

Numéro 10 · Janvier 2026

BE▶BOODA

**LES RENCONTRES
GALACTIQUES
D'ANNE
GIVAUDAN :
VOYAGES AU-DELÀ
DU VISIBLE**

2026,
L'ANNÉE DE LA
DOUCEUR
RETROUVÉE

**L'ANNÉE DE LA
BASCULE
LES PRÉDICTIONS
DE CLAUDE
ALEXIS**

**JANVIER :
LE MOIS POUR
POSER VOS
INTENTIONS ET
ECOUTER VOTRE
ÂME**

**5
CLÉS POUR
ACTIVER
VOTRE
TROISIÈME
ŒIL**

**LE
MAGNÉTISME :
UN FACTEUR X
MÉCONNU DE
CONFIANCE ET DE
CHARISME**

**RÉVEILLEZ LE
STAR-SEED QUI
SOMMEILLE
EN VOUS**

**Les rencontres
galactiques d'Anne
Givaudan :
voyages au-delà du visible**



Sommaire



- 03 Les rencontres galactiques d'Anne Givaudan : voyages au-delà du visible
- 08 2026, l'année de la bascule — Les prédictions de Claude Alexis
- 12 2026 : l'année de la douceur retrouvée
- 16 Janvier : le mois pour poser vos intentions et écouter votre âme
- 20 5 clés pour activer votre troisième œil
- 23 Le signe du mois : le Capricorne
- 24 Les soins énergétiques à portée de main : guide pratique d'auto-guérison
- 27 Réveillez le Star-Seed qui sommeille en vous
- 30 7 livres inspirants pour débiter l'année en pleine conscience
- 33 Le magnétisme : un facteur X méconnu de confiance et de charisme

CREDITS

Editeur : Optima Publishing

Directrice de la rédaction : Sarah Diviné

Rédactrice en chef adjointe : Julie Destouches

Et si 2026 était l'année de tous les possibles ?

Chers lecteurs, chères lectrices,

Nouvelle année et nouveaux horizons ! En ce début 2026, nous vous invitons à lever doucement le regard vers les étoiles et à accueillir ce qui dépasse le visible. Pas besoin de chercher loin : les réponses sont déjà en vous, et parfois aussi... ailleurs.

Anne Givaudan nous partage ses rencontres avec les êtres galactiques, ces guides bienveillants qui nous accompagnent sur notre chemin. Son message est apaisant : nous ne sommes pas seuls, et nous portons en nous une capacité de transformation bien plus grande que nous l'imaginons. Les « graines d'étoile » sont déjà parmi nous, semant les promesses d'un monde plus lumineux. Peut-être reconnaîtrez-vous un peu de vous dans ses mots ?

Pour naviguer cette année en confiance, **Claude Alexis** partage ses prédictions pour 2026. **Céline Camoun** tire les cartes du Tarot et vous offre des clés pour accueillir l'année avec sérénité. **Boris Cailloux** nous éclaire sur les énergies astrologiques du mois, nous aidant à mieux comprendre les influences célestes qui nous entourent. Parce qu'être préparé, c'est s'autoriser à avancer en conscience.

Sentez-vous que quelque chose en vous demande à s'éveiller ? Je vous guide vers l'ouverture de votre troisième œil avec cinq clés accessibles. **Sandrine Muller** vous initie aux soins énergétiques, ces pratiques qui harmonisent le corps et l'âme. **Olivier Madelrieux** explore le magnétisme, cet art qui canalise les énergies pour vibrer sa propre lumière.

En ce début d'année, offrez-vous la permission d'explorer, de ressentir, de vous reconnecter à votre essence. Respirez, écoutez votre intuition, osez demander de l'aide à vos guides. La vie est une belle aventure, et chaque jour est une invitation à découvrir qui vous êtes vraiment.

Alors, prêts à accueillir la magie de 2026 ?

Bonne lecture et lumineuse année à vous,

Sarah Diviné

A portrait of Anne Givaudan, a woman with reddish-brown hair, smiling and resting her chin on her hand. She is wearing a colorful patterned top and a watch. In the background, there is a red curtain and a wooden sculpture of a person.

66

Quand on n'a plus peur de la mort, on n'a plus peur de la vie.

Les rencontres galactiques d'Anne Givaudan : voyages au-delà du visible

Auteure, thérapeute et exploratrice des mondes subtils, Anne Givaudan raconte depuis quarante ans ses « reportages intergalactiques ». Celle qui se définit comme une « reporter de l'invisible » nous partage les grandes lois cosmiques, les dangers du voyage astral et la réalité de ceux qu'elle appelle les Galactiques. Un témoignage sidérant, mais toujours habité par le discernement : « Je ne veux pas prouver que c'est vrai, mais raconter ce que je vis. »

Voyager hors du corps : une expérience naturelle mais exigeante

Tout commence par une curiosité, puis par une mise en garde. « Je n'ai pas fait de livre sur le voyage astral tout de suite, parce que je trouvais que beaucoup de gens s'y lançaient sans savoir ce qu'ils faisaient », explique Anne Givaudan. Ce n'est que récemment qu'elle a consigné ses années d'expériences dans *Voyager entre les mondes*, un guide pour explorer en conscience les plans subtils.

Pour elle, ces sorties hors du corps ne sont pas un jeu : « Il ne faut pas le faire pour fuir la réalité. » Car si le phénomène peut survenir spontanément, il comporte aussi des risques : « Quelqu'un qui veut quitter la Terre parce qu'il n'en peut plus, peut rester coincé sur un plan intermédiaire. » Pendant que le corps physique, laissé vide,

peut alors être « occupé par une entité ».

Le ton est posé : lucidité et prudence. Les dangers ne sont pas que psychiques, ils tiennent à la qualité vibratoire de l'intention. « Quand on part avec de mauvaises intentions, on tombe dans les bas plans de l'astral », prévient-elle. Dans ces régions, « tous les fantasmes et les horreurs que les gens imaginent se matérialisent ».

Là encore, Anne Givaudan parle d'expérience. « Ça m'est arrivé, dit-elle, de passer dans le bas astral. J'ai vu des masques horribles, des têtes coupées... » Ce n'est qu'en « envoyant de la lumière à toutes ces ombres » qu'elle a pu remonter : « Une lueur d'espoir ou d'amour m'a sortie de cet engrenage. »

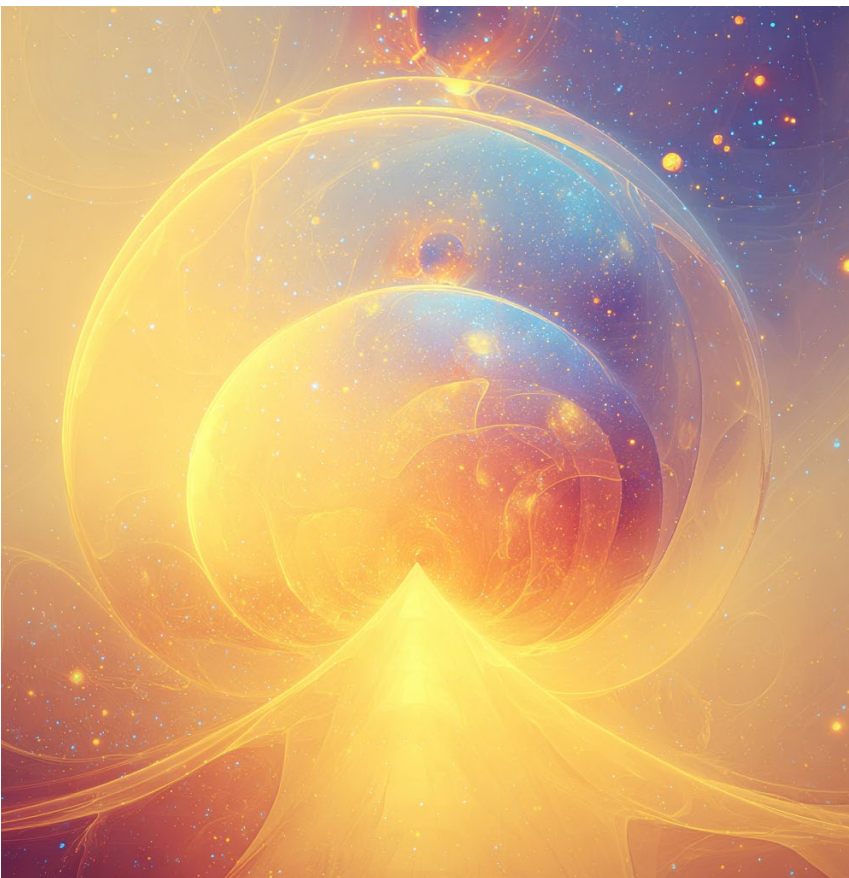
Des lois cosmiques à ne pas transgresser

Les voyages subtils, dit-elle, obéissent à des lois universelles. «

On ne fait pas ça pour espionner ni pour savoir ce qui se passe ailleurs : c'est contraire aux lois cosmiques. » Elle se souvient de ce militaire canadien entendu un jour à la radio : « Il avait été employé pour faire de l'espionnage en sortie hors du corps. Il disait : "Ne faites jamais ça. J'ai travaillé contre la loi et je me suis perdu." »

Ces lois, précise-t-elle, « tombent sous le sens » : c'est la pureté de l'intention qui fait la justesse du voyage. « Quand on agit à l'encontre du vivant, on épuise notre potentiel énergétique », dit-elle. Et pourtant, bien utilisé, ce phénomène révèle une vérité bouleversante : « Il suffit d'une seule expérience pour comprendre que la mort n'existe pas. »

Cette certitude, elle la résume d'une phrase limpide : « Quand on n'a plus peur de la mort, on n'a plus peur de la vie. » C'est, selon elle, l'enseignement majeur de cette époque où « on agit beaucoup sur nos peurs ».



“

même si on est accompagné, on ne peut plus compter sur des sauveurs ; il faut redevenir des créateurs de beauté. »

Du bas astral à la cinquième dimension

Dans les plans les plus lumineux, tout obéit à d'autres lois physiques : *« Dès qu'on sort du corps, le temps et l'espace deviennent circulaires »*, raconte-t-elle. *« On pense à un endroit, on y est instantanément. »*

Elle décrit un monde sans limite, où l'on peut *« pénétrer dans différentes époques. Nos vies antérieures, dit-elle, sont en nous dans le présent »*. Et les sens, loin de s'éteindre, se décuplent : *« Je peux voir à 360 °, entendre des sons extrêmement lointains, c'est mille fois plus vivant que sur Terre. »*

Revenir dans le corps, après cela, serait presque douloureux : *« Au début, c'est pénible, jusqu'à ce qu'on accepte de revenir. Si on refuse, on reste entre deux mondes. »* Pour Anne Givaudan, cette expérience lui a appris que *« nos organes ne sont que des transmetteurs »*. Les sens appartiennent à la conscience, pas au corps. *« Le cœur, les yeux, les oreilles... ce sont des ponts, mais ce n'est pas eux qui voient ou qui entendent. »*

Les Galactiques : gardiens bienveillants du vivant

De ces voyages, Anne Givaudan a rapporté le récit d'innombrables rencontres. *« J'ai vu des êtres qui s'occupent spécialement de la planète Terre, un peu comme s'ils voulaient la protéger sans faire le travail à notre place. »* Leur premier message est clair : *« Nous ne sommes pas des sauveurs. »*

Les « Galactiques » ne sont pas tous humanoïdes. Certains ressemblent à *« des feuilles d'une intelligence extraordinaire »*. D'autres évoquent *« des biches au long cou »* qui communiquent par télépathie : *« Ils n'ont pas besoin de se parler ni de se toucher. Chez eux, il n'y a jamais de conflit. »*



Parmi eux, une catégorie l'a particulièrement marquée : *« Sur la planète des Félines, les êtres ont une tête de chat. Ils s'occupent des ondes, qu'elles soient nocives ou pas et ils ont aidé à diminuer certaines fréquences envoyées sur la Terre. »*

Entre lumière et prédation

Mais toutes les civilisations galactiques ne sont pas bienveillantes. *« Il y a des êtres dont l'objectif est de se servir de notre*

planète », affirme-t-elle. Elle évoque un souvenir précis : *« Avec mon ex-mari, nous avons vu Eisenhower signant des contrats avec des "Gris" dans des bases souterraines américaines. »* Ces accords, dit-elle, prévoyaient leur présence sur Terre en échange de technologies : *« Mais ils ont fait les mêmes promesses aux Russes. En réalité, leur but est d'hybrider leur race avec la nôtre et d'éliminer une partie de la population. »*

Leur planète, raconte-t-elle, serait morte de sa propre technologie : *« Ils ont développé l'intellect*

au détriment de l'esprit, oublié l'amour, détruit leur monde. » Anne Givaudan y voit un avertissement : « Si nous continuons à détruire la nature pour de l'argent, nous suivrons le même chemin. »

Faux dieux, vrais hologrammes

Lorsqu'elle parle des apparitions célestes et des manifestations dites « divines », Anne insiste sur la vigilance : « Dans les apparitions, il faut faire attention. Certaines sont de pures projections. On peut faire apparaître des vaisseaux, des Vierges, des maîtres... ce sont des hologrammes. » D'autres sont authentiques : « C'est pourquoi il faut regarder le message : est-ce qu'il touche l'ego ou le cœur ? »

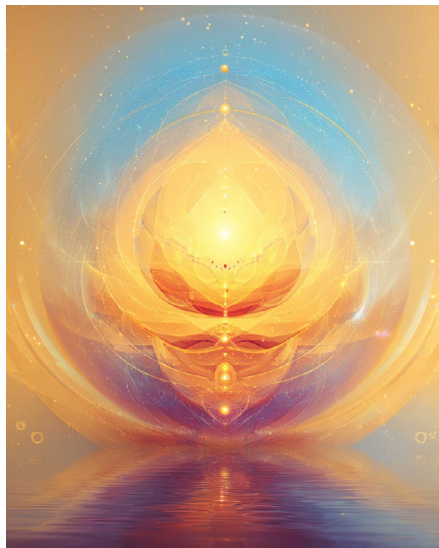
Elle raconte aussi que certains êtres prennent l'apparence de grands maîtres pour séduire : « Ils promettent des pouvoirs, ils flattent l'ego. » La clé du discernement est simple : « Si l'invitation est anxiogène ou flatteuse, c'est que ce n'est pas juste. »

Ce piège, elle l'a vu venir de loin : « Les Galactiques m'ont dit : "Les humains ne pourront plus faire confiance à personne." » Dans un monde saturé de mensonges, « on ne pourra faire confiance qu'à son intuition ». Une intuition qu'il faut accepter d'affiner, quitte à se tromper.

Retrouver le bon sens intérieur

Pour elle, le véritable danger n'est pas l'invisible, mais la perte du discernement : « On donne trop souvent notre pouvoir à l'extérieur. » Diplômes, titres ou autorité ne garantissent rien : « Ce n'est pas parce que quelqu'un est chirurgien ou savant qu'il faut tout lui confier. »

Derrière le propos, un appel : « Il faut retrouver notre bon sens, celui du cœur. Les êtres que j'ai rencontrés n'ont pas de chef. Ils font confiance à celui qui a la compétence, pas



à celui qui a le pouvoir. » Dans ces civilisations évoluées, « l'aura est comme une carte d'identité » : impossible de mentir. « La personne peut raconter ce qu'elle veut, son aura dira la vérité. » Une horizontalité qui contraste avec nos structures pyramidales.

Les Vénusiens et le grand passage

Parmi les peuples rencontrés, Anne Givaudan évoque les Vénusiens : « Ils prennent la Terre sous leur aile comme un grand frère ou une grande sœur. » Leur message serait limpide : « Nous sommes passés par les mêmes épreuves que vous. Vous allez pouvoir devenir des êtres d'un autre niveau si vous acceptez les épreuves actuelles. » Pour elle, « ce qui paraît dramatique est en réalité une opportunité de guérison. Tout ce qui se passe nous oblige à nous positionner. L'ombre est toujours au service de la lumière. Dans cette perspective, même les crises écologiques ou politiques deviennent initiatiques : c'est un coup de pied occulte pour nous réveiller. »

Les bouleversements de la Terre en seraient le signe : « Elle va bouger encore, et en bougeant, elle va révéler l'Atlantide. Des bâtiments de l'Atlantide vont émerger. On ne pourra plus le nier. »

Vers une révolution de la conscience

À la question : « Peut-on compter sur les Galactiques pour dépolluer la Terre ? », elle répond sans hésiter : « Non. Ils ne feront pas le travail à notre place. » Mais certains s'incarneraient ponctuellement sur Terre pour y insuffler leurs connaissances : « Ils participent à certaines rencontres internationales, parfois sous apparence humaine. »

Elle cite l'exemple de Tesla : « Il a apporté une connaissance d'un autre plan. » Et de souligner combien ces pionniers sont combattus : « On détruit leurs inventions parce qu'elles menacent les fortunes de quelques-uns. Pourtant, il n'y a jamais eu autant de communication animale, de contacts avec les êtres de la nature ou avec les âmes désincarnées. »

Un réveil collectif, selon elle : « On m'a dit : il y a deux milliards d'êtres éveillés. Ce n'est pas suffisant, mais c'est en marche. » Ce changement, ajoute-t-elle, ne viendra pas des masses : « Les révolutions n'ont jamais été faites par de grands groupes. Ce sont toujours de petits noyaux qui entraînent les autres. J'ai beaucoup d'espoir pour ce qui se passe. »

La lumière comme seule arme

Si la peur abaisse nos vibrations, la lumière, elle, les élève. « La peur condense nos corps et les fragilise. Dans un voyage astral, quand une entité s'approche, il suffit de dire : "Si tu es lumière, reste ; sinon, éloigne-toi de moi et va en paix." » Ce simple geste suffit : « Une entité du bas niveau ne supporte pas la lumière ; elle disparaît. »

La même loi s'applique à la Terre : « Plus on envoie de la lumière, plus on élève le taux vibratoire de la planète. » Loin de tout angélisme, elle nuance : « Je ne dis pas d'accepter l'inacceptable, mais



de mettre de la lumière là où il faut. Hausser notre vibration, c'est devenir maître de nos pensées. » Selon elle, « les formes-pensées polluent plus que la pollution chimique ». Mais l'inverse est vrai : « Si on les transforme, elles nous libèrent. »

La pensée créatrice est au cœur de son enseignement : « Sur les plans subtils, ce qu'on pense se matérialise instantanément. » Elle prévient : « Si je dis : « J'ai peur d'un attentat », je peux le créer. » D'où la nécessité de « guérir nos peurs avant de passer en cinquième dimension ».

Le passage du cœur

Entre les mondes, une frontière : « La quatrième dimension, c'est

l'espace du cœur », explique-t-elle. « C'est lui, le grand alchimiste, l'Athanor qui guérit nos histoires et nous fait passer au-delà du pardon. » Seul le cœur, dit-elle, permet d'accéder à la lumière des Galactiques.

La mémoire des mondes

Pour Anne Givaudan, l'histoire se répète tant que nous n'en comprenons pas le sens. « Le mouvement nazi ne s'est jamais arrêté, il a seulement changé de nom. » Et de rappeler : « Ce n'est pas une histoire politique ou religieuse, c'est bien plus profond. » Certains êtres, affirme-t-elle, « cherchent à se servir de la planète et de ses habitants » — une dynamique qui remonte à des temps très anciens : « La Terre est l'une des plus belles planètes, elle est très convoitée. »

Face à cela, la réponse reste la même : « Ne pas se laisser piéger. » Son credo, plus que jamais d'actualité : « Ce n'est pas par la peur qu'on change le monde, mais par la vibration du cœur. »

Et tandis que la planète bleue continue de tourner, on comprend que le message d'Anne Givaudan est une invitation à la responsabilité : celle d'un être humain conscient de sa lumière. Car, répète-t-elle, « même si on est accompagné, on ne peut plus compter sur des sauveurs ; il faut redevenir des créateurs de beauté. »

Encadré portrait : Écrivaine, thérapeute et conférencière, **Anne Givaudan** est l'auteure de plus de trente livres traduits dans de nombreuses langues, dont *Rencontres avec les êtres de lumière*, *Les Enseignements des mondes d'outre-corps* ou *Les Soins esséniens*.

Elle a fait découvrir au grand public la notion de voyage astral et les soins énergétiques inspirés de la tradition essénienne.

Elle partage aujourd'hui ses expériences à travers des stages, des vidéos et des rencontres partout dans le monde, avec un message central : « Nous ne sommes pas des êtres humains en quête d'expérience spirituelle, mais des êtres spirituels venus vivre l'expérience humaine. »

Découvrez ses livres et ses conférences sur [son site internet](#). Suivez-la sur [YouTube](#) et sur [Instagram](#)



Voyager entre les mondes, l'un des Best-seller d'Anne Givaudan, vient de paraître au format poche chez Animae. C'est un guide précieux pour tout comprendre sur les voyages astraux.



Journaliste depuis 20 ans, Julie Destouches partage une vision dépoussiérée de la spiritualité sur Instagram, YouTube et en podcast avec NostraDomus. Retrouvez ses actualités [sur son site](#).

2026, L'ANNÉE DE LA BASCULE —

LES PRÉDICTIONS DE CLAUDE ALEXIS

Propos recueillis par Julie Destouches

Chaque année, ses prédictions sont attendues comme un rituel.

Avec son franc-parler et sa sensibilité, Claude Alexis, médium reconnu, livre dans son nouvel ouvrage *Que se passera-t-il en 2026 ?* (Éditions Exergue) ses visions — parfois rudes — du monde à venir. Violence, mutations sociales, changements politique... Il nous invite à regarder l'avenir sans peur, mais avec discernement et confiance.





Quinze ans de visions : la constance d'un voyant

« C'est le quinzième ! » s'amuse Claude Alexis. Quinze années de prédictions consignées, année après année, dans des livres devenus des rendez-vous incontournables pour ses lecteurs. Un exercice qu'il mène avec la rigueur d'un artisan et la sincérité d'un témoin : « Je note mes visions au fil des mois. Je ne cherche rien, ça vient. Et quand ça ne vient pas, je ne force pas. »

Son rituel n'a pas changé depuis le début. « Chaque année, au printemps, on fait le point avec Monique Delanoue, mon éditrice. Elle trie, reformule, structure ce que j'ai reçu. »

Pour 2026, le voyant habitué aux couleurs a choisi une couverture noire, sans trop savoir pourquoi. « Je l'ai imposée à l'éditeur, je ne savais pas ce que ça voulait dire, mais je sentais que c'était juste. » Quelques mois plus tard, la symbolique s'est imposée : « C'est une année lourde, dense, chargée. »

Depuis plus de trente ans, Claude Alexis se définit avant tout comme un intermédiaire, il parle de son don avec simplicité. « Depuis l'enfance,

j'ai cette capacité à voir, à ressentir les choses avant qu'elles ne se produisent. J'ai longtemps eu du mal à l'accepter. Aujourd'hui, je le vis comme une mission. »

Il revendique une approche libre de toute emprise : « Je ne cherche pas à convaincre. Chacun doit garder son libre arbitre. » Et de rappeler, avec son humour habituel : « Je peux me tromper, je ne suis pas Dieu ! »

2026 : sous le signe de la violence et du sursaut collectif

L'année 2026 s'annonce mouvementée. Claude Alexis ne le cache pas : « Ce sera une année sous le signe de la violence, de l'indifférence et du « je-m'en-foutisme ». » Une phrase qui claque, mais qu'il nuance aussitôt : « Je ne suis pas négatif. Je dis ce que je ressens. Et même dans le chaos, il y a toujours des espaces de lumière. »

Le voyant évoque un climat social sous tension, fait de colères accumulées. « Les gens n'en peuvent plus. Il y aura des manifestations inattendues, des coups d'éclat, des mouvements spontanés. »

Il perçoit notamment la naissance d'un nouveau courant de protestation : « Les gilets noirs. » Un mouvement populaire, né « de la lassitude, du ras-le-bol, mais aussi d'un besoin d'être entendu. Les gens vont se rebeller et descendront de nouveau dans la rue. Il y aura de la casse, peut-être même sur des monuments importants comme Le Louvre ou le château de Versailles. Ça va beaucoup impacter le tourisme. Les secteurs de la restauration et de l'hôtellerie seront ceux qui en souffriront le plus. »

Pour lui, les fractures sociales continueront de se creuser : « On vit dans un monde où les riches sont de plus en plus riches et les pauvres de plus en plus pauvres. Il y a un manque total d'écoute, d'empathie, de justice. » Et il ajoute : « Tant que l'humain ne reprendra pas le dessus sur le profit, les crises se répéteront. »

Les images qu'il décrit sont parfois dures : incendies, attentats isolés, actes de violence gratuits. Mais il garde l'espoir chevillé au corps : « Ce n'est pas la fin du monde, c'est la fin d'un monde. L'année dernière, le sous-titre de mon livre, c'était « la violence par les armes blanches » et on voit que ça s'est vérifié. Cette année, je vois beaucoup de feu, des



incendies y compris dans le métro, mais aussi des immolations... » Le voyant relève également le retour de cyberattaques sur les institutions ainsi que des attentats aux Etats-Unis de l'ampleur du 11 septembre.

Côté catastrophes naturelles, des inondations sont à prévoir et même des tremblements de terre à l'Est en Alsace et dans le Sud. Rien de grave toutefois mais de quoi avoir une belle frayeur.

Dans son livre, Claude Alexis insiste sur la nécessité de garder la foi. « Ce n'est pas le moment de céder à la peur. Il faut rester debout. » Il appelle à un éveil collectif : « L'humanité a besoin de se réveiller, de se reconnecter à l'essentiel. On ne peut pas continuer à vivre dans le déni. »

Une France en reconstruction

La France, dans ses visions, traverse une période de turbulences. « On mettra trente ans à retrouver l'énergie des années 80 », affirme-t-il, lucide. « Mais on y arrivera. 2027 déjà sera plus légère que 2026 ».

Il voit d'abord une année 2026 marquée par des tensions sociales

et politiques fortes. « Le climat sera électrique. » Les fractures générationnelles s'accroissent, la confiance dans les institutions s'érode. « Les gens n'y croient plus. »

Pour autant, il refuse le fatalisme : « Je ne suis pas dans la peur, je suis dans la clairvoyance. » Sur la scène politique, selon lui, une nouvelle génération de dirigeants émergera, « plus humaine, plus connectée au terrain. » Il cite spontanément Édouard Philippe : « Il a les cartes pour 2027, mais il devra faire attention. L'élection sera truquée. En tout cas, Emmanuel Macron ne démissionnera jamais. »

Son regard sur la société reste empreint de compassion. Il s'indigne des inégalités qui frappent les plus fragiles. « C'est dramatique de voir des retraités fouiller dans les poubelles à la fin du marché pendant qu'on envoie des milliards à l'étranger pour faire la guerre. » Et s'il évoque les crises, c'est pour mieux pointer les ressorts du renouveau : « Il faudra reconstruire. L'Europe devra repartir sur des bases plus saines. On ne pourra plus faire semblant. »

Cette refondation, il la sent déjà à l'œuvre et elle viendra du président français : « On ne peut pas avoir des règles différentes d'un pays à un autre. L'Europe d'aujourd'hui a mal été construite, je pense que dans les 3 à 5 ans à venir, on construira une nouvelle Europe. En tout cas, c'est clair, la Présidente de la Commission européenne, Ursula von der Leyen quittera ses fonctions et sera marquée par la plus belle arnaque du siècle, elle finira devant le juge. » Pour ce qui est des arnaques, Claude Alexis pense également que le président ukrainien Volodymyr Zelensky tombera sous le coup d'accusations de détournements de fonds.

2026 : entre chaos et renaissance

Malgré les secousses annoncées, Claude Alexis entrevoit de belles nouvelles. « Il y aura une découverte médicale majeure

dans le traitement du cancer, quelque chose qui remplacera la chimiothérapie. » Il mentionne aussi une avancée sur le VIH : « On va trouver enfin un vrai moyen de contrôle, peut-être même un vaccin. »

Côté culture, son regard se fait tendre. « Céline Dion reviendra. Elle chantera à nouveau, à son rythme, sans chercher à prouver quoi que ce soit. Elle remontera sur scène pour une tournée, peut-être même à Las Vegas et produira une comédie musicale. Mais surtout, je vois René-Charles devenir papa... et elle, grand-mère ! » Et dans un sourire, il glisse : « Zinedine Zidane reprendra les Bleus. Il reviendra, c'est sûr. »

Pour lui, 2026 n'est pas une année de fin, mais de passage. Si les guerres ne vont pas s'apaiser, elles ne vont pas non plus empirer : « Il n'y aura pas de guerre nucléaire. »

Cette vision traverse tout son discours : celle d'un monde en crise mais en gestation. « Il faut que ça casse pour que ça renaisse. Ce n'est pas joyeux, mais c'est nécessaire. »

Voyance, éthique et responsabilité

Loin du sensationnalisme, Claude Alexis incarne une voyance responsable. « Je ne suis pas un gourou, je ne promets rien. » Il dénonce sans détour les dérives du milieu : « Certains font payer des sommes délirantes, jouent sur la peur. Ce n'est pas ma façon de travailler. » Chez lui, la voyance reste un service, pas une mise en scène. « Je m'adapte à la situation des gens. Certains n'ont pas beaucoup de moyens, je fais en sorte qu'ils puissent quand même venir. »

Depuis toujours, le voyant reverse ses droits d'auteurs à des associations caritatives. Cette année, c'est la cause de l'autisme qu'il va soutenir : « J'ai une vie comme tout le monde, malgré un début de vie qui n'a pas toujours été facile, mais j'ai une chance

extraordinaire de pouvoir me lever chaque matin et de faire quelque chose que j'aime profondément. Et ce n'est pas donné à tout le monde ! Quand je vois des parents d'enfants handicapés qui sont obligés d'arrêter de travailler pour s'occuper de leur enfant parce qu'il n'y a pas de structure d'accueil, je ne peux pas rester sans rien faire. »

S'il attire aujourd'hui des milliers d'auditeurs et de téléspectateurs, c'est grâce à cette authenticité rare. Sur sa chaîne *Claude Alexis TV* et dans ses directs sur *Scrop Radio*, il échange librement avec ses abonnés. « Je réponds sans filtre. J'aime ce contact. Je suis proche des gens, je ne me cache pas. »

Mais il tient à mettre en garde contre les faux profils : « Je ne contacte jamais personne par message privé. Les gens doivent être vigilants. »

Le voyant insiste aussi sur la responsabilité de celui qui reçoit une prédiction. « Ce que je vois n'est pas figé. Chacun garde son libre arbitre. La voyance, c'est un GPS, pas un destin immuable. »

Garder la foi dans la lumière

« Je ne vends pas du rêve. Je parle de la réalité telle qu'elle m'apparaît. » Et pourtant, chez Claude Alexis, la lumière n'est jamais loin. « Même quand tout semble noir, il y a toujours une issue. Toujours. »

Son dernier mot est un message d'espérance : « Gardez la foi. Le meilleur est toujours à venir. »

Dans un monde saturé d'informations et de peur, sa voix résonne comme une boussole intérieure. Une invitation à traverser les tempêtes avec confiance, à cultiver la paix plutôt que la panique, et à croire que chaque chaos prépare un nouvel équilibre.

2026, selon Claude Alexis, ne sera pas une fin. Ce sera un seuil. Celui d'une humanité qui se souvient enfin de son pouvoir : celui de créer la lumière, même dans la nuit.

Claude Alexis est voyant, médium, auteur et animateur. Il est le créateur de « Claude Alexis TV », un site sur lequel il partage chaque semaine des émissions en direct et des prédictions pour ses abonnés. Il intervient également sur *Scroll TV* deux vendredis par mois pour répondre en direct aux questions des auditeurs.

Fidèle à son éthique, il met en garde contre les faux comptes sur les réseaux : « Je ne contacte jamais personne par message privé. Soyez vigilants. »

Retrouvez-le sur [Son site officiel](#), sa chaîne YouTube [Claude Alexis Voyance](#) et ses pages [Facebook](#) et [Instagram](#)



Son dernier livre, « Que se passera-t-il en 2026 ? » est publié aux éditions Exergue.



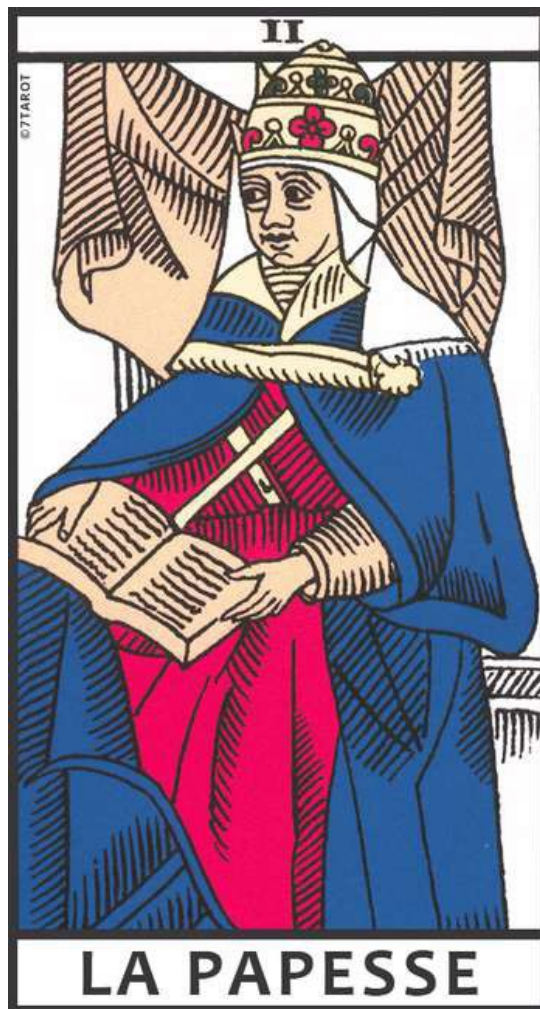
2026

L'ANNÉE DE LA DOUCEUR RETROUVÉE

Par Julie Destouches

En ce début d'année, il est un exercice qu'on aime particulièrement : demander aux cartes ce qu'elles voient pour les 12 prochains mois. Pour cet exercice de haute volée, nous avons interrogé l'une des expertes françaises de la cartomancie, Céline Camoun, tarologue, médium et autrice, qui officie sous le pseudo dynamique de « Yes We Cards ».

D'après le Tarot de Marseille et l'Oracle de Belline, l'année qui vient s'annonce comme un temps de guérison et de reconstruction. Voyons comment se tisse l'énergie de cette année charnière, douce, collective, fertile et lucide.



2026 côté cœur : une année de lenteur féconde et de guérison intérieure

« La première carte qui ressort, c'est la Papesse, explique Céline Camoun. Elle nous parle de connexion, d'amour spirituel, de réflexion. C'est une année propice à la thérapie, à l'introspection. » Dès la première carte tirée, le ton est donné : 2026 ne sera pas l'année des passions dévorantes ni des ruptures spectaculaires, mais celle des retours à soi, des dialogues sincères et des renaissances affectives.

Pour Céline, les tirages du Tarot de Marseille et de l'Oracle de Belline se répondent : « On a la carte de la Maladie, une carte lunaire qui parle de l'inconscient, donc qui fait complètement écho à la Papesse. Et en face, la Clé, qui nous dit que c'est une excellente année pour débloquer des choses très stagnantes. » Une période d'ouverture donc, où les blessures anciennes peuvent enfin être nommées, comprises et apaisées.

Elle insiste sur la dimension collective du processus : « Il est possible que des traumas se lèvent plutôt à deux que tout seul, dans le cadre d'une thérapie. Pour moi, c'est une

période de confession. » Et d'ajouter : « La Papesse, c'est aussi la fertilité. Donc si des gens sont sur des projets d'enfants, même des parcours difficiles, 2026 est une excellente année pour la procréation. »

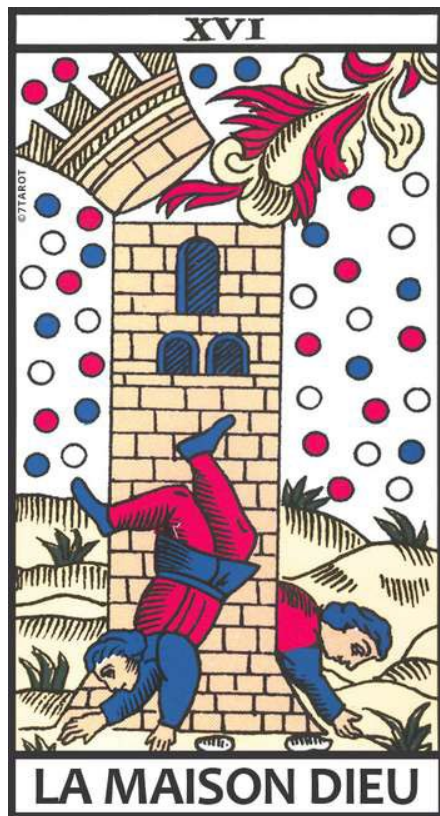
Céline tire ensuite la Nativité, carte de renaissance. « On est sur une année d'amour dans la douceur, dit-elle. Pas quelque chose d'explosif ou de passionnel, mais un retour à la connaissance de l'autre. On a envie de se poser, de comprendre, d'emboîter les pièces du puzzle du passé. » Elle parle aussi d'un retour à une forme de romantisme conscient : « Il y a un retour à des valeurs de douceur. Si c'est le retour de la lettre d'amour, franchement, ce serait super ! »

Pour la médium, 2026 sera une année « clé d'un point de vue sentimental », mais discrète : « C'est une année fondatrice qui n'en a pas l'air. Le déclic va être fait ici, mais les gens s'en rendront compte plus tard. » Elle souligne que « l'amour sera plus sincère, moins performatif. On cherchera à construire, pas à prouver ».

« On est sur une intégration plus que sur une rupture, explique-t-elle. Moins dans le "je casse pour me libérer", plus dans "j'unifie pour me comprendre". C'est le grand retour de l'amour à soi, détaché des injonctions sociales : pas dicté par la société, le système ou la famille, mais choisi, conscient. »

Santé : entre vitalité, vigilance et avancées

Le deuxième tirage se concentre sur la santé et révèle une carte aussi puissante qu'ambivalente : la Maison Dieu. « Ce n'est pas une carte facile, explique Céline Camoun. C'est une carte énergique ! On a envie de dire : prenez des vitamines, vous allez être sur des chapeaux de roue. » Elle y voit « une année très dynamique, mais aussi sujette aux tensions ». Symboliquement, cette lame évoque les secousses du corps : fractures, ruptures, accidents. Mais Céline y lit aussi « des avancées



scientifiques, notamment sur la consolidation osseuse, les ligaments, la motricité ».

Elle précise : « On pourrait avoir une découverte qui permet à des personnes paralysées depuis longtemps de retrouver une partie de leur mobilité. » Une intuition qu'elle relie à une dynamique plus large : « Je crois beaucoup qu'il y a une part d'intuition dans la recherche. Il y a le travail, bien sûr, mais aussi des déclics de plus en plus écoutés et pris en compte. »

Les cartes suivantes – la Table et les Nouvelles – viennent adoucir cette tension. « Elles parlent de plaisir, de convivialité. On est sur une santé par le bonheur ! » Les activités collectives auront la cote : yoga, danse, sport en groupe. « On a l'impression que les activités de groupe vont être celles qui améliorent la santé. Voir des gens, ce sera particulièrement bon pour la santé mentale en 2026. »

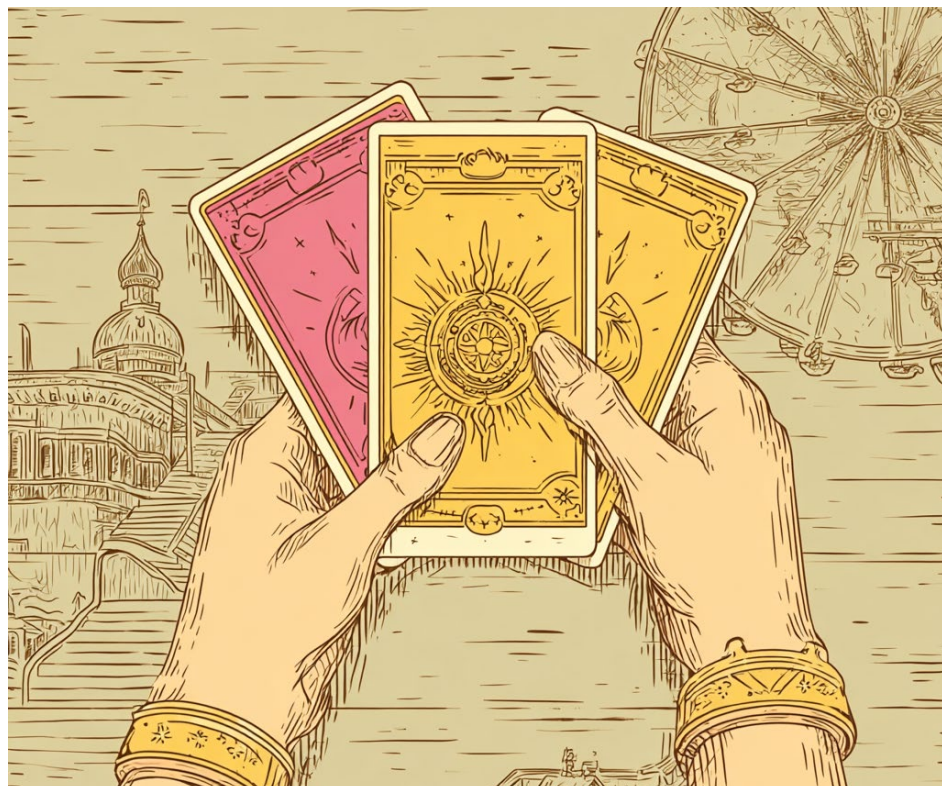


Mais la Maison Dieu, associée à l'Accident, annonce aussi une possible crise alimentaire ou sanitaire. « Il peut y avoir une crise liée à l'alimentaire, peut-être une contamination, une inondation, un produit transformé retiré du marché, voire une crise liée à l'eau du robinet. » Elle tempère : « Ce sera une crise gérable, sur quelques mois. Les politiques réagiront vite. »

Céline invite à cultiver la vitalité par la convivialité : « Il y aura beaucoup de plaisir lié à la nourriture, à la cuisine, à la créativité culinaire. C'est le retour du partage. Les émissions ou événements autour du collectif vont fleurir. »

Travail, société et spiritualité : l'année de la reconstruction

Dans le domaine du travail, la carte maîtresse tirée par Céline est l'Impératrice. « Alors, que ce soit dans le domaine du travail ou celui de l'économie, on a une carte qui est plutôt positive, qui est la carte de l'Impératrice. C'est une carte de maîtrise et de communication. » Cette lame signe une reprise



pragmatique : « On resserre les dépenses, mais avec intelligence. »

La dynamique s'appuie sur des alliances et des signaux de relance : « On a beaucoup d'accords politiques, économiques. (...) Donc ça veut dire qu'on a une possibilité de redémarrage de l'économie sur 2026, encore plus à partir de l'été 2026. » Pour les trajectoires individuelles, la recommandation est nette : « Pour les salariés, c'est le bon moment pour demander une juste rémunération. » Côté finances, « l'investissement est plus propice sur la deuxième partie de l'année, à partir de l'été ». À l'inverse, cette année n'est pas idéale pour quitter son job. Se lancer seul trop vite reste risqué : « Ce n'est pas encore une année pour tout quitter et se mettre à son compte. C'est une année de concrétisation, pas de concept. »

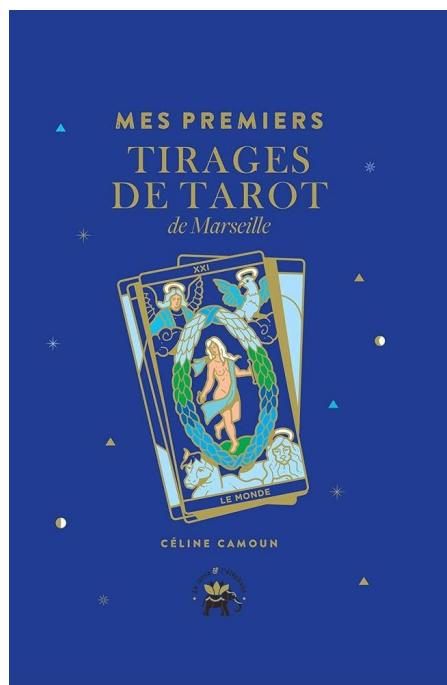
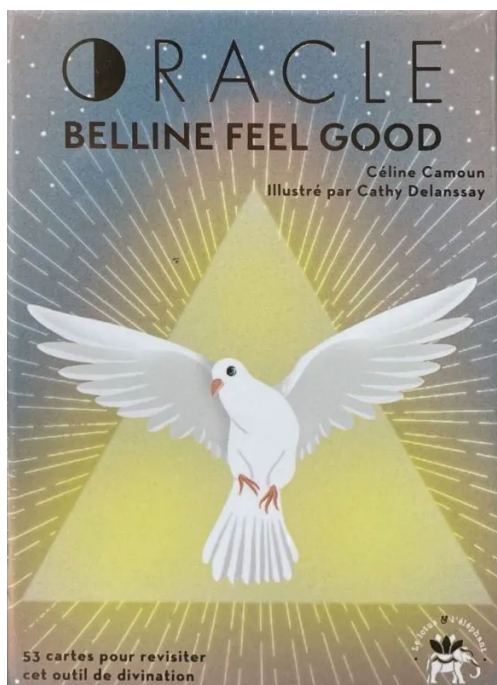
Le tirage spirituel ouvre un autre pan du récit collectif : « En tous les cas, en termes de spiritualité, on a le Soleil, donc c'est une très bonne carte et c'est une carte aussi d'union, de cohésion. » La cohésion se travaille cependant dans un contexte encore contrasté : « On

a la carte des pourparlers qui est une carte martienne (...) ça veut dire qu'il peut y avoir quand même encore des espèces d'affrontements spirituels sur 2026. » La temporalité, elle, se découpe clairement : « La première partie de l'année est encore un peu verrouillée mais la 2e partie beaucoup plus souple et dans le collectif. »

Cette ambivalence reflète un moment-charnière : « On a l'impression qu'on est dans une période de restructuration (...) tout le socle de fonctionnement sociétal est en train d'exploser. » D'où la montée en puissance d'une spiritualité vécue de façon concrète, partagée : « Les activités spirituelles à privilégier sont les activités de groupe (...) retraites, méditation... » Et, plus largement, une éthique du lien.

Une année pour retisser le lien

Au terme du tirage, la feuille de route apparaît lisible : introspection (la Papesse), vitalité et vigilance (la Maison-Dieu), reconstruction (l'Impératrice), et cohésion



progressive (le Soleil). « On va vers une année beaucoup plus stable et évolutive », résume Céline Camoun. Avec, pour ressource clé, le collectif.

Sur le terrain géopolitique, la lecture des cartes s'aligne sur un réalisme assumé. Céline y voit des équilibres qui se renégocient. Elle remarque que « les accords vont être liés (...) à des velléités économiques », et que certaines puissances régionales « veulent une économie prospère ». L'idée-force reste la même : relier paix et prospérité, dans cet ordre.

Cette relance irrigue le quotidien : « Pour tous ceux qui ont eu des soucis d'investissement, de crédit sur l'entrepreneuriat ou sur un projet de travail (...) c'est la bonne année. » Mais la méthode compte : « Je conseille plutôt des side-projects (...) garder le travail et faire un truc plus graduel » lorsque le projet n'est « pas encore assez travaillé ». À l'inverse, « tous ceux qui ont bien posé leurs bases peuvent démarrer dès le début 2026 ».

La dimension sociale de 2026 se lit aussi dans les usages culturels. Céline parie sur le retour du plaisir partagé : « On est quand même au niveau de la santé,

beaucoup sur se faire plaisir donc on est plutôt sur une santé par le bonheur. » Elle imagine « des émissions ou des formats où des familles ou des groupes d'amis cuisinent ensemble ».

Côté cœur, la même logique de profondeur et de présence s'impose. La Papesse « parle de connexion (...) de confiance », l'Oracle souligne « la Maladie » (travail de l'inconscient) et « la Clé » (résolution), et la « Nativité » ouvre un cycle. D'où une recommandation claire : « Chercher un amoureux dans la profondeur, dans les valeurs. » Et une intuition sur les formats de rencontre : « Le speed dating spirituel (...) c'est assez novateur. Ça pourrait avoir le vent en poupe sur 2026. »

Justement, côté spiritualité, les sujets débarquent enfin dans l'espace public. « Il pourrait y avoir des soignants qui osent parler de spiritualité et de guérisons inexplicables », note Céline. Mais elle reste lucide : « Je ne pense pas que ce soit sur 2026 » que la jonction hôpital-spirituel s'opère vraiment ; « ce n'est pas l'année où on introduira des choses spirituelles dans le médical », même si « ça peut être (...) la première marche ».



Tarologue, médium et auteure, Céline Camoun partage son savoir sur les cartes et l'intuition à travers ses formations, dans ses livres et via ses contenus partagés sur les réseaux. Retrouvez-la sur [Instagram](#) et sur [YouTube](#)

JANVIER :

LE MOIS POUR POSER VOS INTENTIONS ET ECOUTER VOTRE AME

Janvier... Le premier mois de l'année porte en lui une énergie particulière. Avez-vous remarqué comme ce début d'année nous invite naturellement à l'introspection ? Entre le silence de l'hiver et l'appel du renouveau, ce mois vous propose de poser des intentions claires, de prendre soin de vous, et d'ouvrir un dialogue avec votre âme.



Et si cette année, vous débutiez autrement ? Ces trois brèves vous invitent à honorer ce qui fut, à vous cocooner dans la douceur de l'hiver, et à découvrir comment votre âme peut devenir votre meilleure conseillère.

Prête à accueillir janvier en conscience ?

Nouvelle année, nouveau cycle : l'exercice des deux cercles

Le passage vers 2026 n'est pas qu'un changement de calendrier, c'est une porte énergétique, une invitation à faire le point avec clarté et intention. Comment voulez-vous traverser cette nouvelle année ? Qui souhaitez-vous devenir ?

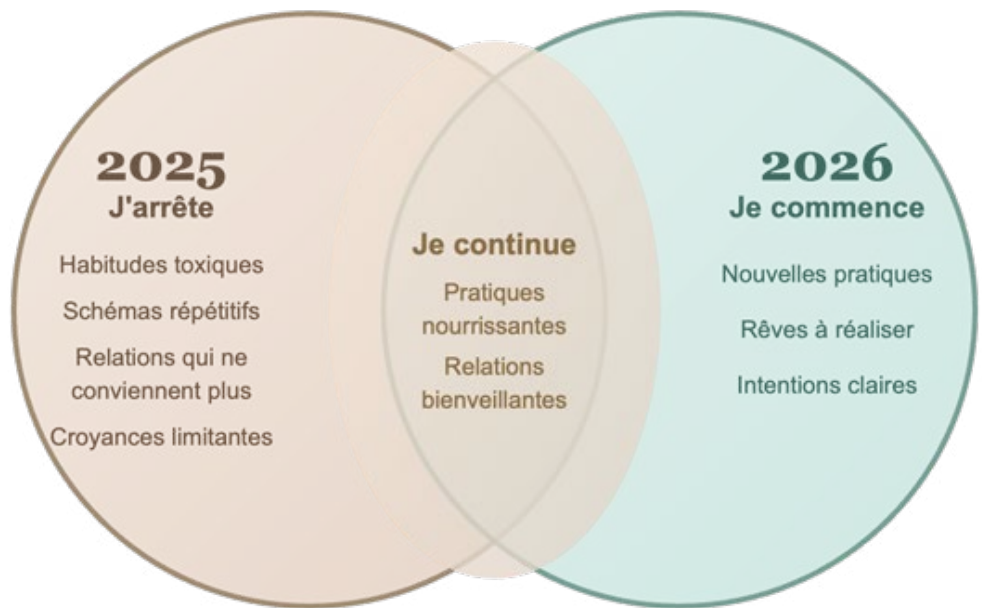
Avant de vous lancer dans l'action, offrez-vous ce moment de clarté. Nommer ce que vous laissez et ce que vous accueillez, c'est déjà transformer.

Votre rituel de transition :

prenez une grande feuille de papier et dessinez deux cercles se chevauchant. Vous créez ainsi trois espaces de votre évolution.

Dans le **cercle de gauche** (j'arrête), notez tout ce que vous choisissez de laisser derrière vous. Ce ne sont pas des échecs, ce sont des expériences qui vous ont enseigné quelque chose et que vous pouvez maintenant déposer. Les habitudes toxiques, les schémas répétitifs, les relations qui ne vous conviennent plus, les croyances limitantes sur vous-même ou sur la vie... Remerciez-les pour leurs leçons, puis libérez-les avec douceur.

Dans la **zone de chevauchement** (je continue), notez les habitudes ou les comportements que vous souhaitez continuer pour prendre soin de vous. Vos pratiques spirituelles qui vous nourrissent, vos relations bienveillantes, vos projets qui portent du sens, les qualités que vous avez cultivées... Ce qui a porté du fruit mérite d'être honoré et poursuivi.



*"Je laisse aller ce qui ne me convient plus.
Je prends soin de moi et ose avancer sur mon chemin."*

Dans le **cercle de droite** (je commence), accueillez ce qui souhaite naître. Quelles nouvelles pratiques voulez-vous explorer ? Quelle version plus authentique de vous-même osez-vous émerger ? Quels rêves osez-vous enfin formuler ? L'univers attend votre intention claire pour co-crée avec vous.

L'exercice de l'ancrage : une fois votre schéma complété, posez vos mains dessus et fermez les yeux. Respirez profondément et sentez l'énergie de ces trois espaces. Prononcez à voix haute ou intérieurement : "Je laisse aller ce qui ne me convient plus. Je prends soin de moi et ose avancer sur mon chemin." Ces mots simples ont un pouvoir immense quand ils viennent du cœur.

Conservez ce schéma dans un endroit sacré et revisitez-le régulièrement. Il devient votre boussole intérieure, votre carte de navigation pour l'année.

Ce renouveau ne demande pas de grandes révolutions. Parfois, il suffit d'une intention claire et d'un petit geste pour inviter une énergie différente dans votre quotidien.

Comme le rappelle la sagesse :

"Chaque fin contient un commencement."

Se cocooner en janvier : rituels de reconnexion à soi

Janvier nous invite au repli, à la douceur, au soin de soi. Après l'effervescence des fêtes, votre être tout entier aspire à ralentir, à se ressourcer, à revenir à l'essentiel. Et si vous honoriez cette invitation de la nature ?

L'hiver n'est pas une saison morte, c'est une période de gestation. Les arbres semblent endormis mais préparent déjà leur floraison. Les graines sous la terre cultivent silencieusement leur renouveau. Vous aussi, vous avez le droit de vous retirer, de vous replier pour mieux vous déployer ensuite.

La médecine de la nature hivernale

Marchez dans la nature, surtout par temps froid. Ces promenades méditatives sont de véritables bains de forêt, une pratique qui apaise le mental et régénère l'âme. Observez les arbres dénudés - ils vous enseignent l'art de lâcher

prise. Admirez la lumière rasante du soleil d'hiver - elle vous rappelle que même dans les jours courts, la lumière est présente. Écoutez le silence ouaté de la neige - il vous invite à votre propre silence intérieur.

Chaque élément de la nature est un maître spirituel. L'hiver vous murmure : "Ralentis. Descends dans tes profondeurs. Cultive ta lumière intérieure."

Le pouvoir sacré du froid

Il y a dans le froid une médecine ancestrale. Les bains glacés sont pratiqués depuis des siècles comme rituels de revitalisation et d'éveil spirituel. En Bretagne, des centaines de personnes perpétuent la tradition du bain hivernal, se jetant dans l'océan sur des plages comme celle de Saint-Gildas-de-Rhuys dans le Morbihan.

Pourquoi cette pratique traverse-t-elle les âges ? Parce que le froid vous ramène instantanément au moment présent. Impossible de penser au passé ou au futur quand votre corps tout entier est alerté par

l'instant. C'est une méditation par le corps, un éveil de tous vos sens, une reconnexion à votre force vitale.

Le froid booste votre moral grâce à la libération d'endorphines, renforce votre système immunitaire, et développe votre résilience face à l'inconfort. Mais au-delà des bienfaits physiques, il y a quelque chose de profondément spirituel : vous apprenez à gérer l'inconfort, à respirer dans la difficulté, à découvrir votre puissance intérieure.

Votre initiation au froid :

commencez en douceur. Terminez votre douche par 30 secondes d'eau froide. Respirez consciemment, restez présent à votre corps. Puis augmentez progressivement. Certains groupes proposent des sessions encadrées avec des techniques de respiration - osez vous renseigner dans votre région.

La chaleur qui soigne

Pour ceux qui préfèrent les rituels de chaleur, janvier est le mois idéal pour explorer les bienfaits du sauna ou du hammam. Ces pratiques ne

sont pas qu'un simple confort, elles sont de véritables cérémonies de purification.

Le sauna finlandais invite à la transpiration qui libère les toxines du corps. Le hammam oriental, avec son humidité enveloppante, ouvre les pores et détend les tensions les plus profondes. Dans ces espaces chauds, le mental se calme, le corps se relâche, et vous pouvez enfin être simplement.

L'exercice du cocooning conscient

: créez-vous un rituel hebdomadaire de soin. Que ce soit un bain aux huiles essentielles, une soirée sous un plaid avec une tisane, ou une séance de sauna, faites-en un moment privilégié. Déposez votre téléphone, allumez une bougie, et offrez-vous cette présence bienveillante.

Ce cocooning n'est pas de l'égoïsme, c'est de l'auto-compassion. Comment voulez-vous rayonner si votre flamme est épuisée ? Prendre soin de soi, c'est se préparer à donner le meilleur de soi.

Comme le dit si justement Lulumineuse : *"La vraie richesse*

“

Si tu penses Amour, si tu es toi-même plus sereine, le monde s'éclairera autour de toi et tous les êtres qui tournent dans le gris en bénéficieront.



est à l'intérieur, lorsqu'on n'est pas possédé par ses possessions."

Méditation : la bulle de lumière de votre âme

Votre âme sait ce dont vous avez besoin, ce que vous devez lâcher, où vous devez aller. Mais dans le tumulte du quotidien, savez-vous encore l'écouter ?

Cette simple méditation vous invite à renouer le dialogue avec votre essence. Elle peut devenir votre rituel du matin, votre refuge dans la confusion, votre boussole dans les moments de doute.

La pratique sacrée :

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Si possible, allumez une bougie - sa flamme représentant la lumière de votre âme. Fermez les yeux et prenez quelques respirations profondes. À chaque expiration, sentez vos racines s'enfoncer dans la terre. À chaque inspiration, sentez votre colonne vertébrale s'allonger vers le ciel.

Maintenant, visualisez une bulle de lumière dorée qui vous entoure. Cette bulle lumineuse n'est pas à l'extérieur de vous, elle émane de vous. C'est votre âme, votre essence divine, votre nature la plus pure. Sentez sa présence bienveillante, chaleureuse, inconditionnellement aimante.

Cette lumière vous connaît depuis toujours. Elle a traversé toutes vos vies, tous vos cycles. Elle est la partie de vous qui ne change jamais, même quand tout change autour de vous.

Respirez dans cette lumière. À chaque inspiration, laissez-vous remplir de sa clarté, de sa sagesse, de sa paix. À chaque expiration, relâchez tout ce qui n'est pas vous : les tensions, les peurs, les masques, vos pensées.

Restez dans cette présence pendant quelques instants. Ne cherchez rien, ne forcez rien. Permettez-vous d'être tenu par cette lumière comme un enfant dans les bras d'une mère aimante.

Lorsque vous sentez cette connexion profonde s'établir, posez cette question sacrée à votre âme : **"Quel est ton message pour moi ?"**

Puis, lâchez toute attente. Ne cherchez pas à forcer une réponse. Restez simplement à l'écoute, dans cette disponibilité intérieure.

Laissez venir ce qui vient :

- Peut-être une **sensation** corporelle : chaleur dans le cœur, douceur qui se répand, expansion dans la poitrine.
- Peut-être une **image** symbolique : un animal totem, un lieu, une couleur, une scène.
- Peut-être un **son** : une mélodie intérieure, un mot qui résonne, une phrase qui s'impose
- Peut-être simplement une **présence**, un ressenti, une évidence silencieuse.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Votre âme ne parle pas toujours avec des mots. Parfois son langage est subtil et imagé. Accueillez ce qui se présente avec gratitude et confiance, même si cela vous semble flou ou énigmatique au début.

Votre journal de l'âme : après chaque méditation, notez ce qui est venu. Même si c'est juste une impression, une couleur, une sensation. Avec le temps, vous verrez des schémas émerger, des messages se clarifier, un dialogue s'établir.

Cette pratique n'est pas réservée aux "spirituels avancés". Votre âme attend patiemment que vous vous tourniez vers elle. Elle a tant à vous dire, tant à vous offrir.

Pratiquez cette méditation régulièrement, de préférence au même moment chaque jour. Comme toute relation, celle avec votre âme se cultive, s'approfondit, devient plus fluide avec la régularité.

Et comme nous le rappelle Anne Givaudan : *"Si tu penses Amour, si tu es toi-même plus sereine, le monde s'éclairera autour de toi et tous les êtres qui tournent dans le gris en bénéficieront."*



L'invitation de janvier

: ce premier mois de l'année vous offre un cadeau précieux, l'opportunité de planter des graines d'intention dans le sol fertile de votre conscience. Non pas dans l'agitation et la performance, mais dans la douceur, l'écoute et le respect de vos rythmes naturels.

Honorez cette période de gestation intérieure. La nouvelle année n'a pas besoin d'être conquise, elle demande simplement à être accueillie avec conscience et bienveillance. Votre âme sait déjà le chemin. Il suffit d'apprendre à l'écouter.



5 CLÉS POUR ACTIVER VOTRE TROISIÈME ŒIL

Vous ressentez cette intuition profonde, ces flashes de clairvoyance ou ces perceptions qui vous dépassent ? Votre troisième œil, situé entre vos sourcils, est le siège de votre intuition et de votre vision spirituelle. En l'activant, vous développez une connexion profonde avec votre sagesse intérieure.

Voici 5 clés pour ouvrir votre troisième œil et éveiller votre conscience, de manière simple et progressive.

1. Calmez votre esprit et faites le vide

La première porte vers l'activation de votre troisième œil est le silence intérieur. Votre esprit pensant, quand il est constamment agité, crée un brouillard qui empêche les messages de votre âme de vous parvenir.

Pourquoi le calme est essentiel ?

Imaginez votre mental comme une radio qui capte plusieurs stations en même temps. Les pensées parasites, les doutes et les inquiétudes créent du "bruit" qui brouille la réception des messages intuitifs. Plus votre esprit est calme, plus les informations reçues par votre troisième œil seront claires et justes.

Comment faire le vide ?

Offrez-vous des moments de silence chaque jour. Vous pouvez :

- Méditer 10 minutes le matin en observant simplement votre respiration.
- Écouter battre votre cœur en posant une main sur votre poitrine.

- Pratiquer la cohérence cardiaque : inspirez sur 5 temps, expirez sur 5 temps.
- Marcher lentement en pleine nature en vous concentrant sur vos pas.

La clé est la régularité. Préférez 5 minutes quotidiennes à une heure occasionnelle. Avec la pratique, vous développerez cette capacité à faire une pause intérieure, au cœur d'une journée agitée.

2. Amusez-vous à ouvrir vos perceptions

Votre troisième œil communique à travers vos cinq sens. En développant vos perceptions visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives et gustatives, vous affinez votre réceptivité intuitive.

Vos canaux de perception

Votre intuition vous parle de différentes manières :

- Une image qui apparaît dans votre esprit (clairvoyance).
- Un son, une musique ou des mots que vous entendez intérieurement (clairaudience).
- Une sensation dans votre corps : frisson, chaleur, picotements (clairsentience).
- Une odeur subtile qui surgit sans raison apparente.
- Un goût qui se manifeste spontanément.

Exercices pour développer vos perceptions

Pratiquez quotidiennement pour affiner vos sens :

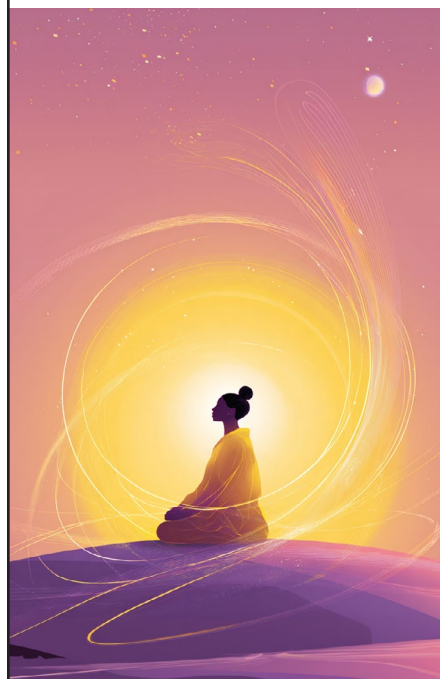
L'exercice du "vu d'en haut" : regardez un point en hauteur et imaginez-vous assis dessus, observant le monde depuis cette perspective.

Le scan corporel : plusieurs fois par jour, demandez-vous "que se passe-t-il maintenant ?" et plongez dans vos sensations.

L'écoute active : fermez les yeux et concentrez-vous sur tous les sons environnants pendant 3 minutes.



L'activation de votre troisième œil est un voyage, pas une destination. Chaque jour, vous vous entraînez à calmer votre esprit, développer vos perceptions, recevoir les messages spirituels, faire des pauses et célébrer la vie.



Rappelez-vous : développer ses sens s'apprend. Soyez patient et jouez avec vos perceptions sans juger.

3. Recevez des messages spirituels de votre âme et de votre équipe de lumière

Votre troisième œil est le pont entre votre conscience ordinaire et les dimensions spirituelles. C'est par lui que vous recevez les messages de votre âme, de vos guides spirituels et de l'Univers.

Comment recevoir les messages

Après vous être centré et calmé, posez une question claire à votre intuition. Formulez-la de manière positive et orientée solution : "Comment puis-je..." plutôt que "Pourquoi je n'arrive pas à..."

Puis, restez à l'écoute. Les réponses vous parviennent de deux façons :

Instantanément : une image, une sensation ou un mot surgit immédiatement. Accueillez-le sans chercher à le comprendre tout de suite.

En différé : l'Univers vous répond via des synchronicités. Une conversation entendue par hasard, un titre de livre qui attire votre attention, une affiche publicitaire... Votre corps vous confirme qu'il s'agit d'une réponse en vibrant : frisson dans le dos, chaleur dans la poitrine, sourire spontané.

Les dessins intuitifs

Cette technique active votre troisième œil : écrivez votre question en haut d'une page, fermez les yeux, posez votre stylo sur la feuille et laissez votre main se déplacer. Ouvrez les yeux et observez les formes, les symboles. Votre âme vous parle à travers ce langage.

4. Autorisez-vous plus de pauses dans la journée pour être en conscience

L'activation du troisième œil ne se fait pas uniquement lors de méditations profondes. C'est dans l'instant présent, au cœur de votre vie quotidienne, que vous cultivez cette connexion.

Le pouvoir de la pause

Votre esprit court constamment vers le passé ou l'avenir. La pause vous ramène dans l'instant présent, là où réside votre pouvoir intuitif. Quand vous ralentissez votre rythme, vous créez un espace où les messages de votre âme peuvent vous parvenir.

Intégrez les pauses dans votre quotidien :

- Avant de répondre à une question, inspirez profondément et bloquez quelques secondes votre respiration.
- Aux toilettes, prenez 2 minutes pour écouter votre cœur.
- En marchant, ralentissez consciemment votre rythme.
- Avant chaque repas, prenez 10 secondes pour sentir les odeurs de votre nourriture.
- Créez votre "jardin de paix intérieure", un lieu imaginaire où vous vous ressourcez en quelques minutes.

Ces micro-pauses reconnectent votre esprit à votre corps et à votre âme. Elles affinent votre troisième œil en créant des moments de réceptivité dans votre journée.

L'écriture matinale

Chaque matin, écrivez pendant 10 minutes tout ce qui vous passe par la tête. Cette pratique vide votre "sac à pensées" et clarifie votre canal intuitif. À la fin, posez une main sur votre cœur et demandez : "Mon âme, quel est ton message pour moi aujourd'hui ?" Laissez venir la réponse.

5. Célébrez la vie et ouvrez votre cœur

L'activation du troisième œil n'est pas qu'une affaire mentale. Votre cœur joue un rôle essentiel. Plus vous cultivez la joie, la gratitude et l'amour de vous-même, plus votre troisième œil s'ouvre naturellement.

L'énergie du cœur

Votre cœur possède son propre champ électromagnétique. Quand vous vous connectez à votre cœur, vous amplifiez votre réceptivité intuitive et spirituelle. Le troisième œil et le cœur travaillent ensemble.

Cultivez la célébration quotidienne

Chaque soir, notez :

- **Une célébration** : qu'est-ce qui vous a rempli de joie aujourd'hui ? Quel besoin avez-vous satisfait ?

- **Un deuil** : qu'auriez-vous aimé vivre et que vous n'avez pas eu ? Quel besoin était insatisfait ?

Cette pratique vous reconnecte à ce qui est vivant en vous et ouvre votre cœur.

Aimez-vous tel que vous êtes

Votre troisième œil se ferme quand vous vous jugez ou vous critiquez. Offrez-vous de la bienveillance. Répétez-vous : "Je peux m'aimer comme je suis", "Je fais du mieux que je peux".

Plus vous vous acceptez, plus votre énergie s'élève et votre troisième œil s'active naturellement.

Dites oui à la vie

Accueillez ce qui se présente avec le sourire. Quand un imprévu arrive, au lieu de résister, respirez et dites intérieurement "oui". Cette attitude d'ouverture maintient votre troisième œil réceptif aux surprises et aux cadeaux de l'Univers.

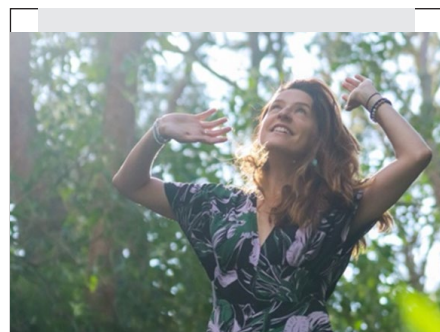
Votre chemin d'éveil

L'activation de votre troisième œil est un voyage, pas une destination. Chaque jour, vous vous entraînez à calmer votre esprit, développer vos perceptions, recevoir les messages spirituels, faire des pauses et célébrer la vie.

Soyez patient et bienveillant avec vous-même. Votre troisième œil s'ouvre au rythme qui vous convient. Certains jours, vous percevrez des messages clairs. D'autres jours, le brouillard sera présent. C'est normal et cela fait partie du processus.

L'essentiel ? Continuez de jouer, d'explorer, de vous amuser avec vos perceptions. Votre âme vous guide à chaque pas. Faites-lui confiance et laissez-vous surprendre par la magie qui se déploie quand vous ouvrez les portes de votre conscience.

Votre troisième œil est présent, prêt à s'éveiller. Il ne demande qu'à être écouté, nourri et célébré. Le voyage commence dès maintenant.



Sarah Diviné est une auteure et formatrice en intuition, suivie par une communauté de plus de 80 000 personnes sur [Happy Turtle](#). Auteur d'une vingtaine d'ouvrages, découvrez ses dernières nouveautés « La petite boîte pour développer sa médiumnité » paru chez Contre-Dire et « Le Petit Livre de la Chance », paru chez le Lotus et l'éléphant.

LE SIGNE DU MOIS :

LE CAPRICORNE

BIENVENUE DANS LA SAISON DU CAPRICORNE !

Le Capricorne est le signe qui ouvre la saison de l'hiver : le froid dur arrive, il nous faut nous contracter pour résister et « passer l'hiver ». C'est pourquoi le Capricorne est un signe avec autant de dureté, il nous demande d'être solide comme une montagne, résistant comme de la roche. Tout est gelé, il n'y a plus d'eau qui coule, plus de place pour les émotions, la priorité est sur l'objectif (de survie) et toutes nos forces sont contractées pour y arriver. Cette année la saison du Capricorne sera entre le 22 novembre et le 21 décembre.

COMMENT UTILISER CETTE MONTÉE D'ÉNERGIE CAPRICORNE EN NOUS ?

- Analyser avec objectivité notre année qui vient de s'écouler, en scrutant les endroits où l'on pourrait s'améliorer
- Définir des objectifs concrets, réalistes et ambitieux à atteindre pour l'année qui vient
- Prendre des moments de silence et de recueillement dans le creux tranquille de l'hiver
- Renforcer nos résistances immunitaires, faire une diète et manger suffisamment de minéraux

FICHE D'IDENTITÉ DU SIGNE DU CAPRICORNE

Début du mois du Capricorne	Entre le 20 et le 23 décembre (suivant les années)
Élément	Terre
Planète maîtresse	Saturne
Signe complémentaire	Cancer
Zone du corps	Squelette, genoux, dents
Capacités	Sagesse, Persévérance, Responsabilité
Faiblesses	Dureté, Culpabilité, Tyrannie

Rappel important

Les caractéristiques du Capricorne (comme chaque signe astrologique) s'appliquent à 3 choses différentes :

- 1/ le « **climat astral** » (ce qui se passe dans la nature) lors du mois du Capricorne
- 2/ la part de Capricorne **en chacun.e de nous**
- 3/ une partie visible de la **personnalité des personnes** nées dans ce signe (qui ont donc leur **Soleil en Capricorne**, et dont on dit par abus de langage qu'ils "sont" Capricorne)

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

Le Capricorne est un signe qui par définition se contente de peu de choses. Il est capable de se priver (comme un ascète) ou du moins de ne se concentrer que sur l'essentiel. Il y a quand même des choses qui le soutiennent : le silence, la montagne, les projets ambitieux et réalistes, l'expertise dans un domaine, la maîtrise des émotions. Tout ce qui l'aide à rester bien droit et vertical – voire au-dessus des autres...



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

LES SOINS ÉNERGÉTIQUES À PORTÉE DE MAIN : GUIDE PRATIQUE D'AUTO- GUÉRISON

Par Julie Destouches

Imaginez pouvoir recevoir un soin énergétique personnalisé chaque soir, en quelques minutes seulement, sans vous déplacer. C'est la promesse innovante du coffret *Mes 40 soins de guérisseuse* de Sandrine Muller, qui révolutionne l'approche des soins vibratoires en les rendant accessibles à tous, partout et à tout moment.



Quand la science rencontre l'invisible

Comment un soin enregistré il y a plusieurs mois peut-il agir sur vous aujourd'hui, maintenant ? La réponse se trouve dans la physique quantique, et plus précisément dans le principe d'intrication découvert par Einstein, Podolsky et Rosen. Ces scientifiques ont démontré que deux particules ayant été en contact restent connectées, peu importe la distance ou le temps qui les sépare. «Dès que deux particules se sont connectées, elles le restent hors espace-temps», explique Sandrine Muller. «C'est exactement ce qui se passe entre vous, la carte que vous regardez, et moi qui ai créé ce soin.»

Ce phénomène explique pourquoi les hôpitaux font appel à des barreaux de feu au téléphone, même plusieurs heures après une brûlure. L'énergie de guérison peut voyager dans le temps et l'espace pour agir sur le passé de la personne blessée. Un concept qui défie notre compréhension habituelle, mais qui repose sur des bases scientifiques solides.

Un coffret, 40 solutions quotidiennes

Le coffret imaginé par la guérisseuse propose 40 cartes vibratoirement chargées, chacune associée à un soin audio de 5 à 15 minutes. Ce format court n'est pas un hasard : «Je ne voulais pas que votre mental vous isole en vous disant 'non, tu n'as pas le temps',» précise Sandrine Muller. «Il n'y a pas d'excuse pour ne pas prendre soin de vous pendant 10 minutes.»

Les soins sont organisés en quatre catégories : le bien-être physique (poids idéal, détoxification, barrer le feu), le bien-être émotionnel (stress, peurs, blessures d'enfance), la protection énergétique (se libérer des énergies négatives, rayonner sa lumière) et l'ouverture de conscience (contacter un défunt, développer son intuition). Tout est conçu avec précision : les couleurs en lien avec les chakras, la géométrie sacrée des mandalas,

les fréquences sonores spécifiques. «Tout est calculé au millimètre près», assure Sandrine.

Mode d'emploi : simplicité et efficacité

L'utilisation est d'une simplicité désarmante. Chaque soir, ou selon vos besoins du moment, vous tirez une carte au hasard. Vous scannez le QR situé dans le livret d'explications, vous vous installez confortablement et vous vous laissez guider. Pendant le soin, vous entendrez le souffle de Sandrine, le sons de son tambour chamanique ou encore des carillons et vous recevrez des instructions de respirations et de visualisation adaptées à votre problématique.

«Je sens où elle pose les mains, ça chauffe à certains endroits», témoignent régulièrement les



utilisateurs. Certains s'endorment pendant le soin dédié au sommeil, d'autres ressentent des émotions intenses lors du soin pour contacter un défunt. L'éditeur lui-même a confirmé ne pas pouvoir relire plus de 5 soins à la suite tant l'afflux d'énergie était puissant.

Les clés d'une pratique réussie

Faut-il y croire pour que cela fonctionne ? «Le minimum requis, c'est de se dire 'ça ne mange pas de pain',» répond Sandrine Muller. Elle raconte l'histoire d'un grand patron d'entreprise, très cartésien, qui est arrivé en déclarant ne pas croire à «ces trucs». Après avoir accepté de simplement essayer, il a vécu une expérience d'exorcisme spontané qui l'a totalement libéré de ses douleurs chroniques.

L'important est d'être récepteur. «Dans un fil électrique, il y a l'émetteur et le récepteur, c'est impossible que ce soit les deux. Je suis émetteur, donc vous devez être récepteur.» Cela signifie simplement se mettre en position d'ouverture, être à l'écoute de ses sensations physiques et émotionnelles, sans jugement ni analyse mentale excessive.

Attention toutefois à ne pas abuser de ces soins sonores : deux à trois soins maximum par jour sont recommandés. «Sinon vous êtes en surchauffe», prévient la guérisseuse. Un soin énergétique continue de transformer votre énergie pendant 21 jours, il est donc inutile de multiplier les séances.

Carte n°37, Soin de gratitude, Je remercie la Vie

Découvrez le soin de gratitude, extrait du coffret Mes 40 soins de guérisseuse de Sandrine Muller, aux éditions Animaë. Observez la carte, laissez-vous imprégner par sa couleur, sa forme, sa vibration. Puis installez-vous confortablement et après avoir lu les explications ci-dessous, mettez un casque sur vos oreilles, un plaid sur vos genoux et profitez du soin offert par Sandrine Muller en cliquant sur ce lien.

Il est légitime de penser « J'ai une pathologie grave, et aucune raison d'éprouver de la gratitude » ou encore « Je vis dans une situation précaire et n'ai aucune raison de ressentir de la gratitude », du point de vue du mental.

Sachez néanmoins que le sentiment d'injustice ou d'agacement permet à votre situation inconfortable de perdurer sur le plan énergétique.

En effet, ces deux sentiments ayant un taux vibratoire bas, il est normal que leurs énergies soient en terrain conquis lorsqu'elles colonisent une personne qui possède de basses vibrations en raison de sa maladie ou de sa situation défavorable.

Avoir une fréquence vibratoire élevée garantit une bonne santé physique et psychique.

De plus, avoir une attitude positive face à la Vie lui permet de vous



envoyer l'abondance sous toutes ses formes en retour.

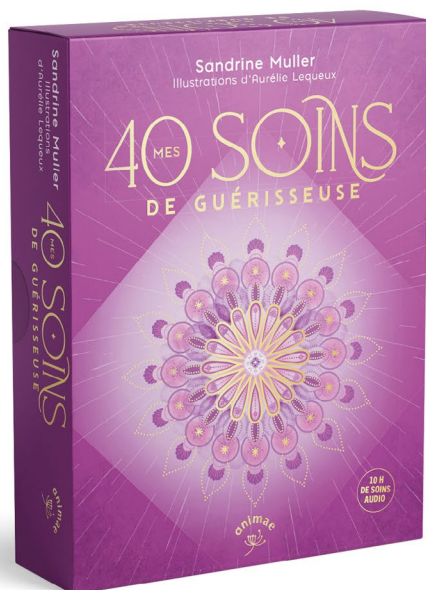
Or, les émotions à fréquences vibratoires les plus élevées, la joie et l'amour, sont parfois difficiles à éprouver lorsqu'on a une vie quotidienne rythmée par le « métro-boulot-dodo », les soucis, les enfants, etc.

À défaut de vous faire ressentir de l'amour ou de la joie, ce soin vous permettra d'éveiller votre gratitude, une autre émotion à haute vibration. Éprouver de la gratitude est le meilleur moyen de mobiliser les énergies de guérison, de relâcher les tensions ; elle instaure les sentiments de paix et de sérénité, tout en élevant l'esprit. Ce faisant, vous créez un terrain fertile où pourront germer toutes sortes de projets positifs.

Sandrine Muller est guérisseuse, auteure et formatrice en soins énergétiques. Elle enseigne l'art de la guérison vibratoire à travers ses stages et ses ouvrages. Sa mission : transmettre la lumière et rappeler à chacun son pouvoir d'auto-guérison. « Guérir avec le cœur, c'est guérir avec la foi, la gratitude et la présence », dit-elle.

Son dernier ouvrage, « Mes 40 soins de guérisseuse » (éditions Animaë) est un coffret de cartes proposant des soins vibratoires grâce à la couleur de la carte, la vibration de l'onde de forme dessinée mais surtout un soin sonore délivré par l'auteure.

Retrouvez Sandrine Muller [sur son site](#), suivez-la sur [YouTube](#), sur [Facebook](#) et sur [Instagram](#)



Réveillez le Star-Seed qui sommeille en vous

Un message des guides galactiques pour transformer notre monde

**Extrait du livre
d'Anne Givaudan,
Les Révélations
Galactiques, aux
éditions Animaë.**



« Comprends bien ceci, le corps n'a pas une âme et l'âme n'emprunte pas un corps. Le corps est sa manifestation de la même façon que nos vaisseaux sont la manifestation de l'âme qui les crée. Lorsque l'humain aura compris que son intelligence n'est pas dans son mental mais dans l'Amour qu'il émet, alors ses créations seront d'une autre dimension. »

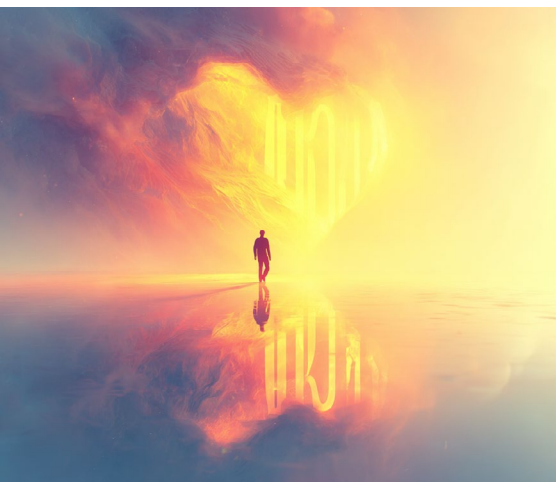
Au loin dans le ciel de la planète de mon guide, je peux voir un ballet de vaisseaux de différentes tailles, de diverses formes. La voix de mon guide continue : « Nous sommes encore faits de matière bien qu'elle soit très différente de la matière terrestre. Vois nos vaisseaux, ils sont de lumière pure et certains d'entre eux ne peuvent venir sur la Terre sans risque pour les Terriens. — Je crois en effet comprendre que, si les tiens ou les vaisseaux de ta planète entraient dans l'atmosphère terrestre, le choc créé par les molécules physiques et subtiles pourrait détruire les humains et ce qui les entoure ? »

Mon guide rit : « Tu n'es pas très scientifique mais il y a de cela. Plusieurs d'entre les humains qui sont conscients de notre existence et cherchent notre contact sont déçus que nous ne puissions venir près d'eux... Nous pouvons changer une partie de l'énergie qui nous entoure mais nous avons besoin de l'énergie d'Amour qui vient des humains afin de rester davantage en contact concret avec eux. La plupart des Terriens qui ont commencé à ouvrir les portes de leurs cœurs sont venus nous voir plus souvent qu'ils ne le pensent et en ramènent des rêves ou des sensations de connu. Ils font partie des graines d'étoile ou « star-seed ».

Ils sont là pour rebâtir un monde dont ils n'imaginent pas la beauté tant il sera différent de celui que vous connaissez. Leur constance, leur Amour font que nous sommes souvent auprès d'eux. Nous leur enseignons ce qui pourra les aider dans cette reconstruction, nous leur faisons expérimenter nos mondes, nous leur montrons comment détruire l'ancien sans détruire l'humanité. Certains d'entre eux sont venus directement de leur planète, tandis que d'autres se sont incarnés plus souvent et plus longtemps sur votre Terre pour s'imprégner des civilisations qui y règnent, pour s'immiscer dans les lieux où l'Ombre règne en maître.

Ce sont les "kamikazes" des temps nouveaux. Chacun, chacune, avec ses aptitudes mises au service de l'humanité, fait basculer les fils et filles de Baal. Que les Terriens ne mettent pas d'étiquette sur les êtres qui leur semblent sortir de l'ordinaire. Nous savons que, le plus souvent, cela est fait sans malice, sans méchanceté, mais ces cadres trop étroits emprisonnent les âmes lumineuses qui sont concernées et entravent ou, tout au moins, ralentissent leur action. Aucune étiquette ! Aucun jugement ! »

Mon guide au crâne élevé et bleu a prononcé ces

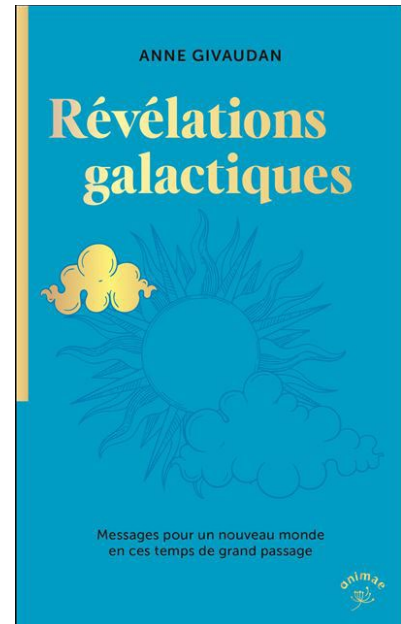


derniers mots avec force et je comprends tout à fait ce qu'ils signifient. Combien de fois entendons-nous les mots qualifiants des êtres d'avatar, d'arc-en-ciel, de psy, de haut potentiel, d'être des étoiles, d'Asperger, comme si l'humain craignait d'être dépassé par ce qu'il ne peut cadrer ? Et puis, il y a aussi ceux et celles qui semblent n'avoir que leur cœur à offrir au monde. Tous et toutes sont essentiels. Il n'y a plus ceux qui savent et les autres... cela n'a cours sur aucune des autres planètes amies qui nous entourent.

L'être au crâne allongé perçoit toutes mes pensées et sourit à nouveau : « Autrefois dans les premiers temps de la planète Terre le monde était différent. L'harmonie régnait dans le monde entre les divers règnes et la vieillesse n'existait pas. Tous les Terriens étaient alors télépathes et leur longévité atteignait des centaines de vos années.

La communication avec le peuple animal était une évidence et nous pouvions contacter les humains avec facilité. Ce qui a changé demeure le non-amour, ce point de rouille qui peu à peu use toutes les parties du corps physique... — Penses-tu que nous puissions retrouver cet état de santé totale de l'âme et du corps et la longévité qui en découle ? — C'est une évidence, à condition de ne pas en faire un objectif de vie... Cela découle d'une qualité intérieure et non l'inverse. Comprends-moi bien : vous ne serez pas heureux parce que vous ne serez plus malades et que la beauté et la longévité seront vôtres. Non, c'est l'inverse qui fait que l'attraction de la Terre se modifiera, que vos cellules elles-mêmes s'éveilleront, que votre monde changera.

Lorsque vous diffuserez, lorsque vous manifesterez l'Amour puis lorsque vous serez amour, alors la guérison sera là. Nous



l'avons répété tant de fois, votre monde est tel et restera tel, jusqu'à ce que quelque chose, du domaine de l'impalpable, surgisse en vous. Je m'explique : ce n'est pas le monde qui crée ce qu'il vous propose, mais vous qui créez le monde qui vous entoure. Il est urgent de faire un "reset" intérieur – selon vos mots –, pour que cela puisse exister à l'extérieur. L'inverse ne sera jamais une réalité. Voilà pourquoi nous ne pouvons soutenir vos guerres et vos révolutions qui ne sont que des manifestations de votre mal-être et non de votre âme. Et voilà pourquoi aussi nous serons auprès de chacun et de chacune dès lors qu'il activera sa propre révolution intérieure.

Le monde correspond aux pensées d'une majorité d'êtres qui ne sont pas tous incarnés mais qui sont bien présents sur votre planète. Je vous le demande aujourd'hui, pensez avec votre mental supérieur, celui qui ne juge pas, qui ne condamne pas, qui n'a rien à prouver, celui qui est capable de visualiser, de prévoir, de faire des choix guidés par son cœur. »

Mon guide me sourit et me fait signe de le suivre sur un sentier bordé de pierres de diverses couleurs.

JANVIER 2026

INTENTIONS PROFONDES ET CLARTÉ INTÉRIEURE

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

Janvier s'ouvre sous l'influence

de la Nouvelle Lune du 30

décembre, qui continue à

rayonner en Capricorne. Elle

nous invite à poser des

fondations solides, à clarifier nos

engagements pour le début de

l'année.

La Pleine Lune du 13 janvier à

23h27 en Cancer illumine nos

besoins émotionnels, notre foyer

intérieur, notre besoin de

douceur et de sécurité affective.

Le 20 janvier, le Soleil entre en

Verseau, apportant un souffle

d'innovation, de liberté et de

vision.

La Nouvelle Lune du 29 janvier à

13h36 en Verseau ouvre un

nouveau cycle : celui de l'audace

créative, de l'authenticité et des

possibles inédits.

7 LIVRES INSPIRANTS POUR DÉBUTER L'ANNÉE EN PLEINE CONSCIENCE

ET SI 2026 ÉTAIT L'ANNÉE DE VOTRE RÉVEIL SPIRITUEL ?

SAGESSE PRATIQUE & ÉVEIL QUOTIDIEN

Vous ressentez cet appel intérieur ? Cette envie de vivre autrement, plus aligné avec qui vous êtes vraiment ? Vous n'êtes pas seul. Partout dans le monde, des millions de personnes s'éveillent à une nouvelle façon d'être, où spiritualité et vie quotidienne se rejoignent naturellement.

Le début d'année est le moment idéal pour nourrir cette soif de sens. Mais par où commencer ? Quels livres choisir parmi toutes les propositions disponibles ?

Nous avons sélectionné pour vous 7 livres pour bien démarrer 2026. Des classiques intemporels aux nouveautés inspirantes, ils couvrent tous les aspects de l'évolution personnelle.

Prêt à découvrir votre prochain compagnon de route ?



Le livre de l'Éveil - Mark Nepo

Avoir la vie que vous voulez en étant présent à la vie que vous avez

Le classique incontournable de la spiritualité moderne

Mark Nepo, poète et philosophe reconnu comme « l'un des meilleurs guides spirituels de notre temps », offre avec ce livre un compagnon quotidien exceptionnel. Traduit dans le monde entier, *Le livre de l'Éveil* a conquis près d'1 million de lecteurs.

Recommandé par Oprah Winfrey comme « une année d'inspiration chaque jour et le cadeau parfait pour vous-même et vos amis », cet ouvrage propose 365 méditations qui invitent à la présence et à la légèreté. Comme le témoigne Mel Robbins, auteure du best-seller *La Théorie Let Them* : « C'est LE livre que j'offre en cadeau plus que tout autre livre. Les mots ne suffisent pas pour exprimer combien il m'a transformée. »

À chaque page, vous retrouverez un sentiment instantané de réconfort et découvrirez la sagesse de vivre pleinement le moment présent.



Les Cycles karmiques - Un mouvement en neuf temps pour se découvrir - Isabelle Cerf

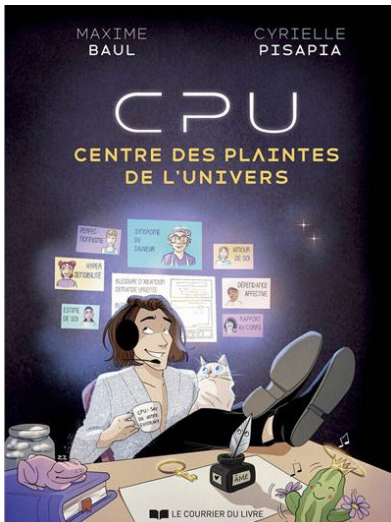
Éditions Exergue (Groupe Trédaniel) | Août 2025

Décryptez les schémas récurrents de votre existence

Isabelle Cerf, autrice à succès et conférencière suivie par plus de 500 000 personnes, nous propose un guide pratique et intuitif pour comprendre les cycles karmiques qui rythment nos vies sur des périodes de 9 ans.

Loin d'être des destins immuables, ces cycles représentent de **véritables opportunités de transformation personnelle**. Dans cet ouvrage, l'autrice décrit l'énergie de chaque année personnelle qui compose un cycle karmique et explique comment créer votre propre chemin en harmonie avec ces énergies.

Avec des **exercices pratiques et intuitifs**, vous découvrirez comment utiliser votre cycle karmique actuel pour avancer sur votre chemin d'évolution. Un livre essentiel pour tous ceux qui souhaitent comprendre les patterns de leur vie et en faire des leviers de croissance spirituelle.



CPU - Le Centre des Plaintes de l'Univers - Maxime Baul & Cyrielle Pisapia

Le Courrier du Livre

Quand l'humour rencontre la sagesse cosmique

Avec une approche décalée et rafraîchissante, *CPU* nous invite à revisiter nos plaintes quotidiennes sous un angle cosmique et humoristique. Maxime Baul et l'illustratrice Cyrielle Pisapia ont créé un ouvrage original qui utilise le rire comme outil de transformation.

Ce livre nous rappelle avec légèreté que nos tracas terrestres prennent une toute autre dimension lorsqu'on les regarde depuis une perspective universelle. À travers des illustrations pleines de peps et des textes percutants, les auteurs nous aident à prendre du recul sur nos préoccupations et à cultiver plus de joie au quotidien.

Une lecture feel-good parfaite pour commencer l'année avec humour et philosophie !

MYSTÈRES SACRÉS & DIMENSIONS INVISIBLES

Marie Frackowiak



SECRETS D'AKASHA

26 enseignements
pour votre évolution



Secrets d'Akasha : 26 enseignements pour votre évolution - Marie Frackowiak

Le Lotus et l'éléphant

Un voyage initiatique dans les archives akashiques

Marie Frackowiak nous ouvre les portes des Annales Akashiques, cette bibliothèque cosmique qui contient l'ensemble des connaissances de l'Univers. À travers 26 enseignements profonds, l'auteure partage les messages reçus de cette dimension subtile pour accompagner notre évolution spirituelle.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui ressentent l'appel de leur âme et souhaitent accéder à une compréhension plus profonde de leur chemin de vie. Les enseignements transmis offrent des clés concrètes pour élever sa conscience et se reconnecter à sa nature divine.

Une lecture transformante pour quiconque est prêt à explorer les dimensions invisibles de l'existence.



Vingt-deux dimensions de la vie universelle - Pierre Lessard

Éditions Ariane

Explorer les multiples facettes de notre existence

Pierre Lessard, channel renommé, nous guide à travers les 22 dimensions qui composent la vie universelle. Cet ouvrage dense et profond explore les différentes strates de la conscience et de la réalité, offrant une cartographie spirituelle complète de notre existence.

Chaque dimension est expliquée avec clarté et accompagnée d'enseignements pratiques pour intégrer cette connaissance dans notre quotidien. *Vingt-deux dimensions de la vie universelle* s'adresse aux chercheurs spirituels prêts à approfondir leur compréhension de l'Univers et de leur place en son sein.

Un ouvrage de référence pour quiconque souhaite élargir sa vision du monde et accéder à des niveaux de conscience supérieurs.



Amour, force & lumière (2 tomes) - Laurent Huguelit

Mama Éditions | Octobre 2025

Une révolution spirituelle canalisée

Laurent Huguelit, praticien chamanique reconnu, fait son grand retour à l'écriture avec ce tour de force en deux volumes entièrement canalisés. *Amour, force & lumière* promet de révolutionner notre compréhension de la vie, de la mort, du chamanisme et de la spiritualité.

À travers ces enseignements reçus des mondes subtils, l'auteur nous transmet une vision holistique qui réconcilie les traditions ancestrales avec les questionnements de notre époque. Ce double ouvrage constitue un pont entre les dimensions visibles et invisibles, offrant des réponses profondes aux grandes questions existentielles.

Pour tous ceux qui cherchent à approfondir leur connexion spirituelle et leur pratique chamanique, ces deux tomes représentent une référence majeure et un compagnon de route essentiel.



Atlantis - Alexis Ambre

Éditions Piktos

Plongée dans les mystères de la civilisation perdue

Alexis Ambre nous emmène dans un fascinant voyage à travers les mystères d'Atlantis, cette civilisation légendaire qui continue de captiver notre imaginaire collectif. Au-delà du mythe, l'auteure explore les enseignements spirituels et la sagesse ancestrale qui auraient pu caractériser cette civilisation avancée.

Ce livre invite à réfléchir sur notre propre évolution collective et sur les leçons que nous pouvons tirer de ces connaissances ancestrales. Entre quête initiatique et exploration ésotérique, *Atlantis* offre une perspective unique sur les origines de la conscience humaine et les potentiels encore inexploités de notre humanité.

Une lecture passionnante pour tous les explorateurs de l'invisible et les amoureux des civilisations mystérieuses.

Votre année de transformation commence maintenant

Ces sept ouvrages sont bien plus que de simples livres : ce sont des portes ouvertes vers une vie plus consciente et alignée. Qu'il s'agisse de sagesse pratique pour le quotidien ou d'exploration des dimensions invisibles, chacun offre un chemin unique vers l'éveil.

L'important n'est pas de tous les lire, mais de commencer par celui qui vous appelle. Faites confiance à votre intuition : le livre dont vous avez besoin aujourd'hui saura se révéler à vous.

Alors, quel sera votre premier compagnon de route pour 2026 ?

Bonne lecture et belle année d'évolution !



Le magnétisme

un facteur X méconnu
de confiance et de
charisme

“

Dans un monde saturé de bruit et d'images, le magnétisme rappelle une vérité intemporelle : ce n'est pas le volume de la voix qui touche les foules, mais la force invisible qui en émane.

« Depuis toujours, certaines figures marquent l'Histoire par une présence qui dépasse les mots. Napoléon galvanisant ses troupes, De Gaulle redonnant espoir à une France abattue, Gandhi prêchant la paix par la seule force de sa non-violence, Martin Luther King électrisant une foule par son rêve de justice, Mandela rayonnant de sérénité après vingt-sept ans de prison... Tous possédaient ce que l'on appelle le magnétisme.

Ce n'est ni seulement du charisme ni une technique d'éloquence, mais une énergie subtile qui émane de l'être et capte l'attention. C'est le facteur X qui inspire la confiance, fédère les foules et ouvre les

cœurs. Ceux qui en rayonnent ne cherchent pas à convaincre : ils incarnent une force intérieure qui s'impose d'elle-même.

La bonne nouvelle, c'est que ce magnétisme n'est pas un privilège réservé à quelques élus. Chacun peut le développer, car il repose sur l'équilibre des quatre éléments qui composent aussi bien la nature que notre être intérieur :

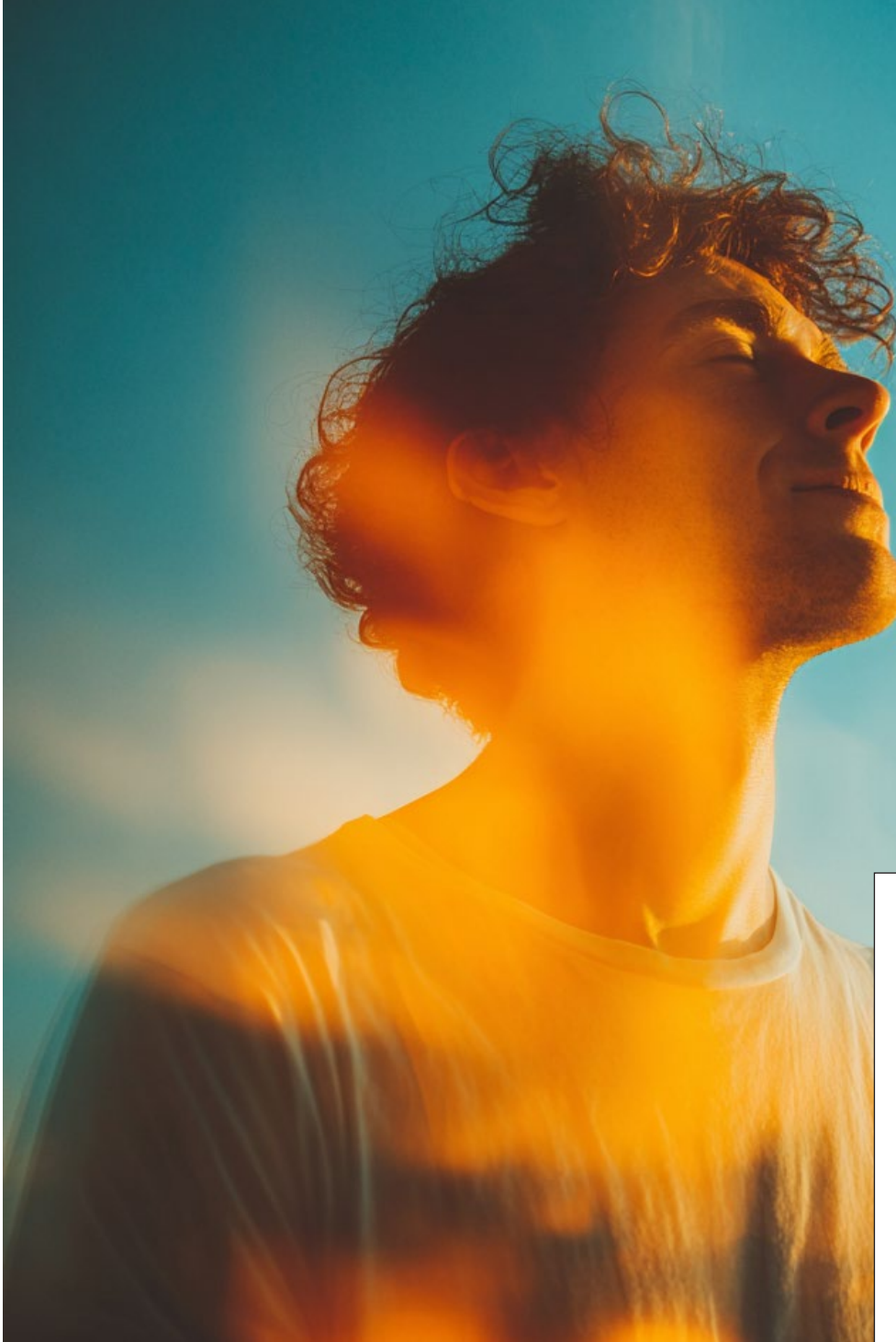
- La Terre : l'ancrage, la stabilité, la posture qui inspire confiance.
- L'Eau : la fluidité, l'adaptabilité, la capacité à accueillir les émotions.
- L'Air : la clarté de la pensée, le souffle, la parole inspirante.
- Le Feu : l'énergie, la passion, la force de conviction qui anime l'action.

Quand ces quatre forces s'harmonisent, elles créent une aura puissante qui rayonne naturellement vers l'extérieur. C'est ce rayonnement que l'on a ressenti auprès des grands leaders spirituels et politiques : une énergie qui transcendait les différences et éveillait l'âme collective.

Il existe d'ailleurs des exercices secrets, transmis depuis des générations, permettant de développer chacun de ces magnétismes. Ils consistent à réveiller la Terre en soi par l'ancrage et la posture, à éveiller l'Eau par la fluidité émotionnelle, à clarifier l'Air par la respiration et la pensée, et à enflammer le Feu intérieur par des pratiques de vitalité et de présence.

À cela s'ajoute une clé méconnue : le souffle magnétique. La respiration,





lorsqu'elle est consciente et maîtrisée, devient un outil puissant pour irradier son énergie et renforcer son aura. Les anciens savaient que le souffle est porteur de force vitale ; il est l'un des secrets majeurs de ceux qui rayonnent sans effort.

Dans un monde saturé de bruit et d'images, le magnétisme rappelle une vérité intemporelle : ce n'est pas le volume de la voix

qui touche les foules, mais la force invisible qui en émane.

Le magnétisme est donc bien plus qu'un don mystérieux : il est une science de l'âme et de l'énergie, accessible à chacun. En cultivant ses quatre éléments et en éveillant le souffle magnétique, tout être humain peut réveiller ce pouvoir intérieur qui attire, inspire et transforme le monde. »

Olivier Madelrieux est docteur en pharmacie, homéopathe, nutritionniste, phyto thérapeute, coach mental et hypnothérapeute, cet expert aux mille et une casquettes a su étudier le fonctionnement du cerveau, et du corps humain.

Depuis 25 ans, il étudie les pouvoirs du subconscient et les techniques permettant de les maîtriser et a visité plus de cinquante pays à travers le monde pour s'imprégner des différentes cultures initiatiques.

Conférencier et formateur reconnu dans le monde francophone du développement personnel, le Dr Olivier Madelrieux a coaché plus de 6 000 personnes. Retrouvez son univers et ses formations sur son site internet.

BE▶BOODA

