



# Le bulletin.

## SALLE PSYCHÉ ALLAN KARDEC

• 01 •

L'édito  
de l'USF

• 02 •

Pourquoi acheter  
une œuvre  
dite médiumnique ?

• 06 •

Importance  
de l'alimentation  
biologique et naturelle

• 16 •

Les non-dits  
et leurs mystères

• 24 •

Les Templiers :  
le retour

• 28 •

Nazca : ses lignes  
et ses momies

• 32 •

Le retour  
dans l'au-delà

• 36 •

Le roman  
de la Table ronde,  
la quête du Graal  
et Brocéliande !



## LE COMITÉ DE L'USF

### MEMBRES DU BUREAU

Claire TULEU  
Présidente

Lucien PAULLAC  
Vice-président

Chantal BASLY  
Secrétaire générale

Anne-Marie Le PENVEN  
Trésorière

Patricia RIOU  
Programmatrice

Aram KILIMLI  
Directeur technique

### MEMBRES DU COMITÉ

Bernard BÉRIGAUD  
Michelle BLIVET  
Jean-Marie CODRON  
Nicole COENDO  
Christine COURTY

Sylviane DESCROUET  
Brigitte DUTHEIL  
Sarah JENET  
Marie-Liesse STREHMEL

L'USF tient à remercier chaleureusement les peintres  
qui ont la générosité d'exposer leurs tableaux spirites dans notre salle

Michèle BAYARD • Michelle LEWY • TARA • Pierre BAR

L'actualité de l'USF est publiée sur le site Internet de l'association [www.usf.paris](http://www.usf.paris)

Bulletin de l'Union Spirite de France (USF)  
15 rue Jean-Jacques Rousseau 75001 PARIS – [usf.kardec@orange.fr](mailto:usf.kardec@orange.fr)  
Numéro ISSN 2259-6941

Responsables de la publication : Claire TULEU  
Secrétaire de rédaction : Frédérique DUVIGNACQ – Design graphique : Corinne BELIN  
N.B. Les auteurs sont seuls responsables de leurs propos.

© Unsplash / couverture Behzad Ghaffarian / p. 12 Vitor Monthay / p. 25 Alex Shuper / p. 28 Seiji  
Seiji Kapo / p. 42 Zero Take – AdobeStock / p. 07 / p. 17 / p. 33 / p. 36 / p. 40 – Freepik / p. 10 /  
p.41 – p. 02 DR

# L'ÉDITO DE L'UNION SPIRITE DE FRANCE

Immense renouveau de la nature en fête, le printemps embellit nos pensées et dans cette renaissance les oriente vers le soleil, compagnon du jour, et vers le ciel, terre promise où résident ceux qui nous ont précédés.

Par ces quelques lignes, nous souhaitons célébrer leurs actions et leur foi dans la doctrine de l'immortalité de l'âme, un thème qui fait toujours partie de notre quotidien. Des écrits inspirants, comme *La pluralité des existences de l'âme* (André Pezzani, 1866), nous projettent dans le lointain passé des pionniers de la survie de l'âme, riche d'enseignement. Ils forment une base d'étude documentée, à l'instar du célèbre et incontournable livre d'Alan Kardec, *Le livre des esprits*.

Nous pouvons également citer des auteurs réputés comme Léon Denis, Gabriel Delanne, Camille Flammarion, Ernest Bozzano, Victor Hugo, William Crookes... sans oublier André Dumas, fondateur de la salle Psyché au 15 rue Jean-Jacques Rousseau à Paris, qui a fait suite à l'Union spirite de la rue Copernic à Paris. Tous ont œuvré et se sont relayés au fil des ans pour faire avancer nos connaissances dans ce savoir, le devenir de l'esprit et de sa réincarnation.

Cette flamme bien présente a été reprise par tous les présidents et membres de l'association USFIPES devenue USF et continue de vivre et éclairer à travers les conférenciers et médiums intervenant dans la salle Psyché.

Une pensée particulière pour ceux qui nous ont quittés récemment, Ginette Dutay, Tania, Jeanne Vasseur, Chantal Lafont et Christian Pradourat.

Merci à tous ceux qui poursuivent cette tâche dans ce lieu de rayonnement avec dévouement, confiance et sincérité.



# POURQUOI ACHETER UNE ŒUVRE DITE MÉDIUMNIQUE ?

PAR MARIE TURQUOIS

Conférencière, co-auteur avec Sylvaine Capozzide  
de *Mon chemin vers la Lumière*

L'UNION SPIRITE DE FRANCE POSSÈDE À PARIS UN LOCAL SIS RUE JEAN-JACQUES ROUSSEAU, LA SALLE PSYCHÉ. FRÉQUENTÉE PAR TOUS CEUX QUE LES RÉFLEXIONS SUR L'AU-DELÀ DANS L'OPTIQUE DÉFINIE PAR ALLAN KARDEC INTÉRESSENT, OFFRANT DES ATELIERS, DES CONFÉRENCES ET DES SÉANCES DE MÉDIUMNITÉS, ELLE ABRITE ÉGALEMENT UNE BIBLIOTHÈQUE QUI PERMET D'APPROFONDIR SES CONNAISSANCES DANS LES DOMAINES DU PARANORMAL. MAIS AUJOURD'HUI, JE VOUDRAIS ATTIRER VOTRE ATTENTION SUR LES EXPOSITIONS RÉGULIÈRES D'ARTISTES SPIRITES QUI Y TROUVENT PLACE.

Signalons tout d'abord que les artistes sont invités à exposer, un geste trop rare de nos jours et tout à l'honneur du comité directeur. Certains de ces tableaux sont là à titre permanent, comme par exemple les œuvres du mineur et médium artistique Lesage. Leur grand format et leur proximité permettent au public de bien les étudier de près. Profitez-en ! Pour rappel, Augustin Lesage, né en août 1876, fut un peintre dit spirite et devint l'un des plus reconnus représentants de l'art brut.

Né dans une modeste famille de mineurs, rien ne le prédestinait à une carrière artistique mais les esprits de l'au-delà en avaient décidé autrement. Quelques années avant la Grande Guerre, il entendit une voix lui annoncer, « *un jour, tu seras peintre* ». Ses dons pour le spiritisme furent révélés lors de séances organisées par des camarades mineurs et les messages reprirent, lui indiquant tout, de la taille des pinceaux au nom des couleurs à utiliser.

Sa première toile couvrait déjà trois mètres de côté ! Il se mit un temps guérisseur puis vint la Grande Guerre. Il ne reprit ses crayons et pincesaux qu'après sa démobilisation en 1923. Une toile exposée en 1927 à l'Institut métapsychique international de Paris scella son destin : on ne cessa de s'interroger sur ce mineur inculte qui avait renouvelé l'art de telle manière. Étonné lui-même et refu-

sant de se considérer comme un artiste, il facturait ses œuvres au prix horaire d'un mineur ! Les mauvaises langues ne manquèrent pas de lui en faire reproche, l'accusant de se cacher derrière une médiumnité populaire pour cacher ses ambitions... Conscient de prêter sa main physique à des entités de l'au-delà, Lesage parlait « d'apostolat » pour qualifier sa production. À sa mort en 1954, on recensa plus de 800 toiles et dessins ! Ses tableaux sont d'une extraordinaire complexité et un simple regard ne suffit en aucun cas à en épuiser leur symbolique et leurs messages. Ce foisonnement de détails, de constructions architecturales compliquées, de personnages, de volutes et de lignes peut rebuter certains, pourtant j'encourage les visiteurs à prendre le temps avant ou après les conférences pour se concentrer sur ces tableaux. On a rarement une telle occasion de pouvoir se pencher d'aussi près sur des œuvres d'une telle qualité !

**CONSCIENT DE PRÊTER  
SA MAIN PHYSIQUE  
À DES ENTITÉS  
DE L'AU-DELÀ,  
LESAGE PARLAIT  
« D'APOSTOLAT »  
POUR QUALIFIER SA  
PRODUCTION.**

Un autre grand tableau accueille les visiteurs de la salle Psyché, celui que la regrettée médium Jeanne Vasseur a offert à l'USF. La majorité de ses œuvres ayant disparu dans l'incendie qui lui coûta la vie, il faut ici aussi apprécier ce privilège de pouvoir admirer sa transcription d'une vision d'entités se mouvant au sein d'une forêt astrale. Elle a vendu de nombreuses toiles lors d'expositions mais elles se

trouvent aux mains de particuliers. Raison de plus pour admirer cette magnifique œuvre qu'elle affectionnait beaucoup.

## UNE INSPIRATION VENUE DE L'AUTRE MONDE

Il se trouve que quelques médiums ont une fibre artistique développée et que leur inspiration vient directement de l'au-delà. Pour notre bonheur, leurs tableaux sont régulièrement exposés sur les murs de la salle Psyché. N'hésitez pas à prendre le temps de bien regarder chaque œuvre et pourquoi pas, d'en acheter une ? Ne pouvant citer tous les artistes, je n'en citerai aucun, mais ils sont souvent présents et toujours prêts à dialoguer avec le public. Leur nom se trouve dans le cahier de commandes qui reste sur la table de l'accueil avec leurs coordonnées. La majorité sont

des médiums qui travaillent souvent en salle et l'au-delà est pour eux une évidente réalité ; ils ont toujours bien des anecdotes passionnantes à raconter sur la genèse de chaque œuvre. Certains obéissent à des directives « entendues » ou ressenties, d'autres se laissent prendre par la main pour ainsi dire, et bien des œuvres ainsi exposées ont été créées les yeux fermés !

L'acquisition d'un tableau né d'une inspiration venue de l'autre monde ne peut être comparée à celle d'un tableau « normal ». L'art médiumnique est en effet une preuve tangible de ce moment de communication privilégié entre deux plans et il apporte une preuve concrète de la survivance de l'âme après la mort. Les professionnels de l'art, galeristes ou mécènes, osent rarement « pousser » les artistes spirites, les expositions consacrées à cet art sont trop rares alors même qu'elles drainent de nombreux visiteurs. Le choix de l'USF d'offrir ses murs aux artistes travaillant sous l'influence de l'autre monde est d'autant plus noble que ces derniers ont du mal à percer. Leur intérêt n'est pas de gagner de l'argent, et la plupart du temps, ils ne choisissent pas de faire ce qu'ils font, c'est une mission qui leur est confiée et qu'ils ont acceptée. Ces toiles ne suivent pas l'air du temps mais permettent, par leur intermédiaire, à des artistes de l'au-delà de terminer leur

**L'INTÉRÊT DES ARTISTES  
SPIRITES N'EST PAS  
DE GAGNER DE L'ARGENT,  
ILS NE CHOISISSENT  
PAS DE FAIRE  
CE QU'ILS FONT,  
C'EST UNE MISSION  
QUI LEUR EST CONFIEE.**

travail ou de faire passer un message. Ils peuvent aussi transcrire picturalement une vision, un rêve ou un voyage astral, une réminiscence de vie passée ou encore un visage aperçu dans un état de conscience modifié.

L'acquéreur d'une telle œuvre peut avoir des motivations diverses mais en plus de l'émotion esthétique, il obtient un tableau

qui a une charge spirituelle indéniable, qui apporte des vibrations énergétiques souvent très fortes, et qui transporte dans un univers autre. Certaines œuvres sont de véritables invitations à méditer, d'autres provoquent des interrogations profondes sur le sens de la vie de l'âme, d'autres encore font apparaître des motifs sortis directement de l'invisible. Bref, le temps semble suspendu pour un moment autour de ces toiles qui représentent bien plus qu'un objet avec une valeur marchande, ce sont des fenêtres sur le Spirituel.

Écoutez votre sensibilité et si vous vous sentez attiré par une œuvre, n'hésitez pas, achetez : c'est un plaisir utile, vous soutenez un artiste et en plus, vous faites une bonne action spirite !

# IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION BIOLOGIQUE ET NATURELLE

PAR LUCIEN PAUILLAC

Naturopathe, guérisseur et conférencier à l'USF\*

IL N'Y A PAS QUE LA MANIÈRE DE S'ALIMENTER QUI EST IMPORTANTE, IL Y A AUSSI LA QUALITÉ DES ALIMENTS. L'ALIMENTATION ET L'ÉQUILIBRE PSYCHOLOGIQUE SONT DEUX FACTEURS IMPORTANTS POUR RESTER OU REDEVENIR EN BONNE SANTÉ. UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE, ÉLABORÉE À PARTIR DE PRODUITS SAINS, FACILITE LA DIGESTION ET PERMET À L'ORGANISME D'ASSIMILER TOUS LES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES POUR ÊTRE EN EXCELLENTE FORME.

## QUELQUES RÈGLES IMPORTANTES

- **Manger** modérément, voir pas du tout en cas de contrariété.
- **Varié** les aliments d'un repas à l'autre.
- **Éviter** de manger plus de 3 aliments différents au même repas, des plats compliqués.
- **Mastiquer** longuement les aliments pour bien les ensaliver (hydrate de carbone).
- **Manger** dans la bonne humeur.
- **Consommer** les aliments d'origine biologique ou naturelle. L'alimentation biologique est plus chère mais comme elle est de meilleure qualité et qu'elle est plus riche en nutriments, vous pourrez réduire la quantité d'aliments à chaque repas car vous serez plus vite rassasié.
- **Éviter** les OGM.
- **Manger** le plus vivant possible (graines germées, jeunes pousses, crudités en début de repas).
- **Cuire** à la vapeur et à basse température pour préserver les vitamines et acides aminés.
- **Cesser** tous les grignotages qui résultent



d'un déséquilibre. Les fringales avec perte totale d'énergie sont le lot des intoxiqués du sucre. Ces troubles disparaissent avec un jeûne cétonique ou en supprimant les sucres rapides.

- **Les fruits** doivent toujours être pris en dehors des repas, soit une demi-heure avant le petit-déjeuner ou vers 16 heures, mais déconseillés à la fin d'un repas comportant des féculents (alcoolisation des intestins, gros ventre).
- **Toujours commencer** le repas par des crudités qui se digèrent rapidement, pour avoir un apport suffisant de vitamines naturelles.
- **Après les repas**, prendre le temps de se reposer ou tout au moins de se détendre.
- **«Yangiser» vos oignons** en les cuisant lentement (au moins 10 minutes) avec de l'huile de sésame et en les remuant souvent pour qu'ils ne brûlent pas.
- De temps en temps, n'hésitez pas à faire un écart pour bousculer votre métabolisme et maintenir votre pouvoir d'adaptation. Restez tout de même raisonnable.

## UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE : LA FORMULE 60/20/20

Cette formule consiste à consommer au cours d'un même repas ou sur la journée :

- 60 % en poids secs d'aliments vitalisants ou nettoyeurs (fruits et légumes crus et cuits).

- 20 % en poids secs d'aliments protéiques ou réparateurs (viandes, fromages, œufs, poissons, légumineuses).
- 20 % en poids secs d'aliments glucidiques ou producteurs d'énergie : farineux et sucre (céréales, patate douce, châtaigne, riz, pâte, farine, pain sur levain, etc.).

Exemple : pour un repas de 500 g, il faut manger 300 g de légumes, 50 g de protéines, 100 g de féculents, 50 g de fruits.

Si la quantité de nourriture nécessaire pour le repas est supérieure à 500 g, augmenter les proportions d'autant. Les huiles ne sont pas citées dans les proportions car on considère qu'elles représentent un pourcentage très faible (moins de 5 %).

**Huiles** : utiliser des huiles de première pression à froid. Varier les huiles : olive, tournesol, sésame, lin, pépin de raisin etc.

**Sel** : ne pas trop saler les aliments (entre 5 à 20 g/jour selon l'activité). Utiliser du sel gris de mer. Ne saler les aliments qu'à la fin de la cuisson pour ne pas altérer leur équilibre naturel.

**Boisson** : eau (Volvic, Mont Roucou, Lauretana) ; vin (1/2 verre de Bordeaux par repas).

**Divers** : miso, tahin, gomasio, chlorure de magnésium, quinoa, algue, millet, sésame, champignon, ail, oignon, ciboulette, cresson, persil etc.

**60 %  
VITALITÉ  
ET DÉTOX**

**20 %  
CHALEUR  
ET PROTECTION**

**20 %  
CONSTRUCTION  
ET RÉPARATION**

### Légumes et fruits

- Aubergines, poivrons, radis, haricots verts, betteraves rouges, carottes, céleri, choux, choux-fleurs, brocolis, salades crues et cuites, endives crues et cuites, courgettes, asperges, cornichons, moutarde, légumes sauvages (ortie), soupe d'ortie et de légumes maison, graines germées et algues, eaux.
- Mandarines, oranges (l'après-midi), un peu de pamplemousse, fraises, framboises, mûres, cerises, poires, pommes cuites bien lavées, raisins, melon, noix (2 par jour), pêches, prunes, abricots, bananes, baies, compotes.

### Glucides

- Pain complet et au levain.
- Pâtes, riz complet, céréales.
- Pommes de terre, patates douces, marrons, châtaignes.
- Sucre, miel, autres hydrates de carbone.
- Crêpes ou galettes de sarrasin.

### Protides

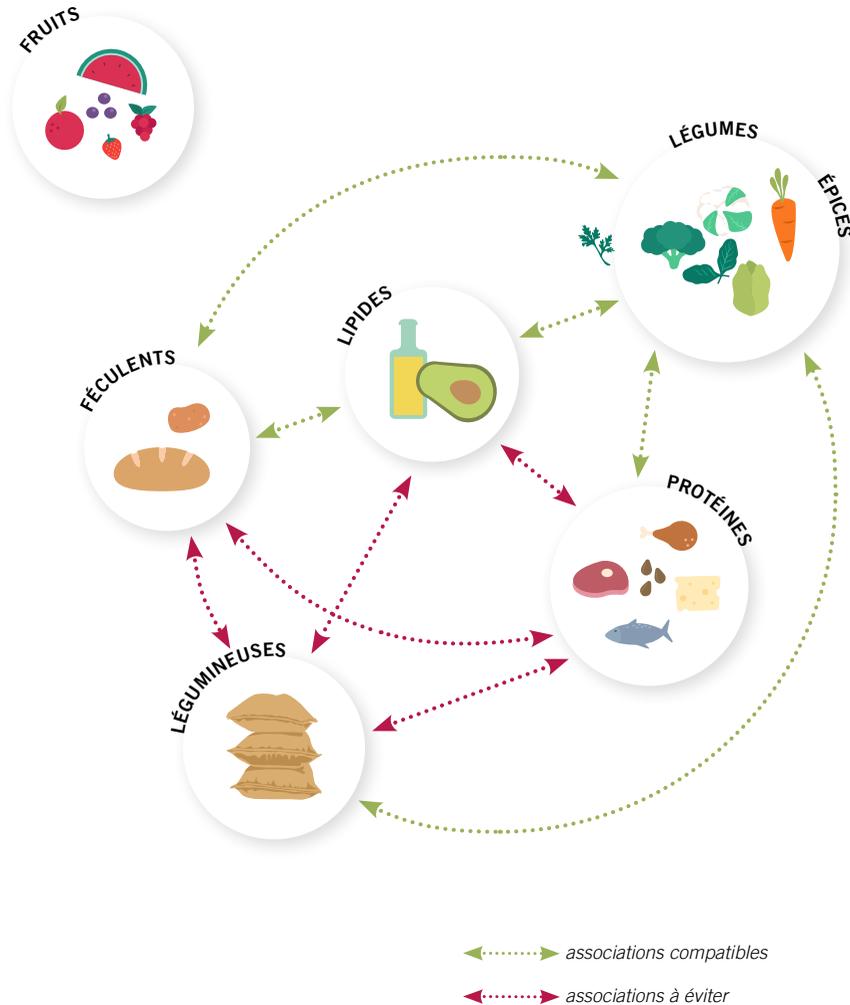
- Œuf frais « bio » cru ou mollet (peut être consommé chaque jour).
- Viande blanche crue ou grillée : canard, dinde, lapin, pintade.
- Foie de veau.
- Poisson maigre et de rivière, crustacés.
- Lait d'avoine, d'amande et de chèvre.
- Fromage de chèvre ou de brebis.
- Légumineuses (haricots, pois, pois chiches, fèves, lentilles), algues fraîches.
- Graines germées, quinoa, sarrasin.
- Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), tofu, tempeh, natto, seitan.

### Notes

- Toujours cuire < ou = 110° - Cuisson vapeur ou croquant.
- Fruits et jus de fruits : 1/2 h ou 1 h avant ou 2 h après les repas (de préférence diluer à 50 % d'eau minérale Mont Roucou ou Volvic).
- Légumes crus : impérativement au début des repas (de préférence des légumes racines : carottes, betteraves, radis, navets, panais, etc.).
- Consommer chaque jour des graines concassées fraîches (avoine, orge, sésame, courge) ou graines germées (blé, orge, avoine, luzerne, fenugrec, millet...) - 1 c. à café avant chaque repas.
- Pas plus de 3 types d'aliments par repas si possible.

“ Que ton aliment soit ton médicament. ”

Hippocrate



## LES BONNES COMBINAISONS ALIMENTAIRES

**Fruits** – Seront consommés seuls, dans la journée ; au petit-déjeuner ou avant le repas (frais, jus, compote). La tomate, fruit-légume acide, est incompatible avec les féculents. Les fruits secs sucrés (dattes, raisins secs, etc.) peuvent être consommés en association avec les fruits frais.

*Semi-compatible avec yaourt et Petit Suisse.*

**Féculents** – Farines, pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, millet, céréales diverses, châtaignes. *Semi-compatible avec fromage à pâte cuite.*

**Lipides** – Huiles végétales 1<sup>re</sup> pression à froid, beurre cru, avocat, crème fraîche.

**Légumes** – Salades, betteraves rouges, poireaux, carottes, choux : fleurs – rouges – raves – de Bruxelles, asperges, haricots verts, petits pois, blettes, raifort, radis, céleri, courges, courgettes, concombres, chicorées, champignons frais, tous les légumes de saison : crudités, cuits de saison, graines germées.

**Épices** – Persil, ail, ciboulette, thym, oignons, échalotes.

**Protéines** – Œuf, viande, poisson, fromage, lait fermenté, kéfir (lait), noix, amandes, noisettes, tofu, yaourt.

**Légumineuses** – Lentilles, pois chiches, soja grains, haricots blancs, haricots rouges seront consommés avec les légumes verts, épices.

## ATTENTION

- **La banane**, qui est à la fois un fruit et un farineux, ne se combine ni avec les fruits ni avec les farineux. Elle se mange seule, avec des produits laitiers ou des graines germées.

- **Le melon et la pastèque** se digèrent très bien à condition de les manger seuls car ils passent directement dans les intestins. Mais il faut bien les mâcher. Accompagnés, ils produisent des fermentations gastro-intestinales.

- **Les pommes de terre** se cuisent entières, en robe des champs, à la vapeur ou dans très peu d'eau et doivent être consommées immédiatement ou mieux, froides en salade.

- **Ne jamais faire réchauffer** les pommes de terre, les carottes et les artichauts, surtout les épinards. Ils doivent être consommés le jour même sinon ils deviennent très indigestes.

- **Se méfier** des purées, des semoules ou des produits farineux incorporés aux potages car ils sont insuffisamment mâchés et insalivés, ce qui rend la digestion plus difficile.

- **Éviter** les charcuteries sous toutes formes.

- **Le sucre** qui se trouve dans les fruits est directement assimilable. Supprimer le sucre blanc, préférer le sucre complet non dénaturé ; le sucre n'est pas un aliment.

- **Les végétariens** abusent souvent de pain et de fromages. Conséquences : encrassement de l'organisme et fermentation alcoolique intestinale.

- **Choisir** le pain complet sur levain « à consommer modérément ».

Quel qu'il soit, le régime alimentaire absorbé, aussi déséquilibré soit-il, présente toujours deux phases :

- une phase choc métabolique avec désintoxication, ce qui crée une amélioration de l'état général ;

- une phase de carence qui tend à l'aggravation dans le cas où le régime est inadéquat.



## EXEMPLE DE REPAS À PERSONNALISER SELON VOS GOÛTS

pour une journée et  
pour un adulte sédentaire

### Matin à jeun « au levé »

- Eau seule ou jus de fruits d'origine biologique ou fruit si c'est bien toléré. Un verre de Volvic avec du chlorure de magnésium ou jus de citron ou rien si vous suivez régime cétogène.

**Petit-déjeuner « copieux »** (à prendre environ 1 heure ensuite mais pas après 8h30), variable en fonction de l'activité physique et de la température et selon vos habitudes :

- soit un fruit frais ou des fruits secs trempés et rincés + une tasse de lait d'avoine, du fromage blanc bien égoutté ou un yaourt ;
- soit une infusion légère (thé très léger, sauge, thym, reine-des-prés, lavande, prêle, etc.), café très léger sans lait de vache, chicorée, succédané d'orge grillé ;
- soit 1 ou 2 cracottes, des biscuits complets ou du pain semi-complet au levain + beurre aillé + une infusion + 1 c. à café de purée de fruits oléagineux ou du fromage blanc bien égoutté ;

- soit une tranche de pain semi-complet au levain + un œuf mollet ou 50 g de fromage à pâte ferme ;
- soit du gâteau de riz ou de tapioca aux raisins secs rincés + succédané d'orge grillé ;
- soit des galettes de sarrasin avec du fromage de brebis égoutté + succédané d'orge grillé ;
- soit rien du tout si vous n'avez pas faim ou si le repas de la veille au soir a été trop copieux.

### Midi « normal »

- Salades et crudités (carotte, céleri, betterave rouge, navet, radis, chou rouge, etc.) assaisonnées d'un peu d'huile d'olive ultra-vierge de première pression à froid, d'un peu de sel, d'aromates (persil, ciboulette, cerfeuil, etc.), de graines germées (1 c. à soupe) ou de germe de blé (1 c. à soupe), de levure de bière (1 c. à soupe).
- Viande blanche ou poisson maigre sans sauce, accompagné de légumes verts (haricots verts, bettes, différentes sortes de choux, courgettes, poireaux, etc.).
- Remplacer fréquemment la viande par du fromage à pâte ferme ou molle ou par un œuf frais poché, cuit mollet ou incorporé dans un plat préparé.
- Un peu de pain bis ou un autre aliment farineux (patate douce, châtaignes, pâtes, riz, etc.).

---

**N'HÉSITEZ PAS  
À FAIRE UN ÉCART  
POUR BOUSCULER  
VOTRE MÉTABOLISME  
ET MAINTENIR  
VOTRE POUVOIR  
D'ADAPTATION.**

---

- Couscous sans viande.
- Quinoa, haricots verts, oignons « yangi-sés », algues, un verre de vin.

**Après-midi « normal » :** ne rien prendre sauf de l'eau ou une infusion légère ou en cas de travail physique une collation légère à base de fruits secs, de biscuits secs bio, un fruit ou un yaourt de brebis avec du gomasio ou rien, selon vos habitudes.

#### Soir « léger »

- Soupe fraîche (en la « mâchant » pour bien l'ensaliver) ou une soupe de miso (très « yang »).
- Un légume cuit.
- Une tranche de pain bis ou un peu de riz complet, de pâtes complètes, de semoule, fromage ou œuf mollet.
- Facultativement, un dessert maison, par exemple une pomme cuite ou une crème maison.
- Faire le repas du soir le plus simple possible et aussi le plus tôt possible...

Pour une personne qui exerce un travail physique ou s'il fait très froid, augmenter d'environ 10 % le pourcentage d'aliments farineux et sucrés et diminuer les légumes et fruits d'autant; s'il fait très chaud, le pourcentage d'aliments farineux pourra être réduit et celui des légumes et des fruits augmentés dans les mêmes proportions.

## POUR MIEUX COMPRENDRE CE PLAN, METTONS EN AVANT NOS PRINCIPAUX ENNEMIS ALIMENTAIRES

qui sont le produit de notre civilisation du plaisir

- **Le sucre** (saccharose), surtout blanc, qui n'a jamais fait partie de l'alimentation humaine avant le XX<sup>e</sup> siècle. Il est responsable de : la déminéralisation, la cellulite, les dérèglements hépatopancréatiques, les chocs insuliniques, le diabète, le blocage des synthèses vitaminiques des intestins.
- **La viande rouge**, dont la consommation journalière ne remonte qu'à l'après-guerre, qui est responsable de : maladies cardiovasculaires, hypertension, lithiase, constipation, cancer, kystes, phénomènes arthrosiques et rhumatismes.
- **Les charcuteries**, qui sont un poison pour l'organisme, sans parler de leurs falsifications (y compris le jambon blanc).
- **Les graisses cuites** qui sont hautement cancérigènes et donnent des molécules « TRANS » ne pouvant être traitées par l'organisme. Ceci remet en cause toutes les formes de fritures.
- **Les huiles raffinées** dénaturées par des méthodes d'hydrogénations chimiques, dangereuses à long terme.
- **Le pain blanc** qui ne devient que de l'amidon ayant perdu le pouvoir nutritif du son avec les acides aminés et une

**TABLEAU SIMPLE DES CLASSEMENTS DES ALIMENTS**  
CEUX QUI NOUS SONT UTILES, CEUX QUI NOUS SONT NUISIBLES

<b>ALIMENTS BIOGÉNIQUES</b> QUI DONNENT LA VIE	<b>ALIMENTS BIOACTIFS</b> QUI ENTRETIENNENT LA VIE	<b>ALIMENTS BIOSTATIQUES</b> QUI RALENTISSENT LA VIE	<b>ALIMENTS BIOACIDIQUES</b> QUI DÉTRUISENT LA VIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graines.</li> <li>• Noix.</li> <li>• Jeunes légumes.</li> <li>• Germes.</li> <li>• Jeunes pousses : (luzerne, haricots, pois, lentilles, soja, tournesol, sésame, maïs, sarrasin, millet, seigle, blé, avoine, orge, etc.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes frais.</li> <li>• Fruits.</li> <li>• Œufs frais.</li> <li>• Huile d'olive.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Légumes cuits.</li> <li>• Tout ce qui est dévitalisé par la cuisson forte.</li> <li>• Aliments vieillissants (réfrigérateur) ou congelés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliments raffinés, stockés, conditionnés, surgelés.</li> <li>• Agents chimiques (conservateur, colorant etc.).</li> <li>• Sucre blanc.</li> <li>• Farine blanche.</li> <li>• Viande rouge.</li> <li>• Charcuterie.</li> </ul>

majeure partie des minéraux. Le pain doit être nécessairement complet, à base de blé, d'orge ou de seigle.

- **Les gâteaux secs et les pâtisseries industrielles** contiennent beaucoup trop de produits chimiques et de graisses saturées.
- **Les glaces**
- **Les conserves et les préparations industrielles**

Ce que l'on nomme habituellement alimentation équilibrée ne représente qu'une classification intellectuelle qui ne tient compte ni des facteurs climatiques ni de la diversification des métabolismes.

\* Tél. 06 60 23 51 64  
www.nacores.com

# LES NON-DITS ET LEURS MYSTÈRES

PAR CÉCILE KAPFER

Psychologue clinicienne, autrice et conférencière à l'USF

**LES NON-DITS NE NOUS VIENNENT PAS DE NULLE PART. ILS EXISTENT PROBABLEMENT DEPUIS LA NUIT DES TEMPS\*.**

Ainsi, à titre d'exemple, on pourrait s'interroger sur le célèbre récit biblique de la Genèse : lorsque YHWH\*\* s'adresse à l'homme qu'il a créé et lui commande qu'il peut manger des fruits de tous les arbres du jardin, à l'exception de celui de la connaissance du bien et du mal « *car le jour où tu en mangeras, tu mourras certainement* »\*\*\*.

N'y a-t-il pas là un non-dit de la part de YHWH, qui, omniscient, ne peut pas ignorer la suite : Adam et Ève en mangèrent... « *Alors leurs yeux à tous deux s'ouvrirent et ils connurent qu'ils étaient nus* ».

Pourquoi ce récit de la Genèse, dont on sait qu'il a été écrit assez tardivement par rapport aux autres textes ? Non-dit ou

liberté humaine ? Nous savons que les textes bibliques n'expriment pas la réalité historique au sens où nous l'entendons habituellement, mais qu'ils ont une portée symbolique forte. L'idée n'est pas ici de débattre de ces questions sauf à se demander comment nous aurions agi dans cette situation... Mais qu'est-ce qu'un non-dit ?

« Le non-dit désigne ce qui n'est pas explicitement dit, ce qui est caché ou implicite dans le discours d'un individu, d'un groupe humain » (Wikipédia). Ces deux mots ont été réunis par un trait d'union pour en former un seul, qui serait entré dans la langue française dans les années 1980, afin de signaler un sous-entendu, un sens caché.



Il se compose de l'adverbe « non » qui signifie « qui n'est pas » et de l'adjectif « dit », « ce dont on vient de parler ». Le « dit » signifie une parole et en tant que verbe, il exprime, communique une pensée, des sentiments, des intentions par la parole. Le non-dit réside donc dans ce qui n'a pas été exprimé ou communiqué par la parole (pensée, intentions, sentiments). Dans un discours, le non-dit est tout ce qui a rapport avec ce qui est exprimé, mais que l'orateur n'a pas prononcé de façon audible ou perceptible.

## LE NON-DIT ET LE NON VERBAL

Le non-dit prend sens en relation avec le dit et il se définit par rapport au dit. Il ne doit pas être confondu avec le non verbal qui s'exprime par des gestes, des sons, des regards, des silences car le non-dit n'est dit d'aucune façon et ne peut être perçu. Le non verbal s'exprime à notre insu. Le non-dit ne s'exprime pas du tout.

Ainsi l'enfant utilise très tôt le langage non verbal et peu après sa naissance il est sensible aux émotions exprimées par un autre humain. Il se familiarise avec l'essentiel de sa langue maternelle entre un et quatre ans environ, mais il a une gestuelle qui lui permet de montrer qu'il a

besoin d'aide, il tend les bras pour se faire prendre, il communique ses états émotionnels par les rires et les pleurs, il perçoit et mémorise des formes et des mouvements dès six mois.

## POURQUOI DES NON-DITS ?

Le non-dit peut résulter d'un acte plus ou moins conscient, soit par impossibilité d'être explicite du fait de tabous, d'interdits, ou de convenances, soit par intention de dissimuler. Le non-dit représente donc un potentiel de manipulation, mais il peut exprimer souvent une difficulté à conscientiser ses propres ressentis et donc à les communiquer.

**LE NON VERBAL  
S'EXPRIME  
À NOTRE INSU.  
LE NON-DIT  
NE S'EXPRIME PAS  
DU TOUT.**

En principe, plus nos sens sont aiguisés, plus nous sommes conscients de ce que nous ressentons, plus nous devrions être à même de détecter nos propres non-dits. En parlant, il y a ce que l'on dit et ce que l'on ne dit pas. Mais lorsque nous avons le sentiment d'être clairs avec nous-mêmes et lorsque ce que nous exprimons correspond à ce que nous ressentons, nous nous sentons authentiques, vrais et sincères dans ce que nous pensons.

En général tout le monde a quelque chose à exprimer, cependant certains ont

le sentiment de ne rencontrer personne capable d'entendre ce qu'ils ont à dire, alors que d'autres ont le sentiment de ne pas pouvoir être écouté. Tout non-dit peut être perçu de différentes manières par l'émetteur et le récepteur. Les mots peuvent changer de sens en fonction de chacun. La situation globale peut influencer sur l'interprétation, il en est de même pour l'intonation et les silences. Et puis il y a tout le référentiel émotionnel, intellectuel et spirituel de celui qui reçoit le message et le contexte dans lequel ce dernier est émis. Les trois mots « je - t - aime » n'ont pas la même valeur, lors d'une séparation ou le soir des noces. Le ton, la hauteur, l'intensité de la voix seront différents.

## NON-DIT EN THÉRAPIE

Nous communiquons en permanence avec les autres et le monde grâce à nos cinq sens. Comme la mère peut pressentir ce que son enfant ressent, nous pouvons être conscients de quelque chose chez une personne dont elle-même n'est pas consciente, nous pouvons détecter un non-dit chez autrui sans même que celui-ci en soit conscient.

Dans ma pratique de psychothérapeute, ce que le patient exprime, la façon dont il l'exprime, le contexte, sont des éléments importants qui doivent être pris en compte, à quoi il faut ajouter ce qu'il ne dit pas, ce qui reste caché. Le non-dit souvent non intentionnel fait partie de la thé-

rapie, il n'est pas nuisible à son bon fonctionnement. Mais il convient de le différencier du refoulement.

La notion de refoulement, pilier de la psychothérapie psychanalytique, est intéressante : il s'agit d'un mécanisme de défense qui met de côté certains événements « dérangeants ou ingérables » par la psyché de l'individu et dont le contenu peut remonter à la surface sous forme de rêves, de lapsus, et d'autres symptômes souvent porteurs de sens pour la personne. Le processus de refoulement fait rentrer en soi quelque chose qui a cherché à s'extérioriser, à s'exprimer. Un désir inacceptable, une pensée insupportable sera refoulée. Ce n'est pas un acte intentionnel mais un processus complexe qui ne dépend pas de soi. Lorsque dans la thérapie l'on met des mots sur une réalité qui a été refoulée (sensation, émotion, désir, sentiment), il peut se produire chez la personne un soulagement voire une libération.

Les mots qui contribuent à décrire une réalité refoulée ne changent pas la réalité de ce qui a été vécu, cependant la personne en ressentira certains effets sur sa vision et sa perception des choses.

## NON-DIT ET PRISE DE CONSCIENCE

À chaque fois que nous essayons d'exprimer ce que nous pensons et ressentons

(sensations, émotions, sentiments), nous prenons davantage conscience de nous-mêmes et de la façon dont nous percevons notre réalité, ce qui peut avoir pour effet de limiter les non-dits, mais ce n'est pas toujours le cas.

Nous cherchons tous plus ou moins à contrôler ce que nous vivons et nous le faisons avec des mots parce que c'est notre façon de nous approprier la réalité. A contrario nous sommes peu habitués à écouter les signaux de notre corps, alors que c'est ce que nous aurions bien besoin de faire ! Depuis Descartes et son cogito, le corps, nos ressentis et nos sensations ont été mis de côté au profit de la raison raisonnante.

Nous mettre à l'écoute de notre corps, être attentif à nos ressentis relève donc

d'un nouvel apprentissage pour la plupart d'entre nous issus de la culture judéo-chrétienne.

Un non-dit de taille pèse sur des générations d'individus plus fiers d'investir le penser que le ressentir. Cependant, que nous le voulions ou non, il n'y a pas d'un côté le rationnel, d'un autre l'émotionnel, tout est interdépendant en nous. C'est notre corps tout entier qui agit et réagit et pas seulement notre cerveau rationnel.

Être à l'écoute de soi, c'est être attentif à tout ce qui se passe à l'intérieur de soi, nos pensées, nos émotions, notre sensibilité qui s'expriment à travers notre corps. Et plus notre écoute s'affine, plus les non-dits tendent à se dissoudre !

## IMPACT DES NON-DITS

Un non-dit peut être source de malaise pour soi et pour l'autre, parfois il n'est même pas reconnu et il mène sa vie à notre insu : un proche nous en veut pour quelque raison que ce soit, il le garde pour lui, mais ne nous l'exprime pas. Il est bien rare que le sujet s'évanouisse comme par enchantement et soit oublié, c'est souvent l'inverse qui se produit : éviter de parler d'un sujet va probablement créer des

tensions et des silences pesants. Cependant, crever l'abcès et dire les choses peut être lourd de conséquences. Un non-dit conscient ou non peut conduire à des malentendus impossibles à démêler.

Faut-il alors communiquer nos non-dits ? Ceux-ci sont vécus tantôt comme mépris vis-à-vis des autres, tantôt comme censure vis-à-vis de soi ; tantôt comme respectueux envers les autres, tantôt comme nuisant à une communication authentique.

**NOUS SOMMES PEU  
HABITUÉS À ÉCOUTER  
LES SIGNAUX  
DE NOTRE CORPS,  
ALORS QUE C'EST CE  
QUE NOUS AURIONS BIEN  
BESOIN DE FAIRE !**

Le corollaire du non-dit est d'être possiblement porteur d'une certaine anxiété, par exemple lorsque l'on s'autocensure sur un sujet que nous souhaiterions aborder mais avec lequel nous sommes mal à l'aise, ou lorsque des croyances irrationnelles ou inconscientes nous poussent à refuser d'en parler. On s'imagine alors qu'aborder un sujet si brûlant va exposer la relation à de pénibles conflits et à d'éventuelles vexations. On cherchera à préserver la relation pour ne pas s'inscrire dans un négatif créateur de rupture ou de distance irréversible. On évite ainsi ce qui suscite en soi un émotionnel que l'on se sent incapable de gérer.

La parole demande parfois un effort, cet effort même qui nous rend plus humain et nous fait sortir de toutes formes de violences. Cha-

cun à son niveau a le pouvoir de dire et de ne pas dire. D'autres formes de langage existent lorsque les mots nous manquent. Il ne s'agit pas ici d'idéaliser le tout dire absolument. Le silence ponctue nos échanges, il nous permet de respirer et de laisser l'autre respirer et digérer ce qui se dit dans cet entre-soi. Ce type de silence constitue une respiration dans les échanges, il n'implique pas forcément du non-dit. Le non-dit conscient et intentionnel, lui, peut générer une disharmonie apparente, mais il nous dit aussi autre

chose : il génère un silence propice à créer de multiples propositions de sens, ce qui n'est ni positif ni négatif. Tout dépend comment chaque interlocuteur s'en saisit.

Quoiqu'il arrive, le non-dit dépasse toujours son auteur. Il crée une béance dans l'imaginaire des personnes concernées. Il n'est pas seulement effectif pour celui qui le reçoit, mais impacte aussi celui qui le génère. Ce qui veut dire qu'un non-dit peut impacter d'une manière ou d'une autre sur un temps long, comme avec les secrets de famille.

Il ne s'agit pas d'analyser ou de juger un non-dit avec un a priori ou sous un angle moralisateur : il peut avoir sa raison d'être à un moment donné et il vaut mieux l'envisager du point de vue de ses conséquences.

**CERTAINS SILENCES  
CONSTITUENT UNE  
RESPIRATION DANS  
LES ÉCHANGES,  
ILS N'IMPLIQUENT  
PAS FORCÉMENT  
DU NON-DIT.**

## LE NON-DIT ET LE CORPS

Le non-dit révèle un état d'être qui se manifeste dans le corps. Notre corps n'est pas une entité séparée, il est notre véhicule d'incarnation, le support de toute notre existence, un cumul de nourritures, de mémoires, de pensées et d'émotions. Nous pouvons souffrir d'être trop plein de nous-mêmes et nous avons ce désir fou, souvent inconscient, d'exprimer ce trop-plein de soi, fait de ratés et de non-dits

perceptibles, à travers notre parole et notre présence. Le non-dit trahit notre désir de communiquer au-delà des mots, il trahit aussi une angoisse qui entraîne un dérèglement du langage et amène la conscience au bord de ce qui cherche à être dit. Il révèle alors un effritement des codes de la communication humaine.

D'une façon générale, plus on prend conscience de ses propres non-dits, plus la parole se libère des interdits qui l'enserraient jusqu'alors. Le non-dit confronte, il génère une angoisse et un sentiment de libération. Là où il y a un non-dit, il y a souvent une retenue d'information, d'un savoir, mais cela participe de notre vie humaine de ne pas avoir accès à la totalité de nos propres pensées ni même à celles d'autrui. Nous ne cessons pas de découvrir nos propres non-dits tout au long de notre existence. Nous ne possédons pas la science infuse !

## NON-DIT DIVIN OU LIBERTÉ HUMAINE ?

Reprenons : le non-dit est ce qui n'est pas exprimé, mais qui existe dans l'inconscient de quelqu'un, sinon il n'existe pas. Dans

---

**LE NON-DIT S'INSCRIT  
DANS NOS ÉCHANGES  
AVEC AUTRUI ET  
DANS NOS MONOLOGUES  
INTÉRIEURS, ET  
EN MÊME TEMPS  
IL EST UNE OPPORTUNITÉ  
POUR PRENDRE  
CONSCIENCE ET NOUS  
DÉCOUVRIR.**

---

la Bible, Dieu autorise l'Homme à goûter aux fruits de la vie, mais pas à se prendre pour ce qu'il n'est pas : Dieu.

Lorsqu'il transgresse cet interdit, l'Humain voit sa propre nudité et celle de l'autre : « *Leurs yeux s'ouvrirent et ils connurent qu'ils étaient nus* ». Il y a un avant, un après. Avant, ils ne savent pas, après, ils savent qu'ils sont nus. La nudité révèle un état de dévoilement, sans dissimulation possible. Elle se

révèle en tant que savoir : tant que l'on est ignorant, on ne sait pas que l'on est nu, mais soudain, on est conscient de ce savoir, et cela rend vulnérable. Ce qui au passage révèle un autre non-dit biblique : que la nudité est condamnable, ce qui a eu plus que des conséquences néfastes sur toute une partie de l'humanité. Or l'être humain vient en ce monde nu, et d'une certaine façon n'est-ce pas cet état de nudité/simplicité originelle que nous devons retrouver pour vivre serein et nous libérer des angoisses, de la honte et de la peur ? L'état de nudité étant ce qui nous libère de l'aliénation à un savoir limité et aux croyances qui l'accompagnent !

Non-dit divin ou liberté humaine ? L'auteur ou les auteurs du récit biblique ne nous ont-ils pas ouvert une porte qui nous

fait passer du mythe à la réalité que chacun est amené à vivre ? D'Adam à nos jours, la soumission à Dieu a volé en éclats pour laisser émerger de nouveaux possibles centrés sur une humanité qui se cherche désormais et qui transforme chaque être humain en chercheur ! C'est à chacun d'accéder à sa propre vérité !

Qu'on le veuille ou non, le non-dit s'inscrit dans nos échanges avec autrui et dans nos monologues intérieurs, et en même temps il est une opportunité pour prendre conscience et nous découvrir. Il me revient la parole d'un théologien mystique qui m'avait dit sur le ton de la confiance : et si le paradis n'était pas du tout au début

comme le relate ce récit des origines ? Et si c'était la projection de ce vers quoi chacun d'entre nous s'efforce de tendre : un état de bonheur ? Chacun étant voué en quelque sorte à vivre sa propre chute afin de pouvoir s'élever à une autre dimension libératrice de lui-même ?

N'est-il pas surprenant que quoiqu'il se passe l'être humain s'efforce d'œuvrer à son propre bonheur, parfois de façon maladroite certes, mais c'est la tendance dans laquelle chacun est inscrit malgré lui, du simple fait qu'il est humain ! Cela veut dire que nous avons tous des prédispositions pour être heureux : un vrai message de réconfort en ces temps difficiles !

\* Cet article ne prétend pas être exhaustif sur le sujet du non-dit, il s'agit d'une réflexion personnelle qui n'engage que son auteur.

\*\* YHWH pour Yahweh : « Je suis Celui qui suis » est l'un des noms de Dieu. Non accentué en hébreu, il est imprononçable, et pour cause puisque nommer est assimilé à posséder.

\*\*\* Citations des chapitres 2 et 3 de la Genèse, in *Bible de Jérusalem*.

# LES TEMPLIERS LE RETOUR

PAR MARIE TURQUOIS

Conférencière, co-auteur  
avec Sylvaine Capozzide  
de *Mon chemin vers la Lumière*

**LEUR NOM ÉVOQUE LES CROISADES, LE TEMPLE DE SALOMON À JÉRUSALEM ET UNE MALÉDICTION CÉLÈBRE : IL S'AGIT DES TEMPLIERS, UN ORDRE DE CHEVALERIE COMPOSÉE DE RELIGIEUX AINSI QUE DE LAÏCS, CRÉÉ EN 1118...**

On pourrait croire que ce nom n'est plus qu'un lointain souvenir de livres de classe poussiéreux mais depuis quelques années, il resurgit régulièrement : les énergéticiens rencontrent de plus en plus souvent « l'énergie templière » lors de leurs consultations ou bien ce sont des vies antérieures sous la croix rouge pattée qui resurgissent à la surface de la conscience.

Les Archives nationales de Paris viennent de montrer le très long rouleau des interrogatoires des Templiers (automne 23-mi-janvier 24) ; la ville de Biot a abrité trois journées consacrées à une fête médiévale axée sur les Templiers au printemps 23, à l'automne c'est le ministère de la Culture qui a organisé à Itteville en Normandie des Journées du Patrimoine sur la présence des Templiers dans cette ville. Quant à Millau, des courses de niveaux

différents sont présentées sous le nom de « Festival des Templiers » ! Bref, le tourisme a redécouvert le fort pouvoir attractif de cet ordre de chevalerie musclée. Les jeux vidéo ont su également exploiter tout le potentiel de leur épopée et des bandes dessinées montrent leurs aventures.

En Terre sainte en 1118, le Champenois Hugues de Payns réunit ses compagnons en une milice, les Pauvres Chevaliers du Christ, pour protéger les pèlerins ; après avoir été invités à occuper une salle du Temple, ils seront appelés les Templiers.

Des moines armés mêlés à des laïcs, autorisés à répandre le sang, c'était une nouveauté dans la chrétienté et le futur saint Bernard lui-même rédigea leur règle en 1128. Leur costume est resté célèbre : un long manteau blanc orné de la croix rouge



pattée de Jérusalem. Attention, les frères Templiers mariés portaient cette croix sur un manteau marron ou noir et non blanc ! Leur courage au combat était exemplaire et reconnu de leurs ennemis.

Très vite, malgré leur vœu de pauvreté, les Templiers devinrent riches ; ne dépendant que du pape, ne devant redevance ni au roi ni aux seigneurs locaux, ils furent de grands innovateurs dans plusieurs domaines ; du Proche-Orient ils rapportèrent le lys blanc entre autres, l'utilisation du compost, etc. Propriétaires d'une flotte de navire pour traverser la Méditerranée, gardiens de plusieurs reliques, trésoriers des pèlerins qui leur laissaient leur argent pendant leur pèlerinage en Terre sainte, ils bâtirent aussi beaucoup, des routes, des ponts, des ports, des châteaux et des villages qu'ils fortifièrent. Du fait de leur implantation en Europe et surtout en France pour collecter des fonds et après la perte de Jérusalem, les monastères appelés commanderies se développèrent. Du Portugal à l'Écosse, leur patrimoine architectural est impressionnant. En France nombre de leurs anciens bâtiments, granges fortifiées, lavoirs etc. sont délaissés mais le vent tourne : les offices de tourisme organisent des randonnées pour admirer ce qu'il reste de ce patrimoine trop longtemps négligé et la cote des bâtiments, même délabrés, augmente auprès des agents immobiliers. Les économistes se penchent sur le rôle longtemps occulté des Templiers dans toute l'Europe occidentale, et les historiens

notent que les caravelles de Christophe Colomb portaient sur leurs voiles une certaine croix rouge reconnaissable entre toutes...

## UN ORDRE DISSOUS MAIS DONT LA TRADITION PERDURE

Très bons gestionnaires, les Templiers aiguisèrent bien des convoitises et devinrent au bout de deux siècles victimes des luttes de pouvoir entre la royauté française et la papauté. Les Templiers ne dépendaient que de Rome, ce que toléreraient difficilement les juristes au service du roi de France qui utilisa l'Inquisition pour se débarrasser de ces gêneurs trop puissants dans « son » royaume. Le légiste Guillaume de Nogaret sut exploiter les rumeurs qu'il avait fait répandre ; des accusations mensongères dont le reniement de la Sainte Croix, l'adoration de l'idole dite Baphomet ou la sodomie furent étayées par les aveux obtenus sous la torture, ce qui permit l'arrestation de centaines de Templiers, y compris le grand maître de France, Jacques de Molay. Ceux qui renièrent leurs aveux furent déclarés relaps et condamnés à mort, les autres purent intégrer des ordres monastiques ou reprirent leur état de laïc.

Le roi Philippe le Bel fut sans pitié pour Jacques de Molay et Geoffroy de Charnay, deux maîtres Templiers qui revinrent sur leurs déclarations pendant ce qu'il

faut appeler un procès d'État. Leur courage lors de leur immolation début mars 1314 frappa les contemporains témoins de la scène. On connaît les dernières paroles du grand maître de l'ordre, Jacques de Molay, par un témoin oculaire de l'exécution, Godefroy de Paris (*Chronique métrique 1312-1316*) : « *Je vois ici mon jugement où mourir me convient librement ; Dieu sait qui a tort, qui a péché. Il va bientôt arriver malheur à ceux qui nous ont condamnés à tort : Dieu vengera notre mort.* »

On connaît le succès posthume de cette malédiction qui passa dans l'Histoire grâce aux Protestants un siècle plus tard et nous arriva sous une forme plus romancée : « *Vous serez tous maudits jusqu'à la treizième génération* », reprise par de nombreux écrivains, dont Maurice Druon dans ses *Rois Maudits*.

L'Ordre du Temple fut dissous mais une ou plusieurs sociétés secrètes ont continué la tradition. Les discrets membres actuels de cet ordre s'efforcent de respecter l'exigence morale et spirituelle de leurs aînés. L'incendie de la cathédrale de Notre-Dame en 2019 a été pour eux un signe car la Sainte Vierge est intimement liée aux Templiers : C'est elle que cita saint Bernard en rédigeant sa règle avec les mots « *Bien à œuvré Dame-*

*dieu...* » et c'est vers elle que Jacques de Molay et son compagnon se sont tournés lors de leur martyre en 1314.

Si l'on en croit la médium Patricia Darré qui a récemment publié le livre *Le Templier m'a dit* (éditions Michel Lafon, 2022), des actions de magie noire ont été effectuées jadis afin que les victimes de Philippe le Bel ne puissent se tourner vers la lumière dans l'au-delà. L'auteure ne révèle

pas tout de ses échanges avec son interlocuteur désincarné, mais il est clair pour elle que les Templiers qui ont péri sur les bûchers de Paris ont des messages à faire entendre à notre époque.

Pour les Templiers actuels qui luttent pour que la véritable tradition templière revienne au premier plan, la raison en est dramatiquement simple : leurs prédécesseurs sont mus par leur amour de la France, leur

inquiétude pour la foi et leur compassion pour le peuple qui va bientôt devoir affronter de grandes épreuves. Les Templiers sont de retour, écoutons-les !

---

**LES DISCRETS  
MEMBRES ACTUELS  
DE L'ORDRE DU TEMPLE  
S'EFFORCENT  
DE RESPECTER  
L'EXIGENCE MORALE  
ET SPIRITUELLE DE  
LEURS AÎNÉS.**

---

Note : pour ceux que le sujet intéresse, je conseille le petit livre de la collection Découvertes Gallimard, *Les Templiers*, de Régine Pernoud (Collection Histoire N°260).



# NAZCA SES LIGNES ET SES MOMIES

PAR DANIEL BROT

Auteur et conférencier à l'USF

NAZCA EST UNE TRÈS GRANDE PLAINE ARIDE SITUÉE AU SUD DU PÉROU. MARIA REICHE, MATHÉMATICIENNE ET ASTRONOME ALLEMANDE, L'A RENDUE CÉLÈBRE DURANT LA PREMIÈRE MOITIÉ DU XX<sup>E</sup> SIÈCLE EN Y CONSACRANT TOUTE SA VIE, APRÈS QUE LE DOCTEUR PAUL KOSOK DE L'UNIVERSITÉ DE LONG ISLAND L'EUT DÉCOUVERTE EN LA SURVOLANT EN 1939. DES CENTAINES DE FIGURES GIGANTESQUES, REPRÉSENTANT SURTOUT DES ANIMAUX, COMPOSENT UNE TRÈS CURIEUSE SYMPHONIE.

Chaque figure mesure plusieurs kilomètres et n'est visible dans son ensemble qu'à partir de 3 000 mètres d'altitude. Or, il n'y a pas d'éminence rocheuse de cette taille à proximité. Ces représentations étant très anciennes, la première question qui se pose est : comment les a-t-on tracées à une époque où le survol était impossible ?

Le second mystère concerne l'utilisation que les « Nazcas » (habitants de la région) faisaient de ces images... Figures de Dieux, pistes d'atterrissage d'ovnis,

zodiaque d'extra-terrestres ? Les hypothèses sont nombreuses. Récemment, l'observation scientifique des sols nous orienterait plutôt vers une autre utilisation. Il faut rappeler que tous les tracés sont réalisés à partir de deux lignes parallèles formées de petits murets de pierres qui enserrant une allée matérialisant chaque dessin. Précision importante, l'entrée et la sortie de chaque allée ne sont pas fermées, ce qui a encouragé les chercheurs à mesurer la densité du chemin ainsi formé. Surprise, la terre des allées révèle un tassement bien plus important

que celle située à l'extérieur des dessins. Il y a donc fort à parier que ces figures servaient aux processions des Indiens Nazcas pour obtenir de leurs Dieux schématisés différents bienfaits (notamment la pluie) les aidant à surmonter leurs difficiles conditions de vie.

Il n'empêche, les partisans des extra-terrestres pourront ajouter que ces processions ont été organisées pour les visiteurs d'autres mondes, avec pour base le zodiaque de ces autres mondes...

## DES MOMIES AVEC LA TÊTE DE E.T.

Mais Nazca nous réservait une autre découverte que Maria Reiche était loin de supposer...

Un jeune français à l'esprit aventureux, Thierry Jamin, décide de partir en Amérique du Sud afin de tenter de découvrir de nouveaux sites archéologiques liés à la culture Inca.

Par un concours de circonstances que d'aucuns appelleront synchronicité, il est mis au contact d'une momie étrange que

---

**IL Y A FORT À PARIER  
QUE CES FIGURES  
SERVAIENT AUX  
PROCESSIONS  
DES INDIENS NAZCAS  
POUR OBTENIR  
DE LEURS DIEUX  
SCHÉMATISÉS  
DIFFÉRENTS BIENFAITS.**

---

les Indiens Huaqueros ont sorti d'une caverne de Nazca. Stupeur : sous une peau reptilienne, cet être étrange tridactyle (trois doigts aux mains et pieds), ressemble à l'être humain, sauf en ce qui concerne sa tête, plus proche d'un « E.T. » que d'un humanoïde.

Jugeant qu'il est au centre d'une découverte majeure, Thierry Jamin décide de sauver les momies, qui jusque-là alimentaient les collections privées de riches amateurs. Il crée une ONG et achète toutes les momies dont il entend parler. Il est notamment mis ainsi au contact d'une version féminine qui présente trois œufs dans son abdomen. Une autre, datée d'environ deux mille ans, possède une prothèse en métal inconnu pour les hommes de cette époque.

Nous sommes en plein rêve. Mais, c'est compter sans les experts (ou soi-disant)... Une vaste campagne de dénigrement (ce sont des faux, des os de poulets reconstitués...) accompagne aussitôt les tentatives de communication. Heureusement, certains scientifiques se déplacent et reconnaissent les faits.

Ainsi William Brown (voir le numéro 6 de la revue *Ikaris*) dit : « *je suis chercheur et scientifique. Au premier abord, j'ai pensé*

*que c'étaient probablement des fausses momies... Lorsque j'ai vu les scanners et l'imagerie des os réalisés par des spécialistes formés à ce genre de pratique, j'ai changé radicalement d'avis... ».*

Si au début, trouver un laboratoire d'analyses était difficile (la peur du ridicule...), depuis les différents champs d'investigation ont confirmé le côté extraordinaire de la découverte. Ainsi, certains sujets présentent un niveau d'ADN comparable à celui de l'homme de 40 à 60 %, alors que les cochons, les souris sont à 98 %... Bien des surprises nous attendent encore.

Hélas, la nouvelle à beaucoup de mal à parvenir jusqu'à nous, les médias

préférant déverser leurs inepties voire mensonges, plutôt que de s'ouvrir à la connaissance du monde et de ses mystères.

En Amérique du Sud, les choses évoluent plus vite et les momies sont à présent dans des musées et des instituts. Il est certain que leur étrange physionomie fait penser à un extra-terrestre plus qu'à un habitant de la Terre. Pourtant, pourquoi ne pas imaginer une espèce voisine de l'homme se méfiant de ce dernier et vivant dans les grottes sous terre.

Dernière chose, les Indiens Huaqueros auraient aperçu des « êtres de Nazca » vivants s'enfuyant dans les grottes...

# LE RETOUR DANS L'AU-DELÀ

PAR ANNE RAY-WENDLING

Écrivain, conférencière, numérologue  
et productrice

**LORSQUE L'ON DÉCOUVRE L'INFLUENCE DE LA NUMÉROLOGIE DANS NOS VIES, C'EST BOULEVERSANT, CAR ON SE REND COMPTE QUE LES NOMBRES DE NOTRE INCARNATION SONT LES VIBRATIONS DE TOUTE CETTE VIE. CARACTÈRE, PERSONNALITÉ, FORGES ET FAIBLESSES, ANNÉE PERSONNELLE, Y SONT RÉVÉLÉS.**

Qu'allez-vous vivre de tel âge à tel âge, qu'avez-vous vécu avant ? ... Pour quels travaux, quelles missions, avez-vous accepté de vous incarner ? Tout y est révélé. Ce n'est pas de la voyance, c'est l'étude vibratoire, quantique de nos vies.

D'ailleurs lorsque je reçois par exemple un couple pour une consultation commune, combien de fois je les vois bouleversés.

En fait, ils croyaient se connaître et se révèlent enfin l'un à l'autre.

Notre âme s'incarna sur Terre avec et pour des évolutions à réaliser, elle est donc portée par la vibration de nombres exactement comme la physique quantique nous révèle l'intrication vibratoire de tout ce qui existe ici et au-delà.

Et donc, quelle est la vibration qui nous porte lorsque nous repartons dans l'autre monde ? Elle va dépendre de notre jour de retour de l'autre côté.

Je n'aime pas appeler ce jour-là celui de notre mort ou de notre décès, car, en fait, on repart vers la Lumière et vers la vraie évolution dont nous venons. Le calcul de



numérologie karmique de ce jour-là nous indique comment le retour va se passer et aussi les débuts de notre évolution de l'autre côté.

Le calcul se fait en additionnant le jour et le mois du décès, donc du retour, avec l'année universelle réduite.

Par exemple, cette année, nous sommes en réduction de 2024, donc en année 8 :  $2+0+2+4 = 8$ .

Si l'âme était remontée le 2 janvier de cette année, elle serait repartie dans la réduction du 2/1/8, soit en réduction numérologique en 2/11.

## LES 9 POSSIBILITÉS DE RETOUR

Je vais donc vous expliquer les 9 possibilités de retour, sachant que certains nombres se comprennent parfois en vibration différente selon l'addition dont ils sont issus.

### 1

Si nous trouvons une journée de retour en 1, c'est une remontée dans l'énergie, la force, et très vite notre âme va s'engager dans un rôle de renouveau puissant et

### LA VIBRATION QUI NOUS PORTE LORSQUE NOUS REPARTONS DANS L'AUTRE MONDE VA DÉPENDRE DE NOTRE JOUR DE RETOUR DE L'AUTRE CÔTÉ.

l'Amour inconditionnel venant de l'au-delà que cette âme a recherché sur la Terre. Mais l'âme y retournant, va se fondre dans cette source d'Amour et peut-être, justement, y rester comme en une dernière incarnation ayant fait son travail ici-bas, enfin !

### 3

Dans le retour en 3, l'âme ressent du plaisir de retrouver ceux de sa famille karmique qui, cette fois, n'étaient pas descendus avec elle. Joie des retrouvailles et créativité sur une mission ou une action nouvelle.

### 4

Le nombre 4 représentant la structure, l'incarnation, le ralentissement, parfois le blocage, va rendre plus difficile pour cette

énergique. Une nouvelle mission là-haut ?

### 2

Si la journée de retour de l'âme est en 2, il existe deux origines à notre addition.

Le 2 venant du 20, soit 2/20, décrit un retour affectif, paisible et harmonieux.

Le 2 venant du 11, soit 2/11, est le contraire de ce que cela représente sur Terre, soit émotivité, tristesse, par une nostalgie constante de

âme le retour de l'autre côté. Elle va avoir du mal à quitter cette Terre. Donc il faut lui envoyer de l'Amour, de la Lumière, de la force, pour qu'elle accepte de quitter la « structure terrestre et humaine ». Il faut l'aider à monter...

### 5

Ce départ est facile, rapide, il est comme une libération. De nouvelles missions vont lui être données, l'intéressant et le libérant du poids terrestre.

### 6

C'est sa famille terrestre que l'âme en 6 a du mal à quitter. Il faudra alors l'aider aussi en lui disant qu'elle a le droit de partir, que ce n'est pas un abandon familial. Plus vous la retiendrez, cette âme, plus ce sera difficile pour elle de vous quitter. Il faut donc la libérer en lui disant que plus elle évoluera dans l'au-delà, plus vous vous retrouverez vibratoirement après.

### 7

Remontée en 7, c'est une remontée rapide dans la compréhension du divin. Il faut se souvenir que le 7 est le nombre du lien entre le divin et l'humain, nombre sacré de tant de religions ou de cultures anciennes. Le 7 remonte « chez lui ».

### 8

Remontée en 8, un nouveau travail concret attend l'âme de l'autre côté. C'est rapide-

ment qu'elle va s'y plonger. Mission importante et concrète.

### 9

Remontée en 9, c'est la fin des expériences et incarnations terrestres. Ce n'est plus sur Terre que cette âme reviendra mais elle va évoluer dans une nouvelle manière d'être, sur d'autres sphères à puissances vibratoires élevées.

Comprendre que nous sommes de passage ici-bas, pour travailler sur notre évolution vers la source d'Amour et de Lumière !!!

Belle avancée karmique à toutes et tous...



# LE ROMAN DE LA TABLE RONDE, LA QUÊTE DU **GRAAL** ET **BROCÉLIANDE !**

PAR DANIELLE SEMELLE

Numérologue et  
conférencière à l'USF

**LES ROMANS DE LA TABLE RONDE SE DÉROULENT EN PLEIN MOYEN ÂGE, C'EST-À-DIRE DU IX<sup>E</sup> AU XIII<sup>E</sup> SIÈCLE. C'EST LA PÉRIODE DE L'AMOUR COURTOIS, DES CHEVALIERS COURAGEUX, TOUJOURS PRÊTS À SACRIFIER LEUR VIE POUR LEUR SEIGNEUR OU LEUR DAME DE CŒUR.**

La vie quotidienne est difficile, il faut manger et survivre aux conflits régionaux menés par les seigneurs. Pourtant, cette période de notre histoire est riche intellectuellement et spirituellement. On se déplace beaucoup, c'est une grande période de pèlerinage (Rome, Saint-Jacques-de-Compostelle, la Terre sainte...) ce qui va permettre l'éclosion de l'art roman, puis de l'art gothique : environ 150 chantiers vont voir le jour.

Mais au Moyen Âge on écrit des textes merveilleux qui apportent l'illusion d'une vie féerique et où le culte chrétien est présenté comme la seule voie de salut possible... La « Sainte » Inquisition prônée par les Dominicains est approuvée et mise en pratique par Fernando d'Aragon en Espagne le 27 septembre 1480 ; elle

sera en vigueur jusqu'en 1834, date où elle fut abolie en France, définitivement. Voilà pour le décor !

Les romans de la Table ronde sont riches de nombreux personnages :

- **Merlin**, qui va lancer la « quête », et nombreux sont les chevaliers qui vont tenter la terrible épreuve. Il est le fils du diable et d'une jeune fille nommée Héléne ;
- Le roi **Arthur** qui, sous l'influence de Merlin, donnera le signal du départ de la quête du Graal ;
- **Lancelot du Lac, Perceval, Galaad**. Ces preux chevaliers seront tentés par des femmes : **Guenièvre, Ygerne, Olwein**. Nous rencontrerons les fées Viviane et Morgane.

L'enfant naît le 12<sup>e</sup> jour du 12<sup>e</sup> mois après sa conception, sa mère l'appelle Merlin. Il est doté de nombreux pouvoirs, ceux du diable... mais aussi ceux de Dieu. Condamnée par l'église, elle s'installe avec son fils dans l'abbaye de Paimpont. À sept ans, Merlin quitte sa mère. La grande aventure commence pour lui. Elle va le mener au royaume de Logres auprès du roi Vortigern, puis auprès du roi Uter Pendragon qu'il va aider à monter sur le trône.

Pour les grands du royaume, Uter Pendragon ne laisse pas d'héritier à sa mort. Or, c'est Noël, et Merlin décide de réunir la totalité des chevaliers au château de Carduel. Dans la cour du château, les invités découvrent un énorme rocher dans lequel une très belle épée est enfoncée. Merlin leur dit : « *Celui qui retirera cette épée de la pierre sera le roi élu par Jésus-Christ* ». Chaque seigneur passe près du rocher et tente le retrait de la lame, mais sans succès. Tous sont passés, il ne reste plus qu'Arthur qui s'approche avec ses deux fils. À la surprise générale, Arthur, son fils adoptif, retire aisément l'épée de sa prison. Il en est tout décontenancé. Malgré l'opposition des barons présents, mais sur les conseils de Merlin, Arthur est couronné.

Merlin a l'esprit tranquille, tout est en ordre dans le royaume, Arthur est sur le trône et il est un bon roi... Mais point d'aventure pour Merlin, il doit rester pur... son destin l'exige. Il retourne dans le pays de son enfance, la petite Bretagne, et ses pas le conduisent à l'orée de la

forêt de Brocéliande, à la Fontaine de Barenton...

Viviane est là, assise sur une pierre au bord de la fontaine, lorsque Merlin apparaît. Elle sait qui il est et s'aperçoit au premier coup d'œil qu'il est tombé fou d'amour pour elle. Elle lui demande : « *Donne-moi tout ton savoir et je me donnerai à toi* ». Merlin résiste difficilement à son charme et, pour lui faire plaisir, lui confie un petit aperçu de son pouvoir.

## ARTHUR ET LA NAISSANCE DE LA QUÊTE DU GRAAL

Entre-temps, Arthur, qui a chassé tous les envahisseurs, retourne en Carmélide chez le roi Léodagan afin d'épouser sa fille Guenièvre. Merlin s'installe à la cour d'Arthur. Sans perdre de temps, il réunit tous les seigneurs et chevaliers du pays, car la mission qu'il va leur confier est de la plus haute importance. Il leur raconte ce qui suit : « *Vous avez entendu parler du Saint Graal, c'est la coupe dans laquelle Joseph d'Arimathie a recueilli le sang du Christ* », dit-il. « *Mais ce calice est égaré et vous devez partir à sa recherche. Telle est la volonté de Dieu. Toutefois, je dois vous prévenir, les souffrances seront nombreuses... celui qui découvrira le Saint Graal sera le "Meilleur Chevalier du Monde". Celui qui réussira sera le plus brave, le plus désintéressé, le plus secourable et le plus pur.* »

Le jour de Noël, une table ronde apparaît soudain dans la grande salle du château. Douze sièges l'entourent. Les dix chevaliers plus le roi Arthur s'assoient, chacun à sa place. Un siège reste vide, c'est celui sur lequel s'installera le « Meilleur Chevalier du Monde » ; mais nul autre que lui ne doit l'emprunter sans risquer sa vie, d'ailleurs ne l'appelle-t-on pas « le siège périlleux » ?

Merlin s'adresse aux chevaliers présents : « *Beaux seigneurs, je vous invite tous à participer à la quête du Graal* ». Chacun prête serment.

Merlin reprend le chemin de Brocéliande pour retrouver sa fée bien-aimée. Il fait aussitôt apparaître un superbe château à la place du lac, là où les humains ne verront que de l'eau. Vers la fin de l'hiver suivant, la reine, épouse du roi Ban de Benoïc, met au monde un garçon qu'elle baptise Lancelot.

La reine laisse quelques instants son fils Lancelot au bord du lac. À son retour, elle aperçoit une jeune fille très belle qui porte son bébé dans les bras ; cette dernière entre dans l'eau et disparaît. Au moment où nous retrouvons Lancelot, il a 18 ans. Il a été élevé par Viviane dans son château sous les eaux. Ce jeune cavalier tout vêtu de blanc se présente à Cameloth. Il demande au roi de bien vouloir l'adouber

chevalier pour qu'il puisse, lui aussi, quêrir le Graal. Pendant son séjour au château, il fait la connaissance de Guenièvre et il devient son chevalier.

Lancelot pense que le Saint Graal est gardé dans la « Citadelle Aventureuse ». Alors qu'il chemine près du Roch<sup>er</sup> Trevelzel, tout à coup, les nuages se déchirent et révèlent un roc couronné d'un château tout blanc.

Il pénètre dans un nouveau monde, celui du merveilleux et du surnaturel. La maîtresse de maison vient le chercher pour le conduire dans la grande salle où trône le roi Pellés, gardien du Graal. Tous s'assoient en silence autour de la grande table. Une jeune fille entre, c'est Olwein, fille du roi. Elle ressemble beau-

coup à la reine Guenièvre ! Une paix merveilleuse descend sur l'assistance.

---

**CELUI QUI DÉCOUVRIRA  
LE SAINT GRAAL SERA  
LE "MEILLEUR  
CHEVALIER DU MONDE",  
LE PLUS BRAVE,  
LE PLUS DÉSINTÉRESSÉ,  
LE PLUS SECOURABLE  
ET LE PLUS PUR.**

---

## LE FABULEUX DESTIN DE GALAAD, FILS DE LANCELOT

Malheureusement, Lancelot détourne un instant son regard du calice vers celle qui le porte... Olwein. Lorsqu'il reprend ses esprits, la coupe a quitté la pièce ainsi que la jeune fille et chacun des convives est



servi de plats merveilleux... à l'exception de Lancelot. Olwein le conduit à sa chambre et lui apporte un peu de vin. Mais les voies de Dieu sont impénétrables et Il permet qu'il y ait une rencontre charnelle entre Olwein et Lancelot...

De cet accouplement naîtra « Galaad », le pur, celui dont on dira : « que le Christ se mirait tout nu dans son âme ».

Au petit matin, Lancelot s'enfuit.

Lancelot retrouve son fils Galaad et l'adopte chevalier. Puis l'enfant est introduit à la cour d'Arthur par un mystérieux vieillard (est-ce Merlin ?). Celui-ci conseille au roi d'installer Galaad sur le « siège périlleux », car il est de la lignée du roi David et de Joseph d'Arimathie. Lorsqu'ils sont rassasiés de grâces surnaturelles et de paix, le Christ s'adresse à Galaad :

“

*Fils, toi qui es aussi pur  
qu'un homme né de femme peut l'être  
au point que j'ai daigné me mirer tout nu  
dans ton âme, sais-tu que je tiens en  
mes mains l'écuelle qui m'a servi  
pour célébrer la dernière Pâques avec mes  
disciples. Dès cette nuit le Graal quittera  
le pays de Logres pour n'y plus revenir.  
La nef de Salomon t'attend sur le rivage,  
elle te mènera où tu dois aller,  
seuls Perceval et Bohort pourront  
t'accompagner et sachez qu'un seul d'entre  
vous aura la possibilité de revenir  
pour raconter l'histoire.*

”

Galaad emporte le Saint Graal comme annoncé. Un ange lui apparaît, le prend dans ses bras et l'emporte avec la coupe sacrée.

Le second compagnon, Perceval, se retire dans un ermitage où il meurt un an et trois jours plus tard. Bohort, le troisième, retourne à la cour de Logres afin de relater le récit de leur aventure.

Arthur demande à son fidèle écuyer de jeter Excalibur au milieu d'un lac... une main apparaît, saisit l'arme au vol et disparaît.

Ces aventures sont symboliques, elles représentent notre vie de tous les jours avec ses difficultés, les obstacles qu'il faut vaincre, les combats intérieurs que nous devons mener contre nous-mêmes... et parfois, contre les autres !

Le but d'un texte comme celui-ci est de nous ouvrir à notre propre éveil, à trouver notre « trésor » intérieur, notre conscience, le divin en nous, caché sous par notre ego. Le Graal est un symbole universel, celui de la connaissance et de l'ouverture de l'âme par le contact avec le Divin.

## BIBLIOTHÈQUE

En tant qu'adhérents, vous bénéficiez de l'accès à notre bibliothèque riche de plus de 2 500 ouvrages.

Son accès se fait par la salle Psyché, pendant les jours d'ouverture.

Une grande variété d'ouvrages vous est proposée, couvrant des domaines tels que : sciences occultes, spiritualité, psychologie, hygiène vitale, études sur les énergies, hypnose, parapsychologie, etc.

Certains d'entre eux sont très rares, d'ailleurs ils sont souvent consultés par des chercheurs. Nous pouvons les prêter sur demande.

Il vous est possible de faire votre choix au préalable en consultant notre site Internet [www.usf.paris/](http://www.usf.paris/) rubrique Bibliothèque

**Merci aux donateurs  
qui nous permettent  
d'enrichir notre  
bibliothèque.  
Bonne lecture!**





En raison des jeux Olympiques et Paralympiques,  
**la salle Psyché sera fermée**  
du **1<sup>er</sup> juillet au 10 septembre 2024 inclus.**

**Nous serons ravis de vous accueillir à partir**  
**du 11 septembre 2024**

