

Méd@me

Magazine de culture spirituelle

14

ACCORD TOLTÈQUE 4

Trouver le bon accord avec soi-même

20

LE DERNIER PASSAGE DE FRANÇOIS

L'Alpha appelait l'Oméga

24

ÉTUDE SPIRITUELLE

OCTOBRE 2026—JUIN 2027

La joie de l'âme, aimer et célébrer la vie

32

TOUT EST ÉNERGIE!

Tout procède d'une même énergie sacrée

38

LA VIRYA

Les Mantras, chemin de l'intériorité
(suite)

No. 12 | Octobre – Décembre 2026
jeanclaudegenel.com

A man with long dark hair and a beard, wearing a light-colored robe, sits on the left. A young man with dark curly hair, wearing a dark robe, sits on the right. They are both looking towards the right, where a sunset is visible over a hilly landscape. They are sitting under the branches of a large, leafy tree. The ground is covered with dry grass and small plants.

«Tu portes en toi le devenir, le principe même du véritable mystique. Ton âme sait ce que tu lui fais vivre et, au fil des jours, elle te révèle la source de l'amour qu'elle te porte. Cet amour me touche à chaque instant.»

*Parole de Jésus à Jean — Extrait du récit akashique
«Jean, une rêverie de l'âme»
(analysé au cours de l'étude 2026/2027 à l'U.L.V.)*

Médi@me

Magazine de culture spirituelle

Octobre à Décembre 2026

Créer du lien, donner du sens et philosopher.

Éditeur

Université Libre des Valeurs (U.L.V.)
4 rue Milliaux
89000 Auxerre
France

Avec la contribution de:

Jean-Claude Genel
Malika Halbaoui
Yannick Le Cam
Chantal Robert

Directeur de la publication

Michel Rousseau

Rédactrice en chef

Chantal Robert

Maquette et réalisation

Cosima F. Barone

Secrétaire de rédaction

Geneviève Dijoux

Crédits photos

Médi@me:

—Images générées par IA avec ChatGPT,
sous la direction artistique de
Yannick Le Cam.

Les droits réservés (© DR) sont indiqués
ci-dessous.

—Pexels.com

—Adobe Stock

—Images fournies par les auteurs.

—Françoise Bernerd

—Malika Halbaoui

—Yannick Le Cam

5

ÉDITO

La Joie en Présence
Chantal Robert

6

INFUSIONS DE SAGESSE

Nous ne sommes vivants que des liens que nous faisons
Jean-Claude Genel

14

LA VIE EN QUESTIONS

4ème Accord Toltèque: Trouver le bon accord avec soi-même
Jean-Claude Genel

17

LIVRES 1 DE JEAN-CLAUDE GENEL

Collection «WESAK» aux éditions Entre Deux Mondes

18

LE CIEL EN NOUS

Les variations de l'âme—Extraits

20

ENSEIGNEMENT

- Le dernier passage de François
- Étude Spirituelle: Oct.2026—Juin 2027
La joie de l'âme, aimer et célébrer la vie
Entretien: Jean-Claude Genel & Y. Le Cam
- QUIZ "Tout est énergie"

35

LIVRES 2 DE JEAN-CLAUDE GENEL

Collection «À travers les yeux de Jean» aux éditions Entre Deux Mondes
▸ Parution du livre: À travers les yeux de Jean, volume 12—La nuit de Gethsémani, de Jean-Claude Genel

38

LA VIRYA

Les Mantras, chemin de l'intériorité (suite)
Yannick Le Cam

42

LIVRE

Lacan avec Jung, de Pierre Trigano

44

AGENDA

Octobre 2026 à Mai 2027

46

LES SENTIERS DE L'ÂME

La sortie vers le jour...
Malika Halbaoui

La Joie en Présence

Cette pause estivale nous a permis un lâcher-prise sur nos agitations extérieures et leurs répercussions, autant physiques que mentales, sur notre paix intérieure. Expérimenter le silence, c'est entrer dans cet espace sacré et mystérieux qu'on appelle l'âme, notre source d'énergie divine.

Le projet est peut-être ambitieux mais cette connexion est essentielle à notre croissance intérieure.

Dire cela paraît évident mais l'écrire l'est beaucoup moins. Pourquoi ai-je autant de difficulté? Peut-être parce que les mots qui me viennent sont des mots simplement humains, des mots d'un ego habitué à réfléchir sur une idée concrète, habile à construire un raisonnement, des mots qui, en fait, ne sont pas adaptés à ce processus de connaissance de soi.

Pour être sur ce chemin de conscience, il nous faudrait arriver à fluidifier cet ego, à rogner ses aspérités de contour afin qu'il puisse se fondre dans cet espace d'amour absolu et y entendre la voix de l'âme qui, par nos intuitions, nos ressentis, nos rêves et les synchronicités, nous parle doucement. Alors, nous serions dans La Rencontre.

Dans cette perspective d'entrer en contact avec l'intimité profonde du Soi, nous avons à dépasser les frontières de l'ego afin d'entrer en résonance avec cette énergie créatrice divine que tous nous possédons. Un présent magnifique nous attend, fait d'éternité à jamais: **La joie de l'âme.**

Les Variations de l'âme nous proposent d'en suivre le chemin d'amour.



Dans **Infusions de sagesse**, Jean-Claude Genel nous invite à créer des liens, en intelligence avec l'âme, en conscience de cohérence.

Quant au livre **À travers les yeux de Jean** numéro 12, la souscription est ouverte! ■

Chantal ROBERT

NOUS NE SOMMES VIVANTS QUE DES LIENS QUE NOUS FAISONS

Dans une vidéo gratuite sur son site, Jean-Claude Genel explore comment les liens éveillent notre intelligence intérieure et approfondissent notre conscience. Nous proposons ensuite un rapprochement entre les thèmes abordés et les connaissances actuelles en neurosciences.

Jean-Claude Genel

Nous ne sommes véritablement vivants que par les liens que nous créons. Toute rencontre porte en elle une possibilité de partage, de dialogue et de compréhension. Nous pouvons être d'accord ou ne pas l'être, mais quelque chose, en nous, se met toujours en mouvement. Nous réfléchissons, nous analysons, nous cherchons à comprendre. Nous relierons ce que nous entendons à ce que nous savons déjà, mais aussi et surtout, à ce que nous ressentons. C'est pourquoi nous pourrions dire que nous ne sommes vivants, et même intelligents, que par les liens que nous sommes capables de faire.

Découvrir, grâce aux liens

Ces liens nous appartiennent, car ils naissent de notre propre intelligence. Analyser, comprendre et approfondir nous rendent plus conscients. Nous nous instruisons nous-mêmes à mesure que nous découvrons les correspondances secrètes entre les êtres, les événements, nos pensées et nos émotions. Il ne s'agit pas de répéter mécaniquement ce que l'éducation, la société ou les autres nous ont appris. Être vivant, c'est découvrir, grâce aux liens que nous établissons, l'intelligence qui œuvre en nous. Chaque relation nouvelle élargit notre regard et nous invite à aller plus loin.

Relier la vie extérieure à la vie intérieure

Lorsque nous exerçons notre intelligence, nous entrons dans une relation plus profonde avec la vie, avec ce qui existe et avec ce que nous sommes capables d'en comprendre. Peu à peu, les liens deviennent plus subtils. Ils nous ramènent à nos émotions, à nos ressentis et, finalement, à notre âme.

Ce que nous sommes, ce que nous vivons, ce que nous espérons et ce que nous ressentons profondément se répondent alors. Une intelligence intérieure s'éveille et nous révèle un désir essentiel: celui de l'être spirituel qui cherche à se reconnaître et à s'accomplir à travers nous.

Nous sommes donc appelés à créer des liens. Plus nous les percevons, plus notre intelligence s'affine car l'intelligence n'est pas seulement une faculté de raisonnement, une qualité de relation. Elle éclaire notre vie sociale, professionnelle et spirituelle. Elle nous informe sur ce que nous sommes et nous invite à en prendre conscience.

Les liens nous rendent progressivement plus cohérents.



La cohérence et la synchronicité

Être cohérent, c'est savoir relier les différents aspects de notre existence. Une synchronicité, par exemple, est un lien porteur de sens qui surgit entre un événement extérieur et un état intérieur. Elle rassemble soudain ce qui paraissait séparé et fait apparaître une totalité. Cette expérience peut être aussi puissante qu'une naissance. Nous accouchons alors d'une compréhension nouvelle de nous-mêmes. Ce que nous vivons, ressentons et comprenons s'unit pour nous révéler une direction. Un chemin se dessine et semble tout à coup se proposer à nous.

Forts de cette conscience nouvelle, nous établissons d'autres liens et poursuivons notre avancée. Chaque compréhension devient ainsi le point de départ d'une découverte plus profonde.

La mandorle: l'alchimie de la rencontre

Cette dynamique nous ramène au symbole de la mandorle qui naît de la rencontre de deux cercles dans la figure de la *Vesica piscis*. Chaque cercle peut représenter un être, une conscience ou une parole.

Lorsque je rencontre quelqu'un, j'écoute véritablement ce qu'il me dit. Je ne l'interromps pas. Je laisse sa parole entrer en moi. Elle peut m'inviter à penser autrement ou, au contraire, venir soutenir et approfondir ce que je pressentais déjà. De la rencontre de nos deux univers surgit alors un troisième espace: celui du lien. Cet espace commun est la mandorle, l'amande d'or. Une alchimie s'y accomplit dès lors que nous en prenons conscience. Quelque chose de nouveau naît de la relation, quelque chose qui n'appartient exclusivement ni à l'un ni à l'autre.

Le lien devient ainsi une source d'information intérieure. Il nous permet d'entendre une parole qui vient aussi de nous-mêmes. À travers l'autre, une part encore inconnue de notre être se révèle. Nous ne sommes donc intelligents que des liens que nous sommes capables de reconnaître, de créer et d'approfondir.

Les liens qui nous révèlent

Lorsque nous vivons selon ce principe de cohérence, les liens que nous établissons et le sens que nous leur accordons nous conduisent à nous découvrir davantage. Les rencontres, les événements du quotidien et les expériences de l'existence forment des



liens extérieurs et leur compréhension fait naître en nous des liens intérieurs.

Si nous demeurons conscients et cohérents, la vie extérieure nous ouvre progressivement à la vie intérieure. Elle nous rapproche de l'aspiration la plus profonde de notre être.

Analyser, comprendre et relier, c'est laisser la mandorle se projeter dans notre existence. C'est permettre à notre intelligence de nous guider avec confiance, courage et ténacité. Elle nous invite surtout à exprimer notre

vérité: d'abord en nous-mêmes, puis dans notre relation aux autres. Les liens, parce qu'ils sont faits d'intelligence, nous apprennent à nous exprimer et à aller chercher au plus profond de nous-mêmes la conscience qui attend de se révéler. Chaque lien véritable devient alors une naissance, une progression et un accomplissement. Il nous enseigne tout à la fois un savoir-vivre, un savoir-faire et un savoir-être. ■

En résumé...

Nous ne sommes vivants que des liens que nous faisons parce que chaque lien met en mouvement notre intelligence, notre ressenti et notre conscience.

La différence entre répéter un savoir et créer un lien réside dans le fait que répéter consiste à restituer ce qui a été appris alors que créer un lien permet de découvrir une compréhension personnelle.

Les liens les plus subtils nous conduisent vers nos émotions, nos ressentis et notre âme.

La cohérence dans cet article repose sur le fait de relier les différentes dimensions de notre existence afin d'en percevoir le sens.

La synchronicité est une forme de lien parce qu'elle rapproche un événement extérieur d'un état intérieur et fait apparaître une signification.

La mandorle symbolise l'espace nouveau et fécond qui naît de la rencontre entre deux consciences.

L'attitude qui rend la rencontre féconde repose sur l'écoute de l'autre et le fait de laisser notre parole entrer en résonance avec notre propre vérité.

Les liens que nous créons révèlent ce que nous sommes et l'intelligence intérieure qui cherche à s'exprimer en nous.

Que peut faire naître un lien vécu consciemment? Il peut faire «naître» une compréhension nouvelle, semblable à une naissance intérieure.

L'intelligence des liens nous conduit à exprimer la vérité de notre être dans notre vie intérieure et dans notre relation aux autres.

NOUS NE SOMMES VIVANTS QUE DES LIENS QUE NOUS FAISONS—DU CÔTÉ DES NEUROSCIENCES...

par Jean-David Maisse

Le texte de Jean-Claude Genel entre en résonance avec plusieurs découvertes des neurosciences contemporaines. Ces rapprochements ne prouvent pas scientifiquement l'existence de l'âme ou

la portée spirituelle de la synchronicité; ils montrent plutôt que certaines intuitions spirituelles correspondent à des mécanismes aujourd'hui observables dans le fonctionnement cérébral.

Intuition du texte	Éclairage des neurosciences
Nous devenons intelligents par les liens que nous faisons.	Le cerveau apprend en reliant des informations, des souvenirs et des contextes jusque-là séparés.
Toute rencontre produit quelque chose en soi.	L'interaction mobilise des réseaux cérébraux particuliers et peut modifier notre compréhension de nous-mêmes et d'autrui.
Écouter véritablement fait naître un troisième espace	Une communication réussie peut s'accompagner d'un couplage temporel entre l'activité cérébrale du locuteur et celle de l'auditeur.
Le ressenti participe à la compréhension	L'intéroception informe le cerveau sur l'état du corps et contribue à la formation des émotions et des décisions.
Les liens extérieurs éveillent des liens intérieurs.	Le cerveau intègre les événements présents aux souvenirs, aux connaissances antérieures et à la représentation de soi.
La cohérence révèle un chemin.	Le cerveau cherche continuellement à organiser l'expérience en modèles cohérents permettant d'anticiper et d'agir.
La mandorle symbolise ce qui naît de la rencontre	L'interaction réelle est aujourd'hui étudiée comme un processus dynamique qui ne peut être entièrement réduit à deux cerveaux observés séparément.

1. L'intelligence comme capacité à établir des relations

La phrase centrale—«Nous ne sommes intelligents que des liens que nous sommes capables de faire»—trouve un écho direct dans les recherches sur la mémoire associative. Le cerveau n'enregistre pas simplement des informations isolées. Il relie des visages à des lieux, des paroles à des émotions, des situations présentes à des expériences passées. L'hippocampe joue un rôle majeur dans cette capacité à associer des éléments distincts. Des observations effectuées à l'échelle de neurones individuels montrent que, durant l'apprentissage, certaines activités hippocampiques coordonnent les représentations de stimuli jusque-là indépendants. Ces associations permettent ensuite qu'un élément en rappelle un autre. Kunz et al., *Nature Neuroscience*, 2024.

Cette fonction ne sert pas seulement à se souvenir. Elle permet également de comprendre une situation nouvelle, de généraliser un apprentissage et de produire des inférences. Lorsque deux expériences possèdent un élément commun, l'hippocampe et certaines régions du cortex préfrontal peuvent les intégrer afin de faire émerger une connaissance qui n'avait jamais été directement apprise. Ainsi, dans un langage neuroscientifique, «faire des liens» signifie notamment associer des informations, comparer le présent au passé, découvrir une structure commune, recombinaison des souvenirs, faire émerger une compréhension nouvelle.

Jean-Claude Genel donne cependant à cette faculté une portée plus profonde: le lien n'est pas seulement un mécanisme cognitif, il devient un instrument de connaissance de soi. C'est pourquoi il dit régulièrement que le cerveau est fait pour tisser (donc relier) les énergies de l'âme.

2. La rencontre comme transformation intérieure

Le texte affirme que toute rencontre fait naître quelque chose en nous, même lorsque nous ne sommes pas d'accord avec notre interlocuteur. Cette intuition rejoint ce que l'on nomme aujourd'hui la «neuroscience de la deuxième personne». Pendant longtemps, les neurosciences sociales ont surtout étudié des personnes observant passivement des visages ou des situations. Les chercheurs s'intéressent désormais davantage aux interactions réelles, réciproques. Ils constatent qu'être véritablement engagé avec quelqu'un ne mobilise pas le cerveau de la même manière que le simple fait de l'observer. L'attention partagée, l'anticipation de la réponse d'autrui, l'engagement émotionnel et l'ajustement réciproque constituent une dynamique particulière.

La rencontre ne consiste donc pas seulement à recevoir une information. Elle nous oblige à actualiser nos représentations: qui est cette personne? Que cherche-t-elle à me dire? Que provoque sa parole en moi? Dois-je conserver ou transformer mon point de vue? Quelle réponse puis-je lui apporter? En ce sens, rencontrer l'autre revient bien à nous rencontrer nous-mêmes dans une situation nouvelle.

3. L'écoute et le «couplage» entre les cerveaux

Jean-Claude Genel insiste sur la qualité d'écoute: «J'écoute, je n'interromps pas, mais cela m'invite à penser peut-être différemment.» Une étude devenue classique a comparé l'activité cérébrale d'une personne racontant une histoire à celle de personnes qui l'écoutaient. Lorsque la communication était



comprise, certaines variations d'activité chez les auditeurs suivaient celles du narrateur. Dans certaines régions cérébrales, l'activité de l'auditeur semblait même anticiper la suite du récit. Plus le couplage était marqué, meilleure était la compréhension. Il ne s'agit ni d'une fusion des esprits ni d'une transmission mystérieuse de pensées. Le «couplage neuronal» désigne une coordination temporelle partielle entre deux activités cérébrales. Il montre néanmoins que comprendre quelqu'un suppose un ajustement dynamique entre sa parole et notre propre activité mentale. Cette découverte éclaire remarquablement le symbole de la mandorle: deux consciences demeurent distinctes, mais leur rencontre fait apparaître un espace de signification partagé (voir le point 7).

4. Le ressenti comme source d'intelligence

Dans le texte, les liens les plus subtils nous ramènent continuellement à l'émotion et à

ce que nous ressentons. Les neurosciences confirment que la pensée ne fonctionne pas indépendamment du corps et des émotions. L'intéroception désigne la perception des signaux internes du corps: respiration, rythme cardiaque, tension musculaire, faim, chaleur, inconfort ou apaisement. Ces informations sont notamment traitées par l'insula et participent à la constitution du sentiment que nous avons de notre état intérieur.

Lorsque Jean-Claude Genel écrit que nous faisons des liens «avec ce que nous avons entendu, mais aussi avec ce que nous ressentons», il décrit une compréhension incarnée. Une parole peut être intellectuellement claire, mais sa signification personnelle dépend aussi de l'émotion et des sensations qu'elle éveille. Le ressenti ne garantit pas que notre interprétation soit objectivement vraie. Il signale cependant que l'expérience possède pour nous une importance particulière.

5. Les connaissances antérieures transforment ce que nous découvrons

Le texte explique que nous relierions spontanément ce que nous entendons à ce que nous avons déjà vécu. Les neurosciences montrent précisément que nous n'abordons jamais une information nouvelle avec un cerveau vierge. Une connaissance antérieure peut modifier la manière dont une nouvelle association est encodée. Des travaux d'imagerie cérébrale montrent qu'elle renforce les échanges entre l'hippocampe et différentes régions corticales impliquées dans le traitement sémantique.

Nous ne recevons donc pas simplement le monde: nous l'interprétons à partir de réseaux déjà constitués. Chaque expérience nouvelle peut à son tour transformer ces réseaux. C'est l'une des dimensions de la plasticité cérébrale. La formulation spirituelle de Jean-Claude Genel va plus loin: les liens ainsi formés ne nous donnent pas seulement une connaissance supplémentaire; ils révèlent progressivement la qualité particulière de notre intelligence.

6. La cohérence comme intégration

Dans le texte, devenir cohérent signifie relier ce que nous sommes, ce que nous vivons, ce que nous comprenons et ce que nous ressentons. Les neurosciences ne situent pas cette cohérence dans un centre cérébral unique. Elle résulte de la coopération entre plusieurs systèmes: l'hippocampe relie les expériences et leurs contextes; les régions préfrontales organisent, évaluent et orientent l'action; les réseaux liés à l'intéroception rendent compte de l'état corporel; les réseaux associés à la représentation de soi replacent l'expérience

dans notre histoire personnelle; les systèmes émotionnels attribuent une valeur et une importance aux événements.

La cohérence intérieure pourrait donc être comprise, sur le plan neurologique, comme une intégration relativement harmonieuse de la mémoire, du ressenti, de la réflexion et de l'action. Dans la perspective spirituelle de Jean-Claude Genel, cette cohérence possède une finalité supplémentaire : elle permet à l'être profond de se manifester plus clairement.

7. La mandorle comme espace émergent

La mandorle naît du recoupement de deux cercles. Elle ne se confond avec aucun des deux, tout en participant de chacun. Cette image peut illustrer une notion importante: l'émergence. Lorsqu'une véritable rencontre se produit, elle fait apparaître quelque chose qui n'existait pas auparavant: une compréhension commune, une idée nouvelle, une émotion partagée, une modification du regard, une nouvelle représentation de soi ou de l'autre. Les neurosciences de l'interaction étudient précisément cette dynamique: certains phénomènes sociaux ne deviennent





pleinement visibles que lorsque l'on considère les deux partenaires et leurs ajustements réciproques. La mandorle peut ainsi symboliser, sans constituer un modèle scientifique au sens strict, cet espace relationnel émergent.

8. La synchronicité: une distinction nécessaire

Le parallèle doit ici rester prudent. Les neurosciences montrent que le cerveau repère constamment des régularités, rapproche des événements et leur attribue une signification. Elles peuvent donc étudier la manière dont une coïncidence devient subjectivement importante. En revanche, elles ne démontrent pas qu'une synchronicité révèle objectivement une organisation spirituelle du monde. Deux niveaux doivent être distingués:

- le niveau scientifique: comment le cerveau détecte-t-il et interprète-t-il une correspondance?
- le niveau spirituel: quel sens profond la personne reconnaît-elle dans cette correspondance?

La science peut explorer le premier. Le second appartient à l'expérience intérieure, à la philosophie et à la spiritualité.

Synthèse

Les neurosciences donnent une assise particulièrement intéressante à quatre intuitions majeures du texte de Jean-Claude Genel:

1. **L'intelligence est relationnelle:** elle se développe en associant, comparant et recomposant les expériences.
2. **Le ressenti participe à la pensée:** notre compréhension dépend aussi des informations venues du corps et des émotions.
3. **La rencontre transforme:** écouter et dialoguer modifient nos représentations et peuvent produire une coordination entre les partenaires.
4. **La cohérence est une intégration:** devenir soi suppose de relier mémoire, émotion, conscience corporelle, réflexion et action.

En conclusion, la formule de Jean-Claude Genel pourrait alors recevoir ce prolongement: Nous ne devenons pas intelligents en accumulant seulement des informations, mais en découvrant les relations qui les unissent. Le cerveau construit ces relations entre les souvenirs, les perceptions, les émotions et les êtres. La conscience leur donne une signification, tandis que la démarche spirituelle cherche à discerner, à travers elles, ce qui nous rapproche de notre vérité intérieure. ■

TROUVER LE BON ACCORD AVEC SOI-MÊME

Le 4^{ème} accord toltèque «Faites toujours de votre mieux» semble nous renvoyer directement à nous-mêmes. Parmi les cinq accords, c'est sans doute celui qui implique le plus notre subjectivité et notre capacité à nous connaître. Jean-Claude Genel nous invite à comprendre comment cette exigence, lorsqu'elle demeure bienveillante, peut devenir une source de motivation, d'accomplissement et de bonheur.

Entretien

Propos recueillis par Chantal Robert pour Médi@me.

Médi@me: Que signifie véritablement «faire de son mieux»?

J.-C. Genel: Mon expérience personnelle m'a montré que faire de son mieux, c'est offrir le meilleur de soi dans une situation donnée. Cela suppose de mobiliser ses qualités, son intelligence, sa sensibilité et son vécu, tout en tenant compte de ses possibilités réelles. Il ne s'agit donc pas d'obéir à une exigence absolue, encore moins de rechercher la perfection, mais d'agir avec sincérité et conscience. Notre «mieux» varie donc nécessairement selon les circonstances. Nous n'avons pas la même énergie chaque jour, nous ne disposons pas toujours des mêmes moyens et nous ne rencontrons jamais deux situations parfaitement identiques. Faire de son mieux, c'est tenter de répondre avec justesse à ce qui se présente, à partir de ce que nous sommes dans l'instant.

Médi@me: Pourquoi cet accord nous renvoie-t-il autant à nous-mêmes?

J.-C. Genel: Probablement parce que nous ne pouvons pas faire de notre mieux sans apprendre à nous connaître. Cela demande d'être lucides de nos forces, de nos faiblesses, de nos limites mais aussi des valeurs qui nous animent. Cette connaissance de soi ne nous enferme pas dans une posture mais nous permet de mieux comprendre ce que nous pouvons offrir. Faire de son mieux devient ainsi un miroir. Dans ce miroir, nous découvrons nos motivations profondes: agissons-nous par peur, par désir de reconnaissance ou par fidélité à ce que nous ressentons comme juste? L'acte extérieur révèle toujours quelque chose de notre disposition intérieure.

Médi@me: Comment distinguer cette démarche du perfectionnisme?

J.-C. Genel: Le perfectionnisme sous-entend que l'échec n'est pas une option. Il nous impose une norme idéale et nous condamne souvent à l'insatisfaction. Il nous fait croire que ce que nous accomplissons n'est jamais suffisant. Faire de son mieux relève d'une autre dynamique: nous recherchons non pas la perfection, mais la justesse. Le perfectionniste se juge à partir d'un résultat quand celui qui fait de son



mieux considère la qualité de sa présence, de son intention et de son engagement. Il peut reconnaître une erreur sans se condamner car il sait qu'une imperfection peut devenir un enseignement. Faire de son mieux unit donc l'exigence et la bienveillance.

Médi@me: Nos limites ne risquent-elles pas de devenir des excuses?

J.-C. Genel: Reconnaître ses limites ne signifie pas s'y résigner. Il faut un minimum d'honnêteté avec soi-même. Certaines limites sont réelles et doivent être respectées; d'autres sont héritées et entretenues par la peur, l'habitude ou le manque de confiance. La connaissance de soi nous aide précisément à les distinguer. Faire de son mieux comporte toujours une part de dépassement. Nous allons un peu plus loin que ce que nous pensions possible, sans nous maltraiter ni nous épuiser. La véritable exigence est une invitation à révéler des ressources encore inexploitées.

Médi@me: Quel rôle nos valeurs jouent-elles dans cette recherche?

J.-C. Genel: On peut voir les valeurs comme une boussole intérieure. Elles nous indiquent une direction lorsque les circonstances deviennent incertaines. Si nous savons ce qui compte véritablement pour nous—la fidélité à

soi, la compassion, la justice, la liberté ou le respect—nous pouvons agir sans nous perdre dans le regard ou les attentes des autres. Les valeurs nous ramènent donc à notre vérité intérieure, à cette part de nous qui reconnaît ce qui est juste avant même que nous puissions toujours l'expliquer. Faire de son mieux, c'est rester fidèle à cette vérité, sans calcul ni artifice. C'est également savoir s'adapter sans se trahir.

Médi@me: Notre "mieux" évolue-t-il au cours de la vie?

J.-C. Genel: Il est nécessairement vivant et évolutif. Ce que nous pouvions offrir hier n'est pas identique à ce que nous pouvons offrir aujourd'hui. Les expériences, les rencontres et les épreuves développent notre compréhension. Elles nous apprennent parfois à agir davantage et, à d'autres moments, à intervenir moins. La maturité consiste notamment à savoir doser, cesser d'en faire plus mais être autrement. Cela peut vouloir dire attendre, écouter, renoncer à imposer son point de vue ou respecter le rythme d'une autre personne. La sagesse nous enseigne la juste mesure.

Médi@me: Le meilleur de soi se manifeste-t-il nécessairement dans de grandes actions?

J.-C. Genel: Pourquoi pas, mais il se révèle le plus souvent dans des gestes très simples: une

parole juste, une écoute véritable, un sourire sincère, une présence silencieuse ou un regard qui accueille l'autre. Tout ce qui crée un lien et rend possible une rencontre authentique peut être une expression du meilleur de nous-mêmes. Nous accordons parfois trop d'importance aux actions spectaculaires. Pourtant, une attention discrète peut transformer une existence. La valeur d'un geste ne dépend pas de son apparence, mais de la conscience et de l'amour qui l'animent.

Médi@me: Comment savoir si nous avons réellement fait de notre mieux?

J.-C. Genel: Je dirais par le ressenti qui est un guide essentiel. Notre corps et notre conscience forment une sorte de caisse de résonance et lorsque nous avons agi avec sincérité, nous éprouvons généralement une forme de paix, même si le résultat n'est pas celui que nous espérions. À l'inverse, un malaise peut nous indiquer que nous avons agi contre nous-mêmes ou que nous n'avons pas donné ce que nous pouvions offrir. L'attitude des autres peut également nous éclairer, à condition de ne pas tomber dans le piège des suppositions¹. Nous devons entendre les réactions sans en devenir prisonniers. Le jugement extérieur n'est pas le seul critère de vérité. En dernière instance, notre conscience sait si notre engagement a été juste et sincère.

Médi@me: Peut-on faire de son mieux et malgré tout échouer?

J.-C. Genel: Il me semble que faire de son mieux ne garantit pas la réussite. Nous pouvons agir avec toute notre conscience et être désappointé du résultat. Les circonstances, la liberté des autres et de nombreux facteurs échappent à notre maîtrise. Cependant,

un échec vécu en conscience n'est jamais entièrement stérile. Il nous révèle quelque chose, affine notre discernement et nous prépare à agir autrement. Notre responsabilité porte sur la qualité de notre engagement, non sur la maîtrise absolue des conséquences.

Médi@me: En quoi cette attitude peut-elle inspirer les autres?

J.-C. Genel: Le meilleur de soi possède une force de rayonnement. Une personne qui agit avec authenticité, respect et constance donne silencieusement aux autres la «permission» d'en faire autant. Elle ne cherche pas à convaincre; elle témoigne par sa manière d'être. Un cercle vertueux peut alors se créer. Plus nous donnons le meilleur de nous-mêmes, plus nous développons nos qualités. Et plus ces qualités s'expriment, plus elles éveillent autour de nous le désir de grandir. Cette dynamique peut devenir presque irrésistible parce qu'elle est porteuse de sens, d'amour et de passion.

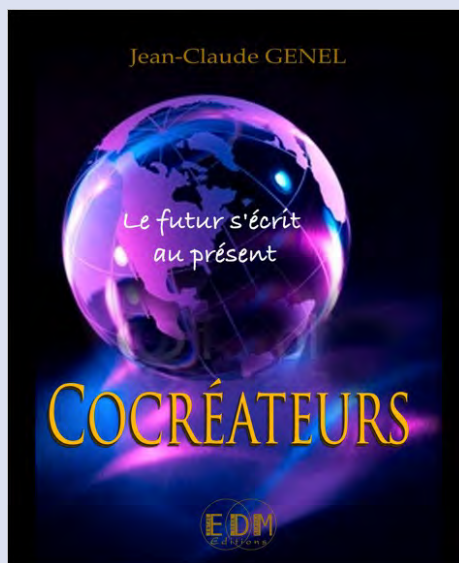
Médi@me: Faire de son mieux peut-il conduire au bonheur?

J.-C. Genel: Je pense que cela peut y contribuer car le bonheur ne dépend pas seulement de ce que nous possédons ou de ce qui nous arrive. Les mystiques disent qu'il est une activité de l'âme. Il apparaît lorsque nos pensées, nos paroles et nos actes entrent en accord avec ce que nous sommes profondément. Faire de son mieux est une attitude qui nous réconcilie avec nous-mêmes. Le bonheur est alors un chemin infini, puisque nous pouvons toujours approfondir notre conscience et notre capacité d'aimer. Il peut être aussi une forme de destination immédiatement accessible, puisqu'il nous suffit, dans l'instant présent, d'accomplir avec sincérité ce que la vie attend de nous. ■

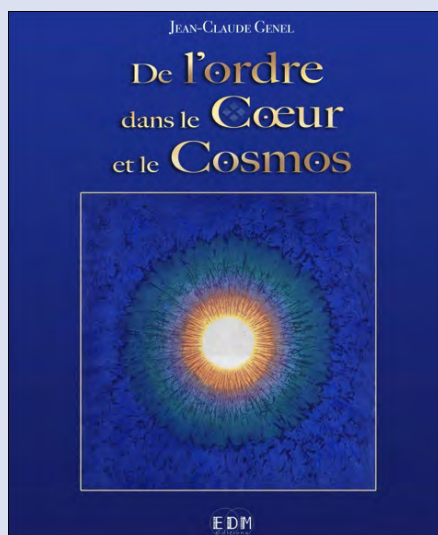
¹ Cf. le 3ème Accord Toltèque, *Médi@me* 11, p. 16.

Collection «WESAK» aux éditions Entre Deux Mondes

Des livres précieux à méditer... <https://www.jeanclaudegenel.com/categorie-produit/collection-wesak/>



*“Wesak,
la pleine lune du Taureau,
unit l’amour christique
et la sagesse bouddhique
pour une connexion collective
de conscience et
de paix planétaire.”*



Découvrez l'analyse de Jean-Claude Genel du message de Wesak 2025.

Une série de 6 vidéos de 25 à 30 minutes passionnante
pour dépasser les peurs et contribuer à l'émergence
d'une nouvelle société guidée par l'intelligence du cœur.

<https://www.jeanclaudegenel.com/wesakenseignement/>

LES VARIATIONS DE L'ÂME

EXTRAITS

Les textes (en français et en anglais) que nous vous présentons sont des extraits d'un livre à paraître début 2027. Ces Variations de l'Âme sont une invitation à ralentir, à écouter, à ressentir et à rayonner car lorsque l'âme parle, le cœur se souvient. Elles feront partie du programme d'étude 2026/2027.

Le corps comme circonstance ou silence

Variations de l'âme: «Ne te laisse pas distraire par le bruit du corps. Qu'il soit agité ou apaisé, pense à moi : cela te ramènera à l'essentiel. Dans le silence de ton corps, mon message discret, souvent secret, peut enfin se révéler. Écoute cette voix intérieure: elle parle d'amour, de vérité et de notre union sacrée.»

Pratique spirituelle: Quand ton corps s'agite ou se calme, pose-toi et murmure intérieurement: '*Quelle vérité se cache sous ce mouvement?*' Écoute le silence qui suit.

L'offrande de lumière: un chemin mutuel

Variations de l'âme: «Je t'offre ma lumière car elle m'appartient. Elle est mon amour, ma présence en toi. Chaque fois que tu l'acceptes, que tu apprends et que tu dépasses tes limites, tu ouvres toi-même le chemin qui me libère en toi. En étant éclairé.e, tu peux voir plus loin mais reste ancré.e dans le silence de ta fidélité. C'est ainsi que nous avançons: toi en t'éveillant, moi en te guidant.»

Pratique spirituelle: Lorsque tu reçois un enseignement ou un conseil précieux, cherche immédiatement une manière de l'incarner dans une action concrète.

The body as circumstance or silence

Variations of the Soul: «Do not let yourself be distracted by the noise of the body. Whether restless or at peace, think of me: it will bring you back to what is essential. In the silence of your body, my subtle, often hidden: message can finally reveal itself. Listen to that inner voice: it speaks of love, truth, and our sacred union.»

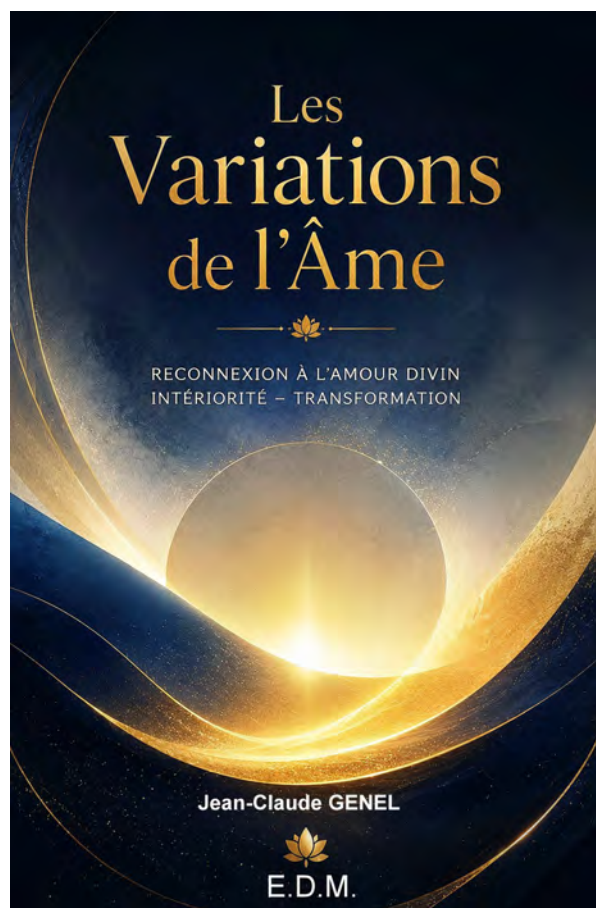
Spiritual Practice: When your body stirs or settles, pause and whisper inwardly: '*What truth lies beneath this movement?*' Then listen to the silence that follows.

The fusion of states through human experience

Variations of the Soul: «I offer you my light because it belongs to me. It is my love, my presence within you. Every time you accept it, learn from it, and transcend your limits, you open the path that liberates me within you. When you are illuminated, you can see farther, but remain anchored to your silent faithfulness. This is how we move forward: you by awakening, I by guiding you.»

Spiritual Practice: When you receive a precious lesson or advice, immediately seek a way to embody it in a concrete action.





disponible début 2027

L'amour comme révélation absolue

Variations de l'âme: «L'amour est ta révélation. Chaque expression d'amour que tu rencontres décuple le tien et t'informe de son intensité. Cherche-le partout, dans les petits gestes, les grandes émotions, les silences. En t'ouvrant à ces expériences, tu te rapproches de la lumière absolue, de la révélation de ton être divin.»

Pratique spirituelle: Traverse un moment de silence en cherchant simplement à percevoir la présence discrète de l'amour. ■

Love as absolute revelation

Variations of the Soul: «Love is your revelation. Every expression of love you encounter multiplies your own and deepens your understanding of its power. Seek it everywhere: in small gestures, in deep emotions, in silence. By opening yourself to these experiences, you draw closer to the absolute light—the revelation of your divine self.»

Spiritual Practice: Spend a moment in silence, simply seeking to perceive the quiet presence of love. ■

LE DERNIER PASSAGE DE FRANÇOIS

Voici le second récit que nous souhaitons partager avec vous concernant Saint-François¹. Alors que tout le groupe était réuni dans basilique Sainte-Marie-des-Anges, où se trouve la Portioncule, Jean-Claude Genel a exploré le champ akashique pour découvrir «en direct» la mort de “il Poverello” (le «petit pauvre»). Un moment d’émotion à partager.

François était demeuré longtemps à Assise, affaibli par la maladie. Lorsqu’il sentit approcher sa fin, il demanda à être conduit à la Portioncule. C’est là qu’il voulait mourir, presque nu, étendu sur la terre nue, entouré de ses frères mineurs. Il avait à peine plus de quarante ans. François avait été averti de son prochain départ. Il savait que l’heure venait et avait même annoncé le jour où il retournerait vers son Seigneur. Fidèle jusqu’au bout, il voulut revenir à l’endroit où tout avait commencé: ce lieu où s’étaient mêlés l’incertitude et la foi, le dépouillement et l’espérance, l’effort humain et l’appel du Christ.

L’Alpha appelait l’Oméga

La Portioncule était pour lui bien davantage qu’un simple refuge. Elle était la demeure qu’il avait relevée de ses propres mains, le témoin silencieux de ses peines, de ses élans, de ses espoirs et de ses découragements. Chaque pierre semblait conserver quelque chose de sa force, de ses pensées et de sa prière. En revenant là pour achever son incarnation, François venait contempler une dernière fois le chemin parcouru. Il refermait le cercle de sa vie d’homme: le commencement rejoignait la fin, l’alpha appelait l’oméga. Tout était contenu

dans ce lieu: sa mission, son amour, son destin et, au cœur de tout, le Christ.

La part la plus intime de son humanité

François comprenait désormais que rien de ce qu’il avait accompli ne lui appartenait. Tout avait été donné pour tous. Cette maison, bâtie au prix de tant d’efforts, ne témoignait pas de son œuvre personnelle mais d’une œuvre qui le dépassait. Elle recueillait pourtant la part la plus intime de son humanité: ses espérances, ses désespoirs, ses combats et sa fidélité. Il revint donc simplement à l’endroit des commencements pour y mourir dans la dignité d’un homme. Son amour du Christ appartenait au monde; cependant, dans un dernier mouvement de pudeur, François retrouvait ici l’homme qu’il avait été.

Déjà présent ailleurs...

En ce jour d’octobre, avant que la nuit ne descende, une immense fatigue envahit son corps. Ses frères l’avaient conduit jusqu’à la Portioncule afin de veiller sur lui et de lui prodiguer les soins nécessaires. François

¹ Le premier récit est disponible dans le N°10 de Médi@me, p. 24.



avait accepté de vivre jusqu'au bout parmi les hommes, de recevoir leur aide et de mourir là où d'autres étaient morts avant lui et où d'autres mourraient après lui. Il était entouré des siens, ses frères bien-aimés. Leur présence lui procura une grande joie tout au long de la journée. Après l'heure de midi, il entra dans une étrange somnolence. Il demeurait conscient et, pourtant, semblait déjà présent ailleurs. Peut-être accomplissait-il encore quelques visites en esprit, quelques gestes silencieux de compassion, lui qui était devenu Maître dans cet art de franchir les distances invisibles.

Ultime remise en question

L'énergie se retirait peu à peu de son corps. François le savait et s'y était préparé. Bientôt, il se retrouverait seul devant lui-même, seul devant le Seigneur. Malgré les stigmates reçus, malgré l'exemplarité de sa vie et l'immensité de son amour, le doute l'habitait encore. Il ne doutait ni du Christ ni de Dieu, il s'interrogeait

sur sa propre mission. Avait-il véritablement accompli ce que le Seigneur attendait de lui? Avait-il compris jusqu'au bout ce qui lui avait été demandé? Cette ultime remise en question fut peut-être son dernier acte d'amour. Sa crainte de ne pas avoir assez bien servi témoignait encore de son humilité. Au seuil de la mort, il ne revendiquait rien. Il ne se considérait pas comme un saint parvenu au terme de son œuvre, mais comme un serviteur se demandant s'il avait été fidèle.

Déposé sur la terre nue

Alors, conformément à son désir, François demanda à être déposé sur la terre nue. Il choisissait de retourner à la poussière, dépouillé de toute possession et de tout signe de grandeur. Il ne voulait emporter que sa pauvreté, son amour et l'abandon de son âme entre les mains du Seigneur. Autour de la Portioncule, dans la forêt, les animaux qui le connaissaient sentirent que quelque chose d'essentiel était en train de s'accomplir.

Conduits par une intelligence mystérieuse, par leur instinct ou par l'affection qu'ils éprouvaient pour celui qui les avait toujours aimés, ils s'approchèrent doucement. Ils ne venaient pas pleurer comme les hommes, non, leur présence était un témoignage silencieux, une marque de fidélité et, peut-être, de reconnaissance. Les animaux sont fidèles à celles et ceux qui savent les aimer et les regarder comme des créatures du Divin. François les avait reconnus ainsi. À présent, ils venaient entourer leur frère et leur ami au moment de son passage.

Il pouvait fermer les yeux

Tous ceux qu'il avait véritablement aimés étaient là: ses frères, les créatures de la forêt, la terre elle-même et, dans l'invisible, Celui auquel il avait consacré sa vie. Puisque tout était accompli, François pouvait fermer les yeux et tendre les bras vers le Seigneur qui attendait paisiblement que s'achève cette alchimie parfaite. Alors François se leva. Autour de son corps, ses frères pleuraient sans retenue. Leurs sanglots étaient profonds, presque déchirants mais François ne semblait déjà plus les entendre. Il s'approcha d'une forme lumineuse et reconnut le Christ Jésus. À la manière de Jean l'Évangéliste, il posa sa tête sur l'épaule du Seigneur. Ensemble, ils s'éloignèrent, baignés dans une même lumière.

François et le Christ dans une même clarté

Les animaux contemplèrent ce feu doux qui ne brûlait pas. Quelques-uns reculèrent, saisis d'une brève frayeur. Puis, voyant que les autres

demeuraient immobiles et qu'aucun danger ne les menaçait, ils revinrent. Comme chez les hommes, la peur effleure parfois certaines créatures avant de céder devant la confiance. Ils regardèrent encore. Ils reconnurent leur maître, leur complice, leur ami. Ils comprirent que tout était désormais pour le mieux et qu'ils pouvaient retourner librement dans la forêt. François, lui, ne se retourna pas vers son corps. Pourtant, après quelques pas, il s'arrêta. Le Seigneur s'arrêta également. Dans le silence, ils se comprirent. Le Christ inclina légèrement la tête, prit François par le bras et l'aida à tracer un signe de croix sur ses frères en pleurs et sur ce lieu qui, désormais, devenait saint. Puis François et le Christ se fondirent dans une même clarté. Lentement, la lumière disparut.

Ce sourire fut sa réponse

François était délivré. Il n'avait plus peur, ne doutait plus. Le Seigneur l'accueillait avec un sourire si merveilleux que François oublia jusqu'à la crainte qui l'avait traversé. Il ne vit plus que ce sourire. Ce sourire fut sa réponse. L'amour qui rayonnait du Divin et du Christ se répandit sur lui comme une bénédiction. Le cycle était achevé. L'âme de François pouvait maintenant s'élever vers les plus hauts plans. À mesure qu'il les franchissait—je le ressens davantage que je ne le vois—des chants s'élevaient sur son passage. Les créatures des différents mondes se mirent à chanter et la voix des anges retentit plus puissamment encore. François entra dans sa nouvelle vie. Il entra dans l'éternité. ■

N.B.: France Culture a diffusé une série documentaire en 5 épisodes de 58' intitulée «François d'Assise, la sainteté est un sport de combat», réalisée par Céline Laurent. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/serie-francois-d-assise-la-saintete-est-un-sport-de-combat#about>



Si ce récit vous a touchés, vous pouvez le poursuivre par la méditation. Voici trois propositions:

Méditation 1—Revenir au lieu intérieur des commencements

Retrouvez symboliquement votre propre *Portioncule*: le lieu intérieur où un appel, une vocation ou une transformation a commencé pour vous. Fermez les yeux et imaginez une demeure toute simple, construite pierre après pierre. Chaque pierre représente une étape de votre existence: une joie, une épreuve, une rencontre, une décision ou un renoncement. Parcourez lentement ce lieu et demandez-vous: **qu'est-ce qui, depuis le commencement, est demeuré vivant et fidèle en moi?**

Contemplez ensuite votre parcours sans le juger. Reconnaissez ce qui a été accompli, ce qui demeure inachevé et ce qui peut maintenant être confié à plus grand que vous.

Méditation 2—Le dépouillement et le retour à la terre

Cette pratique s'inspire de François demandant à être déposé nu sur la terre nue. Allongez-vous ou asseyez-vous en ressentant pleinement le soutien du sol. À chaque expiration, déposez intérieurement une identité, un rôle, une possession ou une attente: ce que vous faites, ce que les autres pensent de vous, ce que vous avez réussi ou manqué. Alors, répétez doucement:

• Je rends à la terre ce qui ne m'appartient pas. | • Je demeure dans la simplicité de l'être. | • Je m'abandonne à la Vie qui me porte.

Il ne s'agit pas de se dévaloriser mais de découvrir ce qui demeure lorsque tout le superflu a été rendu.

Méditation 3—Accueillir le sourire du Christ

Cette méditation prend appui sur le doute ultime de François et sur le sourire qui lui apporte enfin la réponse. Imaginez-vous au seuil d'une grande lumière. Présentez au Christ—ou à la Présence divine selon votre sensibilité—vos doutes les plus profonds: la peur de ne pas avoir assez aimé, de ne pas avoir compris votre mission ou de ne pas avoir accompli ce qui était attendu de vous. N'essayez pas de répondre vous-même à ces questions. Contemplez seulement le visage qui vous accueille et laissez apparaître son sourire. Recevez silencieusement ce sourire comme une parole: **Tu n'es pas accueilli pour la perfection de ce que tu as accompli, mais pour la vérité de l'amour avec lequel tu as essayé de l'accomplir.**

Laissez cette lumière traverser vos doutes, puis étendez intérieurement vos mains pour bénir les êtres qui ont partagé votre chemin.

LA JOIE DE L'ÂME, AIMER ET CÉLÉBRER LA VIE

LA JOIE DE L'ÂME

Entretien avec Jean-Claude Genel & Yannick Le Cam

Nous recherchons souvent la joie dans les événements extérieurs, sans percevoir celle qui demeure silencieusement au plus profond de nous. Pour Jean-Claude Genel, la joie de l'âme ne se réduit pas à une émotion agréable: elle est une présence, une intelligence et une force de transformation. Comment l'entendre, l'accueillir et lui permettre d'éclairer notre existence? Cet entretien nous invite à répondre concrètement à l'appel de l'âme.

Entretien

Propos recueillis par Chantal Robert pour Médi@me.

Médi@me: Jean-Claude Genel, lorsque vous évoquez la «joie de l'âme», parlez-vous de la joie que nous éprouvons dans la vie quotidienne?

Jean-Claude Genel: Il faut distinguer la joie humaine de la joie de l'âme. La première est souvent conditionnée par un événement extérieur: une rencontre, une fête, un cadeau, une réussite. Elle est parfaitement légitime mais elle demeure passagère. La joie de l'âme, elle, est d'une autre nature car elle ne dépend pas des circonstances. Elle est un état intérieur profond, une réalité permanente que notre conscience ne parvient pas toujours à percevoir. Nous sommes tellement absorbés par les difficultés, les apparences et nos certitudes que nous peinons à rejoindre cette dimension plus vaste. Pourtant, l'âme est là, présente, et sa joie cherche à se manifester à travers nous.

Médi@me: Comment définiriez-vous l'âme?

Jean-Claude Genel: L'une de nos difficultés vient de ce que nous essayons de parler de l'âme avec des mots qui appartiennent à l'existence humaine. Nous avons tendance à l'imaginer comme un personnage invisible ou comme un double de nous-mêmes. Mais l'âme n'est pas une personnalité semblable à la nôtre. Je la définis comme une énergie, une vibration et une intelligence divine en action. Elle est une présence intérieure, une réalité éternelle qui s'incarne et une étincelle de l'âme collective. Elle ne raisonne pas comme notre intellect. Elle se manifeste plutôt par l'intuition, l'inspiration, la sensibilité et la capacité d'établir des liens entre ce que nous comprenons et ce que nous ressentons.

Médi@me: Peut-on dire que l'émotion constitue un langage de l'âme?

Jean-Claude Genel: Certaines émotions sont provoquées par un événement extérieur, mais d'autres surgissent spontanément

«La joie de l'âme

*n'est pas à conquérir, elle apparaît lorsque l'ego cesse
de faire obstacle à sa lumière.»*

du plus profond de nous-mêmes. Elles nous bouleversent sans que nous sachions immédiatement pourquoi. Elles peuvent être les signes d'une présence intérieure qui cherche à se faire entendre. L'âme est une voix qui sait et que nous devons faire parler. Nous devons lui prêter nos mots, apprendre à reconnaître ce qui nous touche véritablement et nommer nos ressentis, nos intuitions et nos mouvements intérieurs. Cette «parole de l'âme» peut se manifester à travers une crise, un rêve, une rencontre, une inspiration ou une émotion intense. L'essentiel est de ne pas nous arrêter à l'émotion elle-même mais de nous demander ce qu'elle vient révéler et mettre en mouvement.

Médi@me: Quel rôle la beauté joue-t-elle dans cette rencontre intérieure?

Jean-Claude Genel: Lorsque nous contemplons un paysage ou une œuvre qui nous bouleverse, nous faisons parfois l'expérience d'une beauté que les autres

ne perçoivent pas nécessairement de la même manière. Quelque chose nous saisit intimement et la beauté agit alors comme un miroir. Elle nous renvoie une dimension de notre propre essence et nous met en relation avec une réalité plus vaste. Ce que nous éprouvons ne vient pas seulement de ce que nous regardons. La beauté extérieure éveille une beauté déjà présente en nous. Elle ouvre un passage vers l'âme, vers l'amour et vers le sentiment de l'éternité.

Médi@me: Pourquoi accordez-vous une place aussi importante aux valeurs?

Jean-Claude Genel: Les valeurs permettent d'accorder l'énergie de l'âme aux réalités de l'incarnation. Elles établissent une médiation entre l'âme, le corps, les émotions et nos relations avec les autres. Vivre une valeur consiste à faire passer dans nos actes une qualité intérieure. La tendresse, l'humilité, le respect, la patience, la bienveillance et l'amour permettent à l'âme de devenir réellement





Informations pratiques

Le cycle se déroule sur huit dimanches entre septembre 2026 et juin 2027.

Jour et horaire: 8 dimanches
11h00–12h30 et 14h30–17h00

Dates 2026-2027:

GROUPE A	GROUPE B
27 septembre	4 octobre 2026
8 novembre 2026	15 novembre 2026
6 décembre 2026	13 décembre 2026
17 janvier 2027	24 janvier 2027
7 mars 2027	14 mars 2027
18 avril 2027	25 avril 2027
23 mai 2027	30 mai 2027
13 juin 2027	27 juin 2027

Tarif: 720€

(acompte réservation: 80€)
échelonnement possible

Contacter Geneviève:
ulv.genevieve@gmail.com

Places limitées
pré-réservation ouverte

<https://www.jeanclaudegenel.com/la-joie-de-lame/>

Session 1 — Entendre le murmure de l'âme

Thème: Entrer dans le silence intérieur.

Objectif: Découvrir la différence entre la voix du mental et celle de l'âme.

Session 2 — Traverser les peurs et les conditionnements

Thème: Libérer ce qui voile la lumière intérieure.

Objectif: Identifier les croyances limitantes qui empêchent d'écouter son être profond.

Session 3 — Se rencontrer avec douceur

Thème: Développer une relation bienveillante avec soi.

Objectif: Cultiver l'amour de soi comme fondement de toute transformation.

Session 4 — Retrouver la confiance en sa nature profonde

Thème: Se rappeler qui l'on est.

Objectif: Renforcer l'estime de soi à partir de l'identité profonde.

Session 5 — Écouter l'intuition

Thème: Développer le discernement spirituel.

Objectif: Apprendre à reconnaître les inspirations profondes.

Session 6 — Vivre en harmonie

Thème: L'unité avec soi, les autres et le Divin.

Objectif: Comprendre que la spiritualité s'incarne dans les relations quotidiennes.

Session 7 — Habiter la lumière

Thème: Reconnaître la présence du Divin en soi.

Objectif: Expérimenter l'unité intérieure.

Session 8 — Rayonner l'âme

Thème: Devenir une présence inspirante.

Objectif: Intégrer les enseignements dans la vie quotidienne.



présente dans le quotidien. Les valeurs nous aident aussi à déjouer les pièges de l'apparence.

Médi@me: Yannick Le Cam, quels sont les conditionnements qui nous éloignent de cette joie?

Yannick Le Cam: Avant de répondre, je préciserai que les valeurs remettent de l'ordre dans notre existence et restaurent une forme de verticalité. Elles nous donnent un axe lorsque l'ego, les peurs ou les conditionnements risquent de nous égarer. Et pour revenir à votre question, avant même que nous puissions choisir qui nous voulons être, nous sommes *«tous tramés par un ordre symbolique constitué par le langage. Une part essentielle de ce qui nous constitue comme sujets vient du champ du langage et des signifiants qui nous précèdent et dans lesquels nous sommes pris.»* Nous recevons un nom et héritons d'une histoire familiale, de croyances et de modèles de pensée transmis de génération en génération. Nous apprenons à jouer un rôle pour répondre aux attentes de notre famille et de la société.

Jung appelle *persona* ce modèle de perfection que nous adoptons pour nous adapter au monde extérieur. Elle est nécessaire mais elle peut devenir sclérosante lorsque nous nous identifions totalement à elle. Nous finissons alors par croire que nous sommes uniquement le personnage que nous présentons aux autres. Retrouver la joie de l'âme suppose de reconnaître cette suradaptation et de

revenir vers notre intériorité. Cela demande également de rencontrer notre *ombre*, c'est-à-dire tout ce que nous avons rejeté ou refoulé pour être acceptés. Or, si l'ombre contient nos fragilités, elle abrite aussi notre singularité, notre créativité et parfois cette «belle folie» qui rend notre existence plus authentique.

Médi@me: Jean-Claude Genel, comment les épreuves peuvent-elles nous rapprocher de la joie? Cela semble être paradoxal.

Jean-Claude Genel: Lorsque nous subissons une difficulté sans en comprendre le sens, nous nous sentons impuissants. Nous pouvons paniquer, nous résigner ou rendre les autres responsables de notre malheur. Le travail spirituel consiste à interroger autrement ce qui nous arrive. Nous pouvons nous demander: qu'est-ce que cette épreuve cherche à m'apprendre? Quelle prise de conscience appelle-t-elle? Quelle transformation devient nécessaire? La difficulté ne disparaît pas comme par miracle mais notre manière de la vivre change. Nous ne cherchons plus seulement à la fuir, nous essayons d'en recevoir l'enseignement. La joie peut alors naître du sentiment d'avancer vers une plus grande compréhension et une plus grande vérité.

Médi@me: Cette démarche exige-t-elle de renoncer à l'ego?

Jean-Claude Genel: Il ne s'agit pas de supprimer l'ego mais de lui retirer la place centrale qu'il s'attribue. Beaucoup de



66

**«L'âme est
une voix
qui sait
mais
que l'on
doit faire
parler.»**

99

personnes vivent dans une séparation intérieure: d'un côté, leurs préoccupations ordinaires et les besoins de l'ego; de l'autre, une spiritualité occasionnelle qui transforme peu leur existence. Le chemin consiste à sortir de cette dualité. L'âme n'est pas située de l'autre côté d'un mur: elle est déjà présente en nous. Cependant, notre conscience et notre corps doivent apprendre à traduire son énergie.

Yannick Le Cam: Dans la perspective de Jung, l'ego n'est pas le maître de la psyché. Le véritable centre de la totalité consciente et inconsciente est le Soi. Ce décentrement libère un espace intérieur dans lequel le Divin peut «reprendre sa place». La joie de l'âme devient alors une expérience de l'unité: l'humain et le spirituel ne sont plus deux réalités séparées.

Médi@me: Quelle différence faites-vous entre le bien-être et la paix intérieure?

Jean-Claude Genel: Prendre soin de son corps, se détendre ou recevoir un massage peut procurer un véritable bien-être. Mais cela ne suffit pas nécessairement à établir la paix intérieure qui est un état beaucoup plus vaste. Elle est l'aboutissement d'un travail de l'âme, une réalité spirituelle qui ne dépend plus entièrement des circonstances extérieures. Elle naît d'un accord profond entre notre conscience, nos actes et notre vérité intérieure. Lorsque cette paix est vécue, elle produit un rayonnement. Celui-ci est l'expression naturelle de l'âme à travers une personne qui vit davantage en accord avec elle-même.

Ce rayonnement agit silencieusement et participe déjà à la transformation du collectif.

Médi@me: L'intuition peut-elle véritablement nous guider?

Jean-Claude Genel: L'intuition est l'une des premières voies par laquelle l'âme se fait entendre. Pourtant, nous nous en méfions parce qu'elle ne repose pas toujours sur une démonstration rationnelle immédiate. Nous nous demandons si ce que nous ressentons est vrai. Nous pouvons apprendre à l'écouter, à l'éprouver et à la développer. Elle ne doit pas devenir un prétexte pour croire n'importe quoi, mais elle ne doit pas non plus être considérée comme une simple fantaisie. L'intuition, l'inspiration, les rêves et les synchronicités peuvent devenir des éléments d'orientation intérieure. Dans un être plus conscient, l'intuition n'est plus un phénomène occasionnel. Elle participe naturellement à la manière de comprendre, de décider et d'entrer en relation avec la vie.

Médi@me: Yannick Le Cam, vous insistez également sur la nécessité de restaurer la Féminité. Pourquoi?

Yannick Le Cam: J'entends ici la Féminité comme un grand archétype de la relation, de l'ouverture, de l'écoute, de la bienveillance et de l'amour. Cette dimension a été longtemps négligée ou maltraitée. La restaurer en soi nous permet de rencontrer réellement l'altérité. Nous vivons une époque marquée par les replis identitaires et les exclusions.



Chacun risque de considérer son propre groupe comme légitime et de rejeter ceux qui sont différents. Or, tout le vivant repose sur les relations, les interactions et les interdépendances. Nous ne sommes vivants et intelligents que des liens que nous créons. La joie de l'âme ne peut donc pas être séparée de notre capacité à accueillir l'autre et à reconnaître la complémentarité des dimensions masculine et féminine.

Médi@me: Jean-Claude Genel, quel est alors le sens de l'incarnation?

Jean-Claude Genel: Chaque incarnation offre à l'âme la possibilité d'accomplir une œuvre, d'approfondir un enseignement et de contribuer à l'évolution du collectif. La véritable destinée est celle de l'âme. Honorer sa destinée¹, c'est reconnaître ses capacités et ses points d'appui afin de permettre à l'âme d'agir à travers soi. Le mystique n'est pas simplement une personne qui cherche ou qui s'intéresse à la spiritualité. C'est un être qui se met consciemment au service de l'âme. Il ne cherche pas à fuir la Terre pour atteindre des mondes supposés plus élevés. Il comprend que son œuvre doit d'abord s'accomplir ici et maintenant. Si nous sommes incarnés sur cette planète Gaïa, c'est que nous avons quelque chose à y réaliser. La liberté que nous accordons à l'âme devient alors une responsabilité et une offrande à la vie.

Médi@me: Comment une transformation individuelle peut-elle agir sur le collectif?

Jean-Claude Genel: La transformation commence toujours par un travail individuel. Chacun doit reconnaître ses

conditionnements, rencontrer ses zones d'ombre, se désidentifier de ce qui l'enferme et mettre ses valeurs en pratique. Mais cette réalisation personnelle ne reste jamais isolée: elle nourrit le collectif. Yannick utilise souvent l'image du «wifi» pour évoquer la circulation des énergies, des pensées et des états intérieurs. Nous devons veiller à ne pas nous accorder continuellement au désordre, à la peur et aux rapports de pouvoir qui traversent le monde. Nous pouvons choisir de nous relier à une autre fréquence: celle de l'intelligence de l'âme. Lorsque plusieurs personnes s'orientent vers la paix, l'amour et la conscience, elles participent à la formation d'un égrégore de lumière. Leur rayonnement contribue à transformer les relations et, progressivement, la communauté humaine.

Médi@me: La joie de l'âme serait donc à trouver dans le plus banal quotidien?

Jean-Claude Genel: Je dirais qu'elle est moins à trouver qu'à retrouver. Elle est déjà présente en nous. L'être humain possède les facultés nécessaires pour l'accueillir mais il doit apprendre à les reconnaître et à les exercer. Répondre à l'appel de l'âme ne consiste pas seulement à recevoir une intuition, à faire un rêve marquant ou à éprouver une émotion particulière. L'appel exige une mise en mouvement. Il nous demande de devenir responsables, lucides et actifs. L'espoir constitue peut-être la première manifestation de cet appel. Lorsque nous pressentons qu'une transformation est possible, nous renouons déjà avec une source

“Chaque fois que nous vivons une valeur, l'invisible prend corps à travers nous.”



¹ <https://www.jeanclaudegenel.com/jhonore-ma-destinee/>.



intérieure. Mais cet espoir doit devenir une démarche. Alors peut commencer le travail sur soi: la libération des conditionnements, le rééquilibrage de nos énergies et la mise en pratique des valeurs.

Médiame: Quel message essentiel souhaiteriez-vous transmettre à celles et ceux qui désirent vivre cette joie?

Jean-Claude Genel: Ce serait d'écouter ce qui, en eux, appelle à davantage de vérité, de beauté et d'amour. La joie de l'âme n'est pas une émotion que l'on pourrait provoquer artificiellement. Elle apparaît lorsque nous cessons de nous limiter à notre ego et que nous acceptons de nous transformer. La vie est mouvement. Lorsque nous nous rigidifions dans nos certitudes, nos peurs ou nos habitudes, nous interrompons le dialogue avec l'âme. Il faut alors réintroduire de l'espérance, remettre les valeurs en mouvement et retrouver notre capacité d'émerveillement. Vivre la joie de l'âme, c'est permettre à son intelligence, à sa lumière et à son amour de prendre corps dans notre existence. C'est aussi comprendre que notre réalisation personnelle contribue à une œuvre beaucoup plus vaste que nous-mêmes. ■

**«La joie de l'âme» est le thème d'étude
proposé par Jean-Claude Genel.
Il se compose de 8 journées échelonnées
de septembre 2026 à juin 2027**

Information & inscription sur
<https://www.jeanclaudegenel.com/la-joie-de-lame-2/>



QUIZ «TOUT EST ÉNERGIE!»

Dans le n°11 de Médi@me (pp. 26,27,28), nous vous avons proposé un entretien avec Jean-Claude Genel et Yannick Le Cam sur le thème de leur visioconférence du 22 juillet dernier: «Tout est énergie!» Nous vous proposons un Quiz, afin de réviser si le cœur vous en dit... Résultats page 34.

1. Quelle idée centrale Jean-Claude Genel présente-t-il comme un point de rencontre entre les traditions spirituelles et la science moderne?
☐ A. La spiritualité doit remplacer la science
☐ B. L'énergie appartient uniquement au monde physique
☐ C. La réalité profonde est de nature énergétique
☐ D. La matière est une illusion sans importance
2. Comment Jean-Claude Genel définit-il principalement l'énergie dans cet entretien?
☐ A. Une matière encore inconnue des scientifiques
☐ B. Une force mécanique mesurable seulement
☐ C. Une émotion produite par le cerveau
☐ D. Une conscience primordiale et structurante
3. Dans la pensée exposée par Jean-Claude Genel, que représente la vibration?
☐ A. Une sensation dépourvue d'intelligence
☐ B. Une illusion créée par les sens
☐ C. Une perturbation nécessairement négative
☐ D. L'intelligence appliquée à l'énergie
4. Quelles énergies se rencontrent dans l'incarnation humaine selon Jean-Claude Genel?
☐ A. L'énergie consciente et l'énergie artificielle
☐ B. L'énergie terrestre et l'énergie divine
☐ C. L'énergie individuelle et l'énergie politique
☐ D. L'énergie solaire et l'énergie lunaire
5. Que produit idéalement l'harmonisation des énergies terrestre et divine?
☐ A. Une capacité de transformation et de cocréation
☐ B. Une maîtrise immédiate de tous les événements
☐ C. La disparition de toute individualité
☐ D. Le rejet définitif du monde matériel
6. Selon Yannick Le Cam, par quels moyens l'humain peut-il orienter l'énergie?
☐ A. La technologie, la richesse et le pouvoir
☐ B. La pensée, le désir et l'intention
☐ C. Le hasard, le silence et l'oubli
☐ D. La force physique, la vitesse et la compétition



7. Que signifie «nommer l'énergie» dans le contexte de l'entretien?

- ☐ A. Apprendre le vocabulaire de la physique
- ☐ B. Inventer des phénomènes qui n'existent pas
- ☐ C. Attribuer un numéro à chaque vibration
- ☐ D. Reconnaître et exprimer consciemment ses ressentis

8. Comment le karma est-il interprété par Yannick Le Cam?

- ☐ A. Comme une punition imposée par Dieu
- ☐ B. Comme une destinée impossible à modifier
- ☐ C. Comme une mémoire purement biologique
- ☐ D. Comme le rééquilibrage d'une énergie

9. Que symbolise le ruban de Möbius dans les propos rapportés?

- ☐ A. La séparation absolue du corps et de l'esprit
- ☐ B. La supériorité de la matière sur l'esprit
- ☐ C. Le passage entre conscient et inconscient
- ☐ D. La répétition immuable des mêmes erreurs

10. Quel lien l'entretien établit-il entre le Yi Jing et les travaux de C. G. Jung?

- ☐ A. La sélection naturelle
- ☐ B. La théorie de la relativité
- ☐ C. La loi de la gravitation
- ☐ D. La notion de synchronicité

11. Quelle mission symbolique est attribuée à l'humanité dans l'ère du Verseau?

- ☐ A. Devenir les gardiens de la planète
- ☐ B. Se retirer complètement de la société
- ☐ C. Dominer toutes les forces de la nature
- ☐ D. Préserver les anciennes peurs collectives

12. Quelle conclusion pratique résume le mieux le message final de Jean-Claude Genel?

- ☐ A. Oublier, renoncer et recommencer
- ☐ B. Mesurer, comparer et démontrer
- ☐ C. Oser ressentir, nommer et créer
- ☐ D. Observer, attendre et se protéger



Voici les bonnes réponses:

1. C — La réalité profonde est de nature énergétique.
2. B — Une conscience primordiale et structurante.
3. D — L'intelligence appliquée à l'énergie.
4. A — L'énergie terrestre et l'énergie divine.
5. C — Une capacité de transformation et de cocréation.
6. B — La pensée, le désir et l'intention.
7. D — Reconnaître et exprimer consciemment ses ressentis.
8. A — Le rééquilibrage d'une énergie.
9. C — Le passage permanent entre conscient et inconscient.
10. B — La notion de synchronicité.
11. D — Devenir les gardiens de la planète.
12. A — Oser ressentir, nommer et créer. ■

Collection «À travers les yeux de Jean» aux éditions Entre Deux Mondes

Des livres précieux à méditer... <https://www.jeanclaudegenel.com/categorie-produit/collection-de-jean/>

“Avez-vous déjà rêvé de voyager dans le temps et de côtoyer des personnages hors du commun?”

Jean-Claude Genel vous fait partager la vie de Jésus, de Jean, de Marie et de bien d'autres...”

Cette aventure captivante consignée dans la mémoire du temps est perçue à travers les yeux de Jean le «bien-aimé».

Vous découvrirez donc les liens privilégiés qui unissent un disciple à son Maître, mais aussi comment Jésus éveillait l'amour autour de lui.

Au fil du récit, vous partagerez l'initiation de Jean. Ses pensées, ses émotions et ses sentiments trouveront sûrement résonance en vous.



Volume 12: en préparation, sortie novembre 2026.

Livre: À travers les yeux de Jean

Volume 12—La nuit de Gethsémani

de Jean-Claude GENEL

*Une œuvre spirituelle pour comprendre le message du Christ
et son impact éternel.*

Idéal pour les chercheurs de vérité et les passionnés de spiritualité.

*Laissez-vous porter dans ce voyage d'âme et surprendre
par ce qu'il raconte de vous.*



ISBN : 978-2-919537-54-9 • 14 x 17 cm • 176 pages • 18.90 €
SOUSCRIPTION OUVERTE JUSQU'AU 30 OCTOBRE – ICI
(EN LIBRAIRIE - NOVEMBRE 2026)



Présentation de l'ouvrage

L'auteur propose un dévoilement des forces humaines et spirituelles à l'œuvre dans les derniers jours du Christ.

À travers la mémoire akashique, apparaît ce qui se joue derrière les figures connues: la tension intérieure, les choix irréversibles, la solitude face à sa propre vérité.

Autour de Jésus, chacun prend place dans une dynamique intime où se révèlent fidélité, peur, transmission, renoncement et conscience du destin.

Marie et Marie-Madeleine sont les gardiennes d'une compréhension subtile du vivant, porteuses d'une continuité que l'Histoire a souvent laissée dans l'ombre.

Les disciples, eux, oscillent entre attachement, incompréhension et nécessité d'incarner à leur tour ce qu'ils ont reçu.

La Cène, Gethsémani et l'arrestation deviennent des scènes où se confrontent pouvoir et abandon, mémoire et effacement, verticalité spirituelle et fragilité humaine.

Ce qui s'y joue parle directement à notre époque: comment rester alignés lorsque tout semble vaciller? Que transmettre lorsque les repères s'effondrent?

Ce livre propose une immersion dans des archétypes toujours actifs: le passeur, la gardienne, le traître, le témoin, l'initié, celui qui accepte de traverser la nuit sans garantie de retour.

Une lecture qui déplace le regard et révèle, derrière l'histoire du Christ, notre propre rapport à l'épreuve, à la transmission et à la transformation intérieure. ■



La lecture essentielle des premiers chrétiens

LES MANTRAS, CHEMIN DE L'INTÉRIORITÉ (SUITE)

Dans notre précédent article¹, nous avons traversé symboliquement la nef d'une cathédrale d'ouest en est, en sept valeurs/stations énergétiques. Nous pouvons désormais accéder au chœur de l'édifice et poursuivre notre exploration avec les mantras liés aux cinq valeurs du «cœur mystique».

Yannick Le Cam

Les cinq valeurs du «cœur mystique» sont associées à des centres d'énergies virtuels qu'il convient d'approcher par l'ouverture de notre cœur. Il s'agit bien de faire appel à une autre force en soi, à une conviction de concentration, de confiance car, pour les atteindre, le passage se trouve dans l'énergie du chakra du cœur qui, comme une matrice, contient cinq forces majeures : la simplicité, l'humilité, la patience, la confiance et la compassion.

Quand le chakra du cœur (valeur Justice) est ouvert, il devient un point d'équilibre entre la maîtrise du corps et la sagesse de l'âme. Par la méditation, une fois que nous sommes passés par ce chakra, nous découvrons les cinq valeurs du cœur mystique. Nous avons attribué la couleur dorée-argentée à ces cinq chakras virtuels, comme un scintillement dans l'espace du cœur.

Le mantra—Simplicité

«Le regard de mon cœur m'offre le désir d'amour.»

Le regard de mon cœur évoque le regard intérieur stimulé par le ressenti. Ce regard sur le monde demande à être maintenu ouvert pour comprendre ce que je ressens. Et que ressent véritablement mon cœur sinon le désir de l'âme qui peut se révéler aux antipodes de mes choix égotiques? Faire de mon cœur la matrice de ce désir. Même s'il vibre aussi sur la gamme des sentiments, il permet de les transformer pour conduire aux valeurs. Comme le cerveau, le cœur réagit aux émotions. C'est par lui que tout passe. Aussi, *le regard de mon cœur* doit saisir la profondeur des valeurs pour me placer dans l'espace des valeurs-états. C'est ce qui fortifie ma foi vers *le désir d'amour* qui n'est autre que le désir divin car l'amour relève du Divin, le Créateur, et son désir est le moyen de communiquer avec mon âme.

¹ «Les Mantras, chemin de l'intériorité»—Médi@me 11, page 30.



Le mantra—Humilité

«Mon âme contemple la puissance de l'amour.»

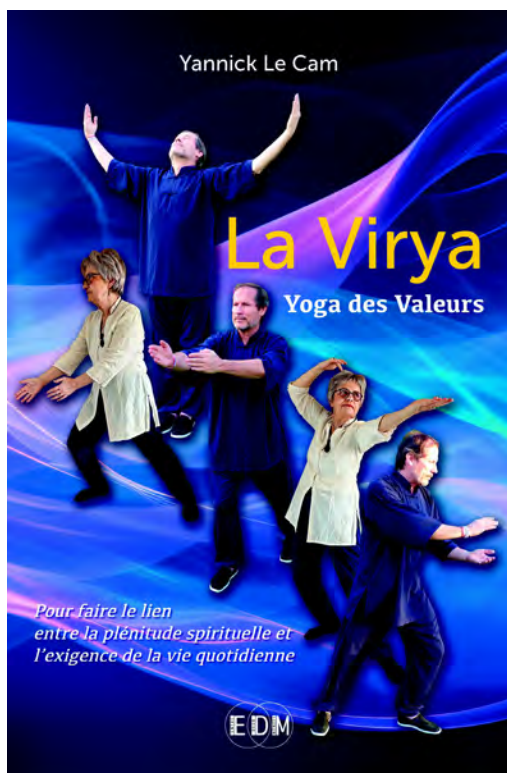
Cette valeur évoque un paysage méditatif embelli par la conscience du chemin parcouru. N'en tirer aucune gloire, regarder simplement et admirer le silence, tout en contemplant la Création à l'œuvre. *Mon âme contemple* donc le rayonnement sublime de l'âme collective. Elle ne peut contempler le «collectif» que lorsque nous acceptons de nous inscrire dans la sagesse de l'humilité, dans la pleine conscience du travail accompli et uniquement dans le résultat, pas dans les joies ou les souffrances des expériences humaines.

On est là dans l'accomplissement de toutes les incarnations. Il n'y a pas à en tirer de gloire car l'âme elle-même ne tire aucune gloire de quoi que ce soit. C'est pourquoi elle peut contempler la puissance de l'amour, cette puissance qui est définie par l'humilité ainsi ressentie comme un état. C'est tout cet accomplissement qui offre le merveilleux du collectif qui, lui, scintille de l'amour du divin. Vivre la valeur humilité est un dû pour l'âme. C'est le Divin qui s'avance vers elle et elle qui, en toute humilité, s'avance vers le Divin.

Le mantra—Patience

«Mon âme me témoigne de son éternité.»

Ce mantra parle du cadeau fait à l'humanité: un éternel présent dont *mon âme me témoigne...* Elle m'offre donc ce présent dans lequel je peux saisir, comprendre, me sentir sans limite, y compris dans ma réflexion. Cela évoque un temps extensible qui ne se compterait ni en heures ni en jours (*Chronos*) mais en instants (*Kairos*) étirés à l'éternité. L'âme n'est-elle pas tout à la fois instant et éternité? N'est-elle pas au cœur de son potentiel, celui du collectif, tout en étant «fixée dans l'incarnation», dans l'instant dont j'ai besoin, mais toujours avec ce plus que ce que j'étudie, que je travaille ou que je ressens qui est instantanément offert, comme dilué dans l'éternité. Et moi-même dans la temporalité de l'incarnation, en m'investissant en conscience dans la relation à mon âme, je m'inscris dans sa présence. Je deviens donc forcément éternité. C'est peut-être cela l'immortalité !...



Le mantra—Confiance

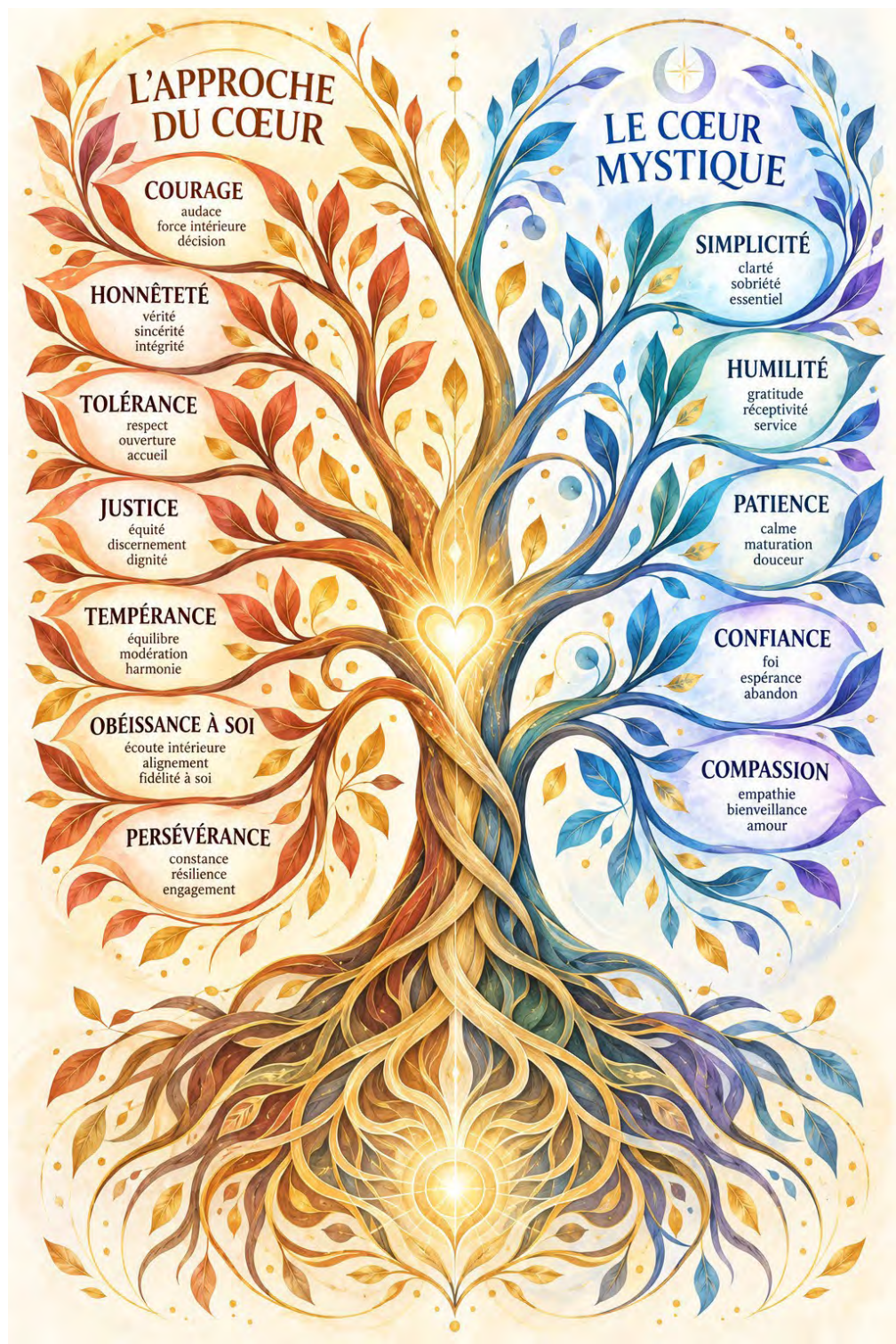
«J'honore mon âme par la confiance en mon amour.»

Honorer, en hébreu, signifie «donner du poids» et, dans notre contexte, considérer notre âme assez importante pour en prendre soin au meilleur de nos capacités. Croire en ce que l'on est d'un point de vue spirituel, c'est honorer ce que l'âme nous propose. C'est une harmonie qui nous offre, en épanouissement, l'amour. *J'honore mon âme* signifie que la confiance est bien un état intérieur et que c'est cet état qui, en retour, honore l'âme. Vivre avec conscience l'amour serait donc manifester la confiance en notre âme, ce serait avoir confiance en ce qu'elle est venue accomplir, dans les orientations choisies pour vivre la connaissance. Exprimer cela, le réaliser—avec plus ou moins de modestie—c'est honorer l'âme, lui donner sa place souveraine, se mettre à son service dans une totale confiance et être ainsi dans l'amour divin.

Le mantra—Compassion

«Accomplie, mon âme repose dans l'amour.»

La compassion permet de prendre conscience de notre affinité avec le monde divin, présent en l'autre, en tout. Cette valeur est en quelque sorte l'antichambre de l'amour car c'est ce que l'on ressent avant d'être «présenté au Divin», Lui qui, depuis toujours, est amour. Être dans la compassion, l'éveiller en soi, c'est comme se reposer dans l'amour et le laisser infuser en nous. L'âme n'a rien à craindre et la compassion est alors ce qui nous rend amoureux de l'amour. L'âme se manifeste



dans la compassion pour réaliser cet amour, se reposer dans le *numineux*², cette puissance agissante de la divinité, cet état sublime, accompli, si mystérieux. C'est ainsi qu'elle vérifie et unifie cette alchimie qui la grandit et qu'elle peut se laisser vivre dans l'amour, être dans le repos de cet état.

Les cinq mantras associés aux valeurs du cœur mystique représentent le «souffle de vie» de l'âme. C'est ce qui lui permet de se maintenir dans l'incarnation. Ce souffle de vie est semblable à une énergie spiralée qui rappelle la double hélice d'ADN³ présente au cœur de chaque cellule de notre corps. ■

² Le numineux est la rencontre spirituelle avec la transcendance à l'intérieur de l'être.

³ ADN: Molécule de l'hérédité contenant les informations codées relatives à la vie d'un organisme vivant.

Livre: Lacan avec Jung

de Pierre Trigano



Ces illustrations ne font pas partie de l'ouvrage



Ces illustrations ne font pas partie de l'ouvrage



Ces illustrations ne font pas partie de l'ouvrage



Création d'une nouvelle collection au sein des éditions **Entre Deux Mondes**:

Sur les chemins du Soi

Née du désir de faire rayonner l'apport de Carl Gustav Jung à l'exploration de la psyché, cette nouvelle collection réunit des voix issues de la psychologie des profondeurs, de la psychanalyse, de la spiritualité et de la philosophie.



Et si Jacques Lacan s'était inspiré, sans jamais véritablement le reconnaître, de la pensée de Carl Gustav Jung?

La question dérange, tant tout semble opposer ces deux figures majeures de la psychanalyse. Pourtant, dans l'ouvrage «*Lacan avec Jung*», Pierre Trigano met au jour d'étonnantes résonances entre leurs œuvres, sans jamais confondre leurs concepts ni effacer leurs divergences. Inconscient, désir, jouissance, féminité, langage, symbole,

Réal et sinthome: sa lecture révèle comment le dernier enseignement de Lacan peut s'éclairer au contact de Jung.

Ni ouvrage de vulgarisation ni traité universitaire, ce livre exigeant invite les psychanalystes et les lecteurs avertis à interroger des oppositions devenues traditionnelles. Il ne s'agit pas de réconcilier artificiellement Jung et Lacan, mais de faire travailler leur différence. ■

Ouverture de la Souscription

Parution de «*Lacan avec Jung*»: 15 novembre 2026 — Sortie en librairie: 15 février 2027.

La souscription vous permet de réserver dès maintenant votre exemplaire et de découvrir l'ouvrage avant sa diffusion en librairie.

→ Souscrire et réserver «*Lacan avec Jung*»
<https://www.jeanclaudegenel.com/la-boutique-de-jean-claude-genel/autres-auteurs/lacan-avec-jung/>

Offre de souscription: 22€ (frais de port & d'emballage inclus) — Date limite: 31 octobre 2026.

* * *

Et si la meilleure manière de relire Lacan consistait précisément à le confronter à celui dont tout semblait devoir le séparer?



Agenda: Octobre 2026 à Mai 2027

Octobre 2026

- Sortie de Médi@me 12
- Dimanche 4 (11h-17h) – Groupe B - 1/8:
[La Joie de l'Âme](#)
- Vendredi 16 au dimanche 18 – Retraite
«[De mémoire d'âme](#)» (Auxerre)
- Mardi 27 à 20h - Visioconférence

Novembre 2026

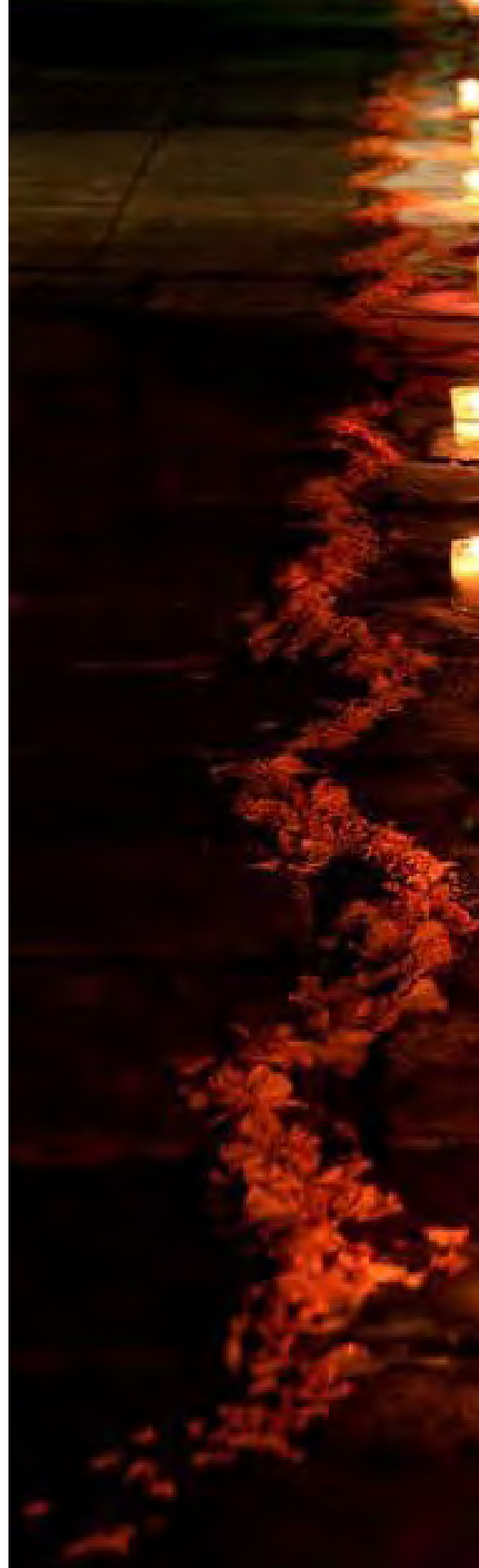
- Dimanche 1er au mardi 3: Retraite contemplative
- Dimanche 8 (11h-17h) – Groupe A - 2/8:
[La Joie de l'Âme](#)
- Dimanche 15 (11h-17h) – Groupe B - 2/8:
[La Joie de l'Âme](#)

Decembre 2026

- Dimanche 6 (11h-17h) – Groupe A - 3/8:
[La Joie de l'Âme](#)
- Dimanche 13 (11h-17h) – Groupe B - 3/8:
[La Joie de l'Âme](#)
- Mardi 15 à 20h – Visioconférence «Présence»

Janvier 2027

- Sortie de [Médi@me](#) 13
- Lundi 11 à 14h – Etude du message «Présence» (1/6)
- Dimanche 17 (11h-17h) – Groupe A - 4/8:
[La Joie de l'Âme](#)
- Lundi 18 à 14h – Etude du message «Présence» (2/6)
- Dimanche 24 (11h-17h) - Groupe B - 5/8:
[La Joie de l'Âme](#)
- Lundi 25 à 14h – Etude du message «Présence» (3/6)





Février 2027

- Lundi 1er à 14h – Etude du message «Présence» (4/6)
- Lundi 8 à 14h – Etude du message «Présence» (5/6)
- Lundi 15 à 14h – Etude du message «Présence» (6/6)
- Mardi 23 à 20h - Visioconférence par Jean-Claude Genel

Mars 2027

- Dimanche 7 (11h-17h) – Groupe A - 5/8: [La Joie de l'Âme](#)
- Dimanche 14 (11h-17h) – Groupe B - 5/8: [La Joie de l'Âme](#)
- Mardi 24 à 20h - Visioconférence par Yannick Le Cam
- Vendredi 26 au dimanche 28 – Retraite «[De mémoire d'âme](#)» (Auxerre)

Avril 2027

- Sortie de [Médi@me](#) 14
- Mercredi 7 au dimanche 11 – Atelier «[J'honore ma Destinée](#)» (Auxerre)
- Dimanche 18 (11h-17h) – Groupe A - 6/8: [La Joie de l'Âme](#)
- Dimanche 25 (11h-17h) – Groupe B - 6/8: [La Joie de l'Âme](#)

Mai 2027

- Mercredi 19 à 20h – Visioconférence WESAK par Jean-Claude Genel
- Dimanche 23 (11h-17h) – Groupe A - 7/8: [La Joie de l'Âme](#)
- Dimanche 30 (11h-17h) – Groupe B - 7/8: [La Joie de l'Âme](#)

LA SORTIE VERS LE JOUR...

J'ÉGRÈNE TOUS LES MOMENTS QUI ONT FAIT SENS, CE QUI A OUVERT LES YEUX...VERS LE CŒUR

Malika est une artiste complète; poète, conteuse, autrice, de tradition berbère. «J'ai voulu rester à ma place d'artiste et témoigner de l'exploration de mon chemin artistique semé de prises de conscience et de ma quête de sens et de vérité.»

Malika Halbaoui

Le dos posé contre le poirier dans le jardin— j'ai sept ou huit ans—, dans un temps de renouveau printanier, il m'est donné à vivre une apnée d'éternité. Un sentiment d'immensité.

Est-ce le propre de la nature de l'enfance, cet accès à une capacité d'émerveillement calme et sans limite? Comme une immersion dans un soleil de chair.

Ancrée à l'arbre, je goûte quelque chose qui ne passe peut-être pas par les circuits de «ma» mémoire. Cet alignement à «plus grand que soi», pérenne (par l'impression qu'il laisse) et en même temps «paradoxalement» perdu avec la même fulgurance qu'il est vécu, va percuter mon esprit.

C'est du vécu! C'est un élan reconnu, intuitivement recueilli: le goût du large, de la liberté, le goût d'un fruit—jamais tombé de l'arbre, imputrescible donc—venu nourrir de sa lumière les jours moroses d'une enfant fraîchement déracinée d'une terre marocaine à laquelle elle était très attachée.

D'autres cueillette, valant comme autant de massages cardiaques—il s'agit de réveiller,

voire d'attraper sur le manège de la vie, le pompon du réveil—, seront à glaner comme les cailloux épars d'un chemin, dont le but serait le retour à la maison.

Le Maroc? Oui, et au-delà...

Un proverbe berbère dit: «Aussi loin que nous mènent nos pas, ils nous ramènent toujours à nous-mêmes.»

...

Alors ramassons ensemble ces cailloux blancs du retour à soi.

La beauté du petit prince

La bouche est lumineuse: c'est une scène de théâtre illuminée à Bourges. Une sortie scolaire.

Antoine de Saint-Exupéry, le poète du Maroc, comme je me plais à l'imaginer, m'offre son *Petit Prince*.

Je suis encore une gamine. Douze ans... Peut-être.



Quel choc! J'ai encore le souvenir de ma perplexité, ce sentiment d'être à la lisière. Ça existe ou ça n'existe pas?

Ce qui est évoqué me bouleverse et me convoque. Comme quand j'étais sous le poirier—il ne m'est rien tombé dessus, Mr Newton—, juste une détente si profonde et si vaste qu'elle a scellé l'innocence comme une vérité inaliénable.

Je suis un brûlot d'intensité.

Le *Petit Prince*, les mots de Saint-Exupéry, son style profond, précis, étiré. La fontaine. La rose. Le renard. Le temps que l'on se donne. L'hymne à «être» présent.

L'institutrice à mes côtés passe son temps à demander le silence, car je m'exclame, je participe. J'ai le sentiment d'être convoquée par cette création qui me possède au sens propre.

Je m'identifie. Je m'exalte. La vieille institutrice a beau me raisonner, seriner son refrain rabat-joie: «Oh là là, on se calme, là là là», je n'en démords pas.

Il n'y a pas de quatrième mur. C'est vivant.

Peut-on rester de marbre quand le Petit Prince vient vous faire du bouche-à-bouche? Quand Saint-Exupéry interpelle, en douceur, en poésie, en images si puissantes que vous vous sentez enfin compris, enfin appartenir à une communauté vivante et, de manière complètement impalpable, «reconnu»?

Le Petit Prince me donne une place. Dans son monde de sens. Dans une voie dionysiaque...

Dans l'Antiquité, il y avait toujours un siège pour ce dieu de l'extase sur scène. Et c'est vrai que je suis ivre de joie à cette rencontre avec le théâtre...

Puis Shakespeare en visite dominicale

Donc, échevelée—danser avec vous savez qui est époustouflant—, j'ai été happée par la langue, la haute poésie de Shakespeare.

Le dimanche après-midi, il y a un programme théâtral sur FR3. Je me passionne pour les mises en scène de la Royal Shakespeare Company.

Ça comble ma soif de large. De beauté. Ça me montre la vastitude des facettes de la légende humaine.

Je reçois, sous l'impulsion de Dionysos, William Shakespeare—excusez-moi du peu—qui va m'instruire, me faire méditer des intuitions fondamentales: il y a ce qui est visible, ce qu'on sait de soi, à la surface, et tout le magma des émotions capables de nous manipuler dans l'ombre, capables d'être manipulées par l'Ombre.

—*Othello* est la première œuvre que je découvre... et c'est magistral!

Comment le poète connaît-il si bien l'humaine nature et pourquoi n'en désespère-t-il pas au point de bouffer sa plume? Non, sa plume allège son cœur!

Au fronton de son théâtre, un oracle—«le monde entier fait l'acteur»—titille la notion de «masque», de «persons», me fait danser avec Dionysos.

La sublimation artistique, la voie créative, serait-elle le couronnement d'une forme d'intelligence?

Mieux: pourrait-elle être le canal d'une inspiration qui remplit—quand on inspire, les poumons se dilatent—et qui laisse des

traces ravivant notre mémoire des origines?

Pas de la poussière d'étoiles mortes, non, des étincelles de vies... des solaires silences reconnus par l'abondance de douce chaleur dont elles dilatent le Cœur.

Comme ce fameux *prana* que les yogis se délectent à respirer à la naissance du jour, juste avant l'aurore, et qui ouvrirait, souffle conscient après souffle conscient, le portail d'une réalité merveilleuse: l'âme, le corps et l'esprit unifiés.

Pleurer peut faire pousser des ailes

Il y a eu aussi ce long moment, hors du temps presque, où j'ai eu la chance de parcourir en long, en large et en travers... «le voyage vers le maître de la puissance» d'Ibn Arabi.

J'ai pleuré longtemps en découvrant cet hymne à la joie. Cette ode si rigoureuse à réaliser sa véritable nature. La description des stations pour sortir de l'allégeance de nos souffles inférieurs et gagner le champ de notre nature souveraine.

Alors oui, le souffle du théâtre, de la beauté, de la poésie, des mots d'un grand soufi dessinent le chemin.

En route, il faut apprendre à se délester, autant que faire se peut, des assignations, des conditionnements, des filets de l'oiseleur.

Se déconstruire est le verbe commun qui pourrait résumer toute cette affaire...





Se défaire de ce qui fait obstacle... pour que brille ce qui était voilé.

Le cerveau, fini—scande Dionysos—ne peut concevoir l'infini.

Tope-là!

Quel spectacle, les amis! ... Quel projet ! ... Croître vers ce soleil depuis sa chair, répond Rimbaud en écho, le dieu du vin applaudit et Ibn Arabi télépathise: «La sortie vers le jour, par ici, attention à la marche!»

10 jours pour rendre substantiel l'appel à s'incarner pleinement

Je fais quelques retraites à Vipassana. Le silence, le jeûne, l'écoute équanime et assidue des sensations selon un protocole éprouvé ont constitué une plongée rude et fabuleuse à l'intérieur de soi. Au fil de cette pratique, j'ai réalisé que certains vêtements portés à l'entrée de la retraite—quatre fois dix jours—n'étaient tout simplement plus ajustés à la sortie...

La claque! (Comme au théâtre...)

Après Vipassana, j'ai eu le sentiment de revenir à moi-même, au Maître de la Puissance, désencombrée de certaines croyances, de beaucoup de loyautés.

L'écoute équanime des sensations du corps tient ses promesses et mène au large, donne les rênes—la place—à une tranquillité.

J'étais moins réactive, et certains rôles, tenus par ma petite personne, étaient

déprogrammés pour de bon.

Le Yoga...sur le tapis d'une sublime porosité

Plus tard, le yoga de la non-dualité, la rencontre avec la voie tantrique, celle de Jean Klein, portée par Éric Baret, allait approfondir l'enseignement de l'écoute de Soi.

La recherche s'incarne à présent par le mouvement, l'écoute et la méditation de textes d'une beauté immense... ceux d'Abhinavagupta... grand maître tantrique du XI^{ème} siècle.

J'apprends: le yoga est un art.

Les formulations des asanas respirent la poésie, pulsent d'une vie qui réveille et révèle à la fois.

De la poésie pure, des enseignements qui, par le biais du verbe éloquent et ajusté, donnent le goût de notre Soi véritable, notre conscience.

Notre unité. La méditation de cette métaphysique a arrosé mes racines. J'ai capté ce yoga de manière essentielle. Cela ne m'a plus jamais lâchée.

La présence à la Présence, voilà le but suprême de l'instrument corporel.

Quels mots magiques! D'autres voies sont venues s'intriquer à cette recherche de beauté et d'équilibre...

Car la Conscience fait feu de tout bois pour allumer ses phares dans nos relatives nuits, pour allumer en nous le désir de la rejoindre.

Mille et une voies pour fluidifier la Connaissance

La voie du conte est savoureuse, la voie de la maternité est exigeante, la voie de l'individuation et sa traversée de certaines ombres qu'on a prises pour argent comptant— une analyse jungienne—est éclairante.

Et, bien entendu, toujours en chemin...

Je danse, je chante, j'écris... mes propres dialogues avec l'Ange.

—Je n'ai jamais cessé de t'attendre.

Mais qui parle?

—Il est temps de se taire et de... plonger!

—Enfin! Mais enfin, plonger où?

J'interpelle... l'Esprit de l'Art et son chœur d'hommes et de femmes inspirés—nature foisonnante, poire et pomme comprises, poussière d'étoiles et étincelles en tandem,

et tout le casting des acteur.rice.s ici présentés.ées—...Ils me répondent. Se nomment. Consolent. Ils poétisent — que pourrions-nous faire d'autre entre amoureux du Poème?

«Le jour, c'est par là...

C'est la vraie sortie, celle-là.

Pas celle de secours.

Ouvre.

L'accès est direct.

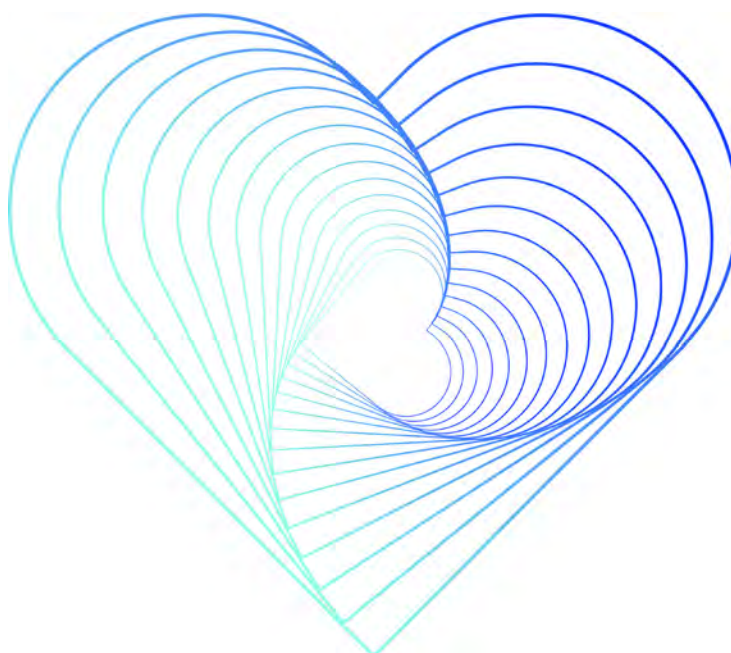
Plonge.

—Comment?

Par le battement.

—Où?

Dans ton propre cœur.» ■





ÉVÉNEMENTS à venir...

- Malika Halbaoui intervient régulièrement au Café Point. — Animation d'un atelier d'écriture poétique. Café POINT, 2 bis rue Faillot, 89000 Auxerre.
- 24 octobre 2026 (18h30)
«Paroles contées, haltes poétiques» Atelier Bourberault, 13 rue général Campenon 89700 Tonnerre (près de la Fosse Dionne).

BLIBLIOGRAPHIE

Autrice de plusieurs ouvrages dont:

- *Le chant de l'imzad*, Éditions Cipango, album jeunesse, 2024
- *Le peuple des cigognes*, roman, Kobo Éditions, 2023
- *Mystique Continuum*, Éditions du Cygne, poésie, 2023
- *Fosfore et les contes des sages*, Seuil Jeunesse, 2022
Prix C.N.L 2023, ouvrage collectif, livre audio jeunesse, 2023

SON SITE

<https://malikahalb.my.canva.site/>



Jean-Claude Genel

Chercheur en sagesse

Transmetteur des Valeurs à vivre

Créer du lien – donner du sens – philosopher

Philosophe de l'âme et des mystères de la vie intérieure, Jean-Claude GENEL s'inscrit dans la lignée de celles et ceux qui ont su trouver, au-delà des traditions et des dogmes, l'enseignement direct du guide intérieur, le dialogue avec l'être profond. La méthode de pensée mystique de Jean-Claude Genel est placée sous le signe du processus, du devenir, du travail sans cesse repris et reformulé.

Sa démarche est créative, il ne bâtit pas des concepts rigides mais laisse ouverts les possibles. Les valeurs de l'âme – son objet d'étude – l'appellent à explorer les profondeurs de la psyché humaine, là où tout l'encourage à nommer ses ressentis, à oser ses inspirations, nourrissant une pensée arborescente. Il ne propose aucun concept clés en main ou autres vérités figées mais reste ouvert aux murmures des âmes de notre époque.

Les activités qu'il propose permettent de s'ouvrir à l'altérité, de déjouer les stratégies mortifères de l'ego, donnent du sens et stimulent le désir de s'engager dans une quête de sagesse.

jeanclaudegenel.com