, nos 2 mains implorantes
Afin de prier Dieu, qu'il nous ouvre les yeux
Pour faire comme un don, la somme des offrandes
Nous ouvrant à l'amour, on a un élan joyeux
L'âme doit s'irradier, afin que rayonnante
Elle soit l'oiseau bleu, s'élevant vers le ciel
Ou la douce colombe, à l'aile rassurante
Qui porterait au bec, le rameau de l'éveil
Ne la noircissons pas, du poids de nos faiblesses
Son emblème serait, le lourd vol du corbeau
Restons sous les nuages, à force de bassesse
Qui noirceur sans espoir, collerait à la peau

Ailes d'espérance (suite)

*Ah ! mon âme soit belle, et sans velléité
Pense à t'élever, vole vers l'éternel
Comme un bel albatros, va vers l'immensité
Heureux sous le Zénith et dans le bleu du ciel
À la source d'espoir, tu trouveras l'eau claire
Qui, apaisant la soif, fait le cœur plus joyeux
Pour reprendre le vol, la force nécessaire
Mènera vers la Foi, d'un avenir heureux
Abreuve-toi toujours, aux sources des vertus
Pour que vienne le jour, ou plus douce et légère
Tu pourras t'élancer, vers le maître Jésus
Car là est ton destin, il t'attend et t'espère
Ne ris pas de ma foi, ni de mon espérance
Dieu t'a donné à moi, et j'en suis le gardien
Pratique le pardon, Amour et tolérance
Un jour tu le verras, les ailes t'iront bien.*



Le programme des conférences se trouve le site
internet de l'institut :

<https://www.spiritualiste.fr/programme-des-conferences>

Ailes d'espérance : Etude de la poésie

Cette poésie est une véritable prière poétique qui évoque le chemin de l'âme vers la lumière. Elle nous invite à dépasser nos faiblesses pour nous ouvrir à l'espérance, aux vertus et à l'amour divin.

Le poids des vertus et l'effort nécessaire

Le poème commence par une question : pourquoi les vertus sont-elles souvent vécues comme un fardeau ? L'auteur rappelle qu'il suffirait de « quelques petits efforts » pour franchir ce seuil et trouver le « mot-clé » qui ouvre les portes de l'amour.

Ici se trouve une grande vérité spirituelle : ce n'est pas la difficulté qui nous empêche d'avancer, mais la **résistance intérieure** de l'ego et des habitudes. Les vertus demandent des efforts constants, mais une fois intégrées, elles deviennent des ailes.

L'appel à l'éveil spirituel

Le poème invite à « ôter le capuchon » qui limite notre vision. Cette image évoque le voile de l'ignorance dont parlent les Évangiles et le Spiritisme. L'homme, par orgueil ou attachement au matériel, s'aveugle lui-même.

Le poète exhorte à élargir notre regard, à rechercher la sagesse, à prier Dieu pour « qu'Il nous ouvre les yeux ». La prière devient ici un **levier de transformation intérieure**.

L'âme ailée : symboles lumineux et sombres

L'âme est représentée par des images ailées :

- **L'oiseau bleu** : symbole de joie et d'espérance.
- **La colombe** : image biblique de paix et d'éveil spirituel.
- **Le corbeau** : image de la noirceur, des faiblesses, du désespoir.
- **L'albatros** : symbole de grandeur, de liberté, qui s'élève vers l'infini malgré son poids.

Ces contrastes rappellent la lutte constante entre nos faiblesses et nos aspirations divines. L'âme doit choisir si elle veut rester « sous les nuages » ou s'élever dans le ciel lumineux.

L'espérance comme source d'eau vive

L'auteur compare l'espérance à une eau claire qui désaltère et redonne force. Cette métaphore rejoint la parole du Christ :

« Celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura jamais soif » (Jean 4,14).

Ailes d'espérance : Etude de la poésie (suite)

Ainsi, la véritable source d'espérance n'est pas terrestre mais spirituelle. Elle se trouve dans la foi, dans la pratique des vertus et dans la communion avec le Christ.

La rencontre avec le Christ

Le poème culmine dans une vision : l'âme, allégée de ses fardeaux, s'élance vers le Maître Jésus qui « l'attend et l'espère ». L'image est profondément spiritiste : Jésus est non seulement un modèle moral, mais aussi le guide de l'humanité qui attend le progrès de chacun.

L'appel au pardon et à l'amour

La fin du poème insiste sur la pratique du pardon, de l'amour et de la tolérance. Ces vertus sont les ailes véritables qui permettent de s'élever.

L'auteur invite le lecteur à ne pas se moquer de la foi et de l'espérance, mais à les accueillir comme une **force transformatrice**, destinée à chacun.

Synthèse spirituelle

Cette poésie est un chemin en quatre étapes :

1. Reconnaître nos limites et nos retards.
2. Éveiller la conscience par la prière et l'effort.
3. Choisir la lumière (colombe, albatros) plutôt que l'ombre (corbeau).
4. S'élever vers le Christ par l'amour, la foi et l'espérance.

Elle reflète l'enseignement de Kardec et de Denis : les vertus ne sont pas un poids mais une libération ; l'espérance est une force active qui transforme la douleur en lumière ; et le but ultime de l'âme est l'union avec Dieu par l'exemple de Jésus.



La pratique de l'autosuggestion : un chemin d'espérance et de transformation

Les richesses de la terre sont immenses : or, diamants, minerais... mais elles sont bien faibles comparées aux trésors cachés dans l'être humain. Comme le rappelle la psychologie moderne et comme l'ont perçu les grands penseurs du spiritisme, chacun porte en lui des forces insoupçonnées. Elles reposent dans les profondeurs de l'âme et du subconscient, attendant d'être éveillées par l'effort, la foi et la volonté éclairée.

Allan Kardec nous a appris que **la pensée est une force**. Dans *La Genèse* et *Le Livre des Esprits*, il affirme que nos pensées ne sont pas seulement des états intérieurs, mais de véritables fluides qui agissent autour de nous et attirent des influences spirituelles en harmonie avec leur nature.

Ainsi, une conviction, une idée qui s'ancre en nous, agit comme une semence : elle grandit, modèle notre caractère et peut transformer notre destinée.

Par exemple traverser une planche au sol est facile ; la même planche suspendue dans le vide devient impraticable, non par difficulté réelle, mais parce que la peur nous paralyse. Cet exemple illustre parfaitement la loi psychologique de l'autosuggestion. Lorsque nous croyons possible une action, nous sommes capables de la réaliser. Mais si nous nous persuadons du contraire, la peur nous paralyse.

Léon Denis, dans *L'Après-Mort* et *Dans l'Invisible*, souligne combien nos pensées façonnent notre avenir : « *Nous sommes les artisans de notre destinée par les pensées que nous semons chaque jour.* »

De même, Émile Coué, praticien de l'autosuggestion consciente, enseignait : « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* »

Cette affirmation répétée ne créait pas une illusion, mais orientait le subconscient vers le positif, donnant au corps et à l'esprit la force de se régénérer.

L'autosuggestion est une **pratique spirituelle**, car elle met en mouvement :

- **La foi** : croire en la possibilité de s'améliorer ;
- **La prière** : ouvrir son esprit à l'influence des Esprits bienveillants ;
- **L'espérance** : se rappeler que chaque obstacle cache une solution ;
- **La persévérance** : répéter, jour après jour, une pensée de confiance et de lumière.

Ainsi, nos heures de sommeil et de repos deviennent de véritables moments d'éducation de l'âme : les idées s'y gravent doucement, comme un baume qui guérit les blessures.

La pratique de l'autosuggestion (Suite)

Il arrive que l'autosuggestion n'apporte pas immédiatement les résultats espérés. Cela ne signifie pas qu'elle soit vaine. Comme l'a enseigné Kardec, certaines épreuves sont nécessaires pour notre progrès. L'autosuggestion n'annule pas les lois de la vie, mais elle nous aide à les traverser avec courage.

La vraie victoire n'est pas d'éviter les difficultés, mais de les transformer en tremplins pour grandir.

Tableau de synthèse - La pratique de l'autosuggestion spirituelle :

Élément	Enseignement spirite / psychologique	Application pratique
Nature de la pensée	La pensée est une force, elle attire des influences spirituelles selon sa qualité. (Kardec, <i>La Genèse</i>)	Choisir consciemment des pensées positives et constructives.
Rôle du subconscient	Le subconscient enregistre et renforce nos convictions profondes.	Répéter chaque jour des affirmations simples et lumineuses.
Foi et conviction	La foi et l'espérance donnent la force de surmonter les épreuves. (<i>Évangile selon le Spiritisme</i>)	Croire que chaque problème a une solution ; ne pas céder au découragement.
Influence spirituelle	Les Esprits bienveillants viennent soutenir ceux qui prient et espèrent. (Léon Denis, <i>Dans l'Invisible</i>)	Accompagner l'autosuggestion de la prière pour recevoir aide et inspiration.
Persévérance	La transformation est progressive, fruit de la constance et du travail intérieur.	Pratiquer matin et soir une phrase d'autosuggestion spirituelle.
Limites	Certaines épreuves sont nécessaires et ne peuvent être évitées.	Accepter l'épreuve comme enseignement, et orienter la pensée pour la traverser avec courage.

La pratique de l'autosuggestion, éclairée par les enseignements spirites, est un **chemin d'espérance**. Elle nous rappelle que le véritable trésor n'est pas enfoui dans les entrailles de la terre, mais dans celles de notre propre âme.

En cultivant des pensées positives, en priant avec foi et en orientant notre subconscient vers le bien, nous devenons peu à peu les artisans de notre transformation.

« La foi est la confiance dans l'accomplissement des choses que l'on espère. » (Allan Kardec, *Évangile selon le Spiritisme*)



3ème séance théorique : La nature des communications spirituelles

Depuis les premières observations méthodiques des phénomènes spirites, une réalité s'est imposée : l'être humain n'est pas seul dans l'univers. Autour de nous évolue un monde spirituel, habité par ceux qui ont quitté leur corps physique mais continuent d'exister, d'aimer, de penser, et parfois... de communiquer avec nous.

Ces communications, par l'intermédiaire des médiums, constituent une preuve tangible de la survie de l'âme après la mort. Mais toutes ne se valent pas. Allan Kardec, puis Léon Denis, ont mis en lumière que leur **qualité dépend du degré moral et intellectuel des Esprits**.

Chaque communication reflète l'élévation ou la bassesse de celui qui l'inspire. L'Esprit transmet sa science, son ignorance, ses vertus comme ses faiblesses. Ainsi, il existe une véritable hiérarchie, depuis les Esprits légers et moqueurs jusqu'aux Esprits supérieurs, lumineux et instructifs.

C'est pourquoi il est essentiel de distinguer la nature de chaque message et d'en vérifier la valeur. Kardec recommandait toujours de soumettre les communications au **filtre de la raison et du bon sens**.

Il existe quatre types de communications :

1. Grossières

Ce sont des communications pleines de termes choquants, bas et insolents, qui parviennent d'Esprits inférieurs, ignorants, révoltés et qui disent tout ce qu'ils ont dans l'âme. Généralement ce sont des entités obsédantes, qui se manifestent à travers les personnes que ces entités persécutent.

Pendant des séances spéciales ces entités obsédantes peuvent aussi communiquer par l'intermédiaire d'un médium, qui charitablement proportionne cette opportunité. Dans ce cas-là, la communication n'a pas un caractère grossier grâce à la bonne éducation médiumnique, qui filtre et réprime l'indésirable.

Selon le caractère des Esprits grossiers les communications sont classées en différentes catégories : triviales, ordurières, obscènes, insolentes, arrogantes, malveillantes et athées.

2. Frivoles

Ici, interviennent les Esprits moqueurs ou légers. Ils amusent, mystifient, lancent des vérités piquantes mais sans profondeur. Souvent, ils flattent la curiosité ou l'orgueil de ceux qui les écoutent.

3ème séance théorique (suite 1)

« La vérité, selon Allan Kardec, est le moindre de leurs soucis, c'est pourquoi ils se font un malin plaisir de mystifier ceux qui ont la faiblesse et quelquefois la présomption de les croire sur parole. Les personnes qui se complaisent dans ces sortes de communications donnent naturellement accès aux Esprits légers et trompeurs ; les Esprits sérieux s'en éloignent comme parmi nous les hommes sérieux s'éloignent des sociétés d'étourdis. » (Le Livre des Médioms, 2ème Partie, Chapitre X, 135)

3. Sérieuses

Elles abordent des sujets graves et utiles. Mais prudence : un langage solennel ne garantit pas la vérité. Certains Esprits présomptueux s'habillent de sérieux pour mieux imposer des idées fausses. D'où la nécessité d'un contrôle rationnel constant.

« Les Esprits sérieux ne sont pas tous également éclairés ; il est beaucoup de choses qu'ils ignorent et sur lesquelles ils peuvent se tromper de bonne foi ; c'est pourquoi les Esprits vraiment supérieurs nous recommandent sans cesse de soumettre toutes les communications au contrôle de la raison et de la plus sévère logique.

Il faut donc distinguer les communications sérieuses-vraies des communications sérieuses-fausse, et ce n'est pas toujours facile, car c'est à la faveur même de la gravité du langage que certains Esprits présomptueux ou faux savants cherchent à faire prévaloir les idées les plus fausses et les systèmes les plus absurdes : et pour se donner plus de crédit et d'importance, ils ne se font pas scrupule de se parer des noms les plus respectables et même les plus vénérés. » (Le Livre des Médioms, 2ème Partie, Chapitre X 136)

4. Instructives

Les plus précieuses : elles visent à transmettre un enseignement moral, philosophique ou spirituel, parfois scientifique. Leur valeur dépend de la profondeur et de la régularité des échanges, mais aussi de la disposition des participants à chercher le bien et la vérité.

« Pour retirer de ces communications un fruit réel, il faut qu'elles soient régulières, et suivies avec persévérance. Les Esprits sérieux s'attachent à ceux qui veulent s'instruire et ils les secondent, tandis qu'ils laissent aux Esprits légers le soin d'amuser ceux qui ne voient dans ces manifestations qu'une distraction passagère. » (Le Livre des Médioms, 2ème Partie, Chapitre X, 137)

« Nous ne saurions donc ranger dans cette catégorie certains enseignements qui n'ont de sérieux que la forme souvent ampoulée et emphatique à l'aide de laquelle les Esprits plus présomptueux que savants qui les dictent espèrent faire illusion(...) » (Le Livre des Médioms, 2ème Partie, Chapitre X 137).

3ème séance théorique (suite 2)

À l'heure où les illusions et les informations trompeuses se multiplient dans nos sociétés, l'étude des communications spirites garde toute son actualité. Elle nous rappelle que :

- Tout message doit être pesé, discerné, analysé.
- L'élévation morale du médium et des participants conditionne la qualité des Esprits qui se présentent.
- Le but véritable n'est pas la curiosité, mais l'instruction de l'âme et le progrès de l'humanité.

Tableau Récapitulatif :

Type de communication	Origine des Esprits	Caractéristiques	But / Conséquence	Attitude à adopter
Grossières	Esprits inférieurs, ignorants, malveillants	Propos vulgaires, choquants, obscènes, insolents	Perturbent, obsèdent, propagent le désordre	Ne pas leur donner d'importance ; éducation médiumnique ferme et vigilante
Frivoles	Esprits légers, moqueurs, espiègles	Facéties, plaisanteries, absurdités ; parfois prédictions trompeuses	Amusent, mystifient, flattent la curiosité	Garder son discernement ; éviter de rechercher ce type de messages
Sérieuses	Esprits de niveau moyen ou présomptueux	Langage grave, mais pas toujours véridique ; idées parfois fausses ou biaisées	Peuvent éclairer, mais aussi tromper si acceptées sans analyse	Contrôler par la raison, la logique et la comparaison avec la doctrine
Instructives	Esprits supérieurs, éclairés et bienveillants	Enseignements moraux, philosophiques, spirituels, parfois scientifiques	Élèvent l'âme, éclairent l'humanité, stimulent le progrès	Les rechercher, les étudier avec régularité et persévérance

La 3ème séance théorique nous invite à exercer notre esprit critique et notre discernement. Les Esprits, comme les hommes, se révèlent par leurs paroles. Ce n'est pas la forme qui compte, mais le fond. L'important est de rechercher dans ces communications non pas l'amusement ou la prédiction, mais la **lumière qui élève et console**.

« L'espérance est le rayon divin qui éclaire l'âme et l'empêche de tomber dans l'abîme. » (Léon Denis, Dans l'Invisible)



Veiller sur nos pensées : un chemin de libération

Allan Kardec enseignait que « les mauvais Esprits ne vont que là où ils trouvent à satisfaire leur perversité » (Évangile selon le Spiritisme, ch. 28, prière 16). Autrement dit, leur influence n'est jamais arbitraire : elle se greffe sur nos faiblesses intérieures. À l'image des mouches attirées par une plaie, les Esprits inférieurs se rapprochent des blessures de l'âme: jalousie, orgueil, haine, rancunes, pensées troubles. Pour les éloigner, il ne suffit donc pas de prier ou de leur commander de partir : il faut purifier ce qui, en nous, leur ouvre la porte.

La vigilance intérieure est une hygiène spirituelle. De même que nous lavons notre corps pour éviter les maladies, il est nécessaire de nettoyer notre esprit des passions basses et de l'égoïsme. Kardec rappelait : « **On reconnaît qu'une pensée est mauvaise quand elle s'écarte de la charité** » (Évangile selon le Spiritisme, ch. 28, n°15). Les bonnes qualités du cœur ne nous mettent pas toujours à l'abri de la tentation, mais elles donnent la force de résister. C'est dans cet effort constant que se mesure notre élévation.

Léon Denis, dans *Le Problème de l'Être et de la Destinée*, ajoute que « **les pensées sont des forces réelles ; elles rayonnent autour de nous, elles attirent des influences semblables, bonnes ou mauvaises** ». Chaque pensée nourrit donc une atmosphère spirituelle qui attire soit les bons Esprits, soit les mauvais. Résister au mal c'est cultiver activement des pensées de paix, de bonté et de foi, afin d'édifier autour de nous un rempart lumineux.

Chaque défaut vaincu est une barrière en moins entre l'âme et Dieu. Nos penchants mauvais ne sont pas une fatalité : ils résultent des imperfections de notre Esprit et des habitudes contractées dans cette vie ou dans des existences passées. « **Nos mauvais instincts sont le résultat de l'imperfection de notre propre Esprit, et non de notre organisation** », précise Kardec (Évangile selon le Spiritisme, ch. 15, n°10). Cela signifie que nous sommes responsables, mais aussi capables de transformation. Dieu nous a donné le libre arbitre : la liberté de mal agir, mais aussi celle de nous relever, de changer et de progresser.

Les Esprits inférieurs exploitent nos faiblesses, mais jamais ils ne suppriment notre liberté. En face d'eux, les bons Esprits, et notamment notre ange gardien, se tiennent toujours prêts à nous inspirer le bien. Kardec décrit cette lutte intime : « **Notre hésitation à faire le mal est la voix du bon Esprit qui se fait entendre par la conscience** » (Évangile selon le Spiritisme, ch. 28, n°15). Résister, c'est donc choisir à chaque instant quel maître nous voulons écouter.

Enfin, rappelons avec Léon Denis (*Dans l'Invisible*) que « **chaque victoire sur soi-même est une conquête définitive, une pierre posée à l'édifice éternel de notre âme** ». Ainsi, la véritable lutte spirituelle n'est pas dirigée contre des forces extérieures mystérieuses, mais contre nos propres penchants. C'est en cultivant la foi, l'espérance et la charité que nous devenons progressivement inaccessibles aux séductions du mal.

Même si nous tombons encore, la miséricorde divine nous offre toujours la possibilité de nous relever. Les bons Esprits ne cessent de nous tendre la main. L'effort quotidien, humble et persévérant, fait de nous des semeurs d'espérance dans un monde qui en a tant besoin.



La discipline de la pensée

Nos pensées ne sont pas des mouvements intérieurs sans conséquence. Elles sont des forces vivantes, des semences que nous projetons dans l'invisible et qui attirent à nous des influences en accord avec leur nature. Allan Kardec soulignait que la pensée est une vibration fluide, capable d'agir à distance et de relier les âmes. Léon Denis ajoutait que par nos pensées quotidiennes, nous construisons dès ici-bas les bases de notre avenir spirituel.

Mais nos pensées, livrées à elles-mêmes, s'éparpillent souvent dans le tumulte des préoccupations et des craintes. Une pensée négative peut assombrir notre horizon et nous enfermer dans le découragement, alors qu'une pensée confiante et lumineuse a le pouvoir d'ouvrir des chemins inattendus. Discipliner sa pensée, c'est donc apprendre à choisir ce que nous voulons nourrir, et à rejeter ce qui nous abaisse ou nous paralyse.

La vigilance est la première étape. Observer nos pensées, les reconnaître, puis décider lesquelles garder et lesquelles transformer. Kardec rappelait que cet effort est une forme de prière silencieuse, un dialogue intime qui attire le concours des bons Esprits. Lorsque nous remplaçons le doute par l'espérance, la colère par la patience, nous créons un climat intérieur propice à la paix et à l'inspiration spirituelle.

La pratique quotidienne est essentielle. Quelques minutes de recueillement suffisent pour fixer son esprit sur une image de paix, une parole évangélique ou une pensée fraternelle. Cet exercice de concentration renforce notre volonté et clarifie notre mental. Peu à peu, la pensée devient plus docile, plus claire, et nous découvrons que nous ne sommes pas esclaves de nos émotions : nous pouvons les orienter vers la lumière.

Ainsi, la discipline de la pensée est une libération. Elle nous permet de transformer les ombres en clarté, de fortifier notre âme face aux épreuves et de rayonner autour de nous. Orientée vers l'amour et la vérité, la pensée devient l'aile invisible qui nous élève vers Dieu et nous rapproche du Christ, modèle parfait de pureté et de lumière.



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

A envoyer à l'Institut Général des Forces Psychiques, 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 Psychiques

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