

**RECTO** revue  
**verseau**

Le bien-être  
Corps et Âme

Se rendre à l'évidence que ce qui nous  
a constitués durant ces dernières années  
n'est plus en résonance avec la nouvelle  
énergie qui se profile.



Lâcher l'ancien pour prendre  
un nouveau départ:

# Le passage de l'année 9 à l'année 1

*Ils nous en parlent :* Dolorès Francey Duhanmin • Françoise Krebs • Ariane Derivaz-  
Burnat • Heide Groll • Marine Morvan • Béatrice Griot • Daniel Monnier • Jenny Aude Dénéréaz •  
Linda Emery et Simon Burner • Lucy Harmer • Francesca Iadevito • Nadia Mongi • Annatina Baranger  
• Debra Moffitt • Véronique Spring • Isabelle Spack •



9 770987 082009



00378

Mensuel n° 378

DÉCEMBRE 2025

CHF 9.00 | EUR 7.00



Retrouvez-nous sur Facebook

[www.facebook.com/editionsrectoverseau/](https://www.facebook.com/editionsrectoverseau/)

[www.recto-verseau.ch](http://www.recto-verseau.ch)





LUCY HARMER

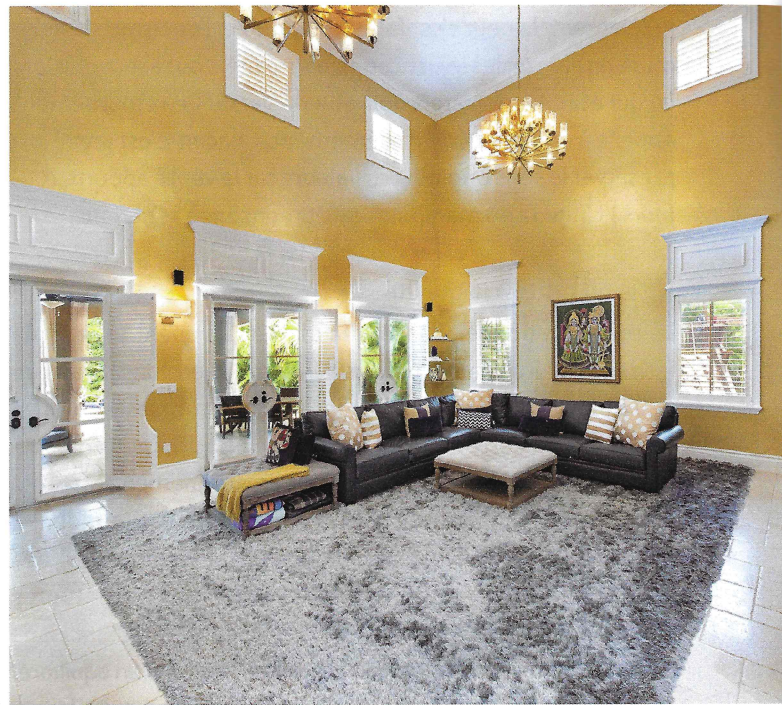
# Comment ancrer un nouveau cycle d'énergies positives en 2026

*En 2025, nous vivons la fin d'un cycle. En feng shui, il s'agit d'une année dites « 9 » (2+0+2+5) qui correspond à une période de conclusion. Cette fin d'année en particulier est le moment opportun pour récolter les bénéfices de tous les efforts que vous avez fournis, pas seulement pendant cette année, mais pendant tout le cycle. Prenons le temps d'analyser notre ancien cycle avec sagesse et clairvoyance. Décidons de ce que nous voulons éliminer et maintenir pour le nouveau cycle à venir. Éliminons tout ce que nous ne voulons plus et qui ne nous sert plus dans notre vie, ou qui ne correspond plus à qui nous avons envie de devenir.*

Une des prémisses du Feng Shui est que notre maison est le reflet de notre vie. Les peintures suspendues à nos murs, les couleurs, les éléments, les types de matériaux utilisés dans notre maison, la façon dont nous disposons nos meubles, tout dans notre maison parle de nous. Notre habitation est l'effet miroir de nous-mêmes. Chaque objet dans notre maison a une signification ou une histoire. Ainsi, le vieux portail qui grince chaque fois que nous l'ouvrons a une signification, tout comme la magnifique toile ramenée lors du dernier voyage.

En Feng Shui, se libérer du passé commence par le tri et le rangement et se débarrasser de toutes les choses encombrantes dans notre lieu de vie. En effet, idéalement, nous devrions vivre dans une maison **où nous ne sommes entourés que de choses utiles que nous avons utilisées dans l'année écoulée et des choses que l'on aime passionnément et qui élèvent notre niveau d'énergie et notre taux vibratoire**. Comme le dit si bien Marie Kondo dans sa méthode de rangement « Kon-Mari », chaque objet dans notre maison devrait nous donner **une étincelle de joie**. Nous pouvons élargir le champ pour inclure nos activités et les personnes que nous côtoyons qui drainent notre énergie.

Si vous vous sentez bloqué dans votre vie et vous avez besoin de changement, débarrassez-vous de votre bric-à-brac et créez de l'espace pour que les nouvelles opportunités puissent entrer dans votre vie. Est-ce que vous portez toujours les



mêmes vêtements alors que vos armoires sont remplies à ras bord ? Débarrassez-vous de tous les vêtements que vous ne portez plus. Est-ce que vos robinets coulent ? Si c'est le cas, vous êtes en train de perdre votre énergie émotionnelle ! Alors réparez-les !

Est-ce que vos bibliothèques sont remplies de vieux livres que vous ne relisez jamais ? Les livres représentent les idées, alors créez de l'espace sur les étagères de vos bibliothèques pour permettre à de nouvelles idées et à de la créativité d'entrer dans votre maison.

Les choses qui sont placées hors d'atteinte symbolisent l'attitude de vie qui consiste à penser que « chaque fois que l'on veut quelque chose on doit travailler dur pour l'avoir ». Peut-être que 2026 est l'année de la facilité dans la manifestation de vos projets qui vous tiennent à cœur, alors créez un espace harmonieux où tout est facile d'accès. Assurez-vous également que toutes les portes chez vous puissent s'ouvrir entiè-



rement. Les portes représentent l'ouverture par laquelle le chi pénètre dans un espace et symbolisent les opportunités dans la vie. Ainsi, les portes qui ne s'ouvrent pas complètement, par exemple parce que vous y avez suspendu trois peignoirs, représentent les obstacles dans votre parcours de vie.

### Exercice pour se débarrasser de son bric-à-brac

Voici ma technique préférée pour me débarrasser de mon désordre ou bric-à-brac. Pour choisir les objets que je garde et ceux dont je me débarrasse, je prends l'objet dans les mains, écoute mon intuition et au fond de moi je ressens les réponses aux questions suivantes :

- 1. Est-ce que mon niveau d'énergie augmente ou baisse ?** Si mon niveau d'énergie baisse, je m'en débarrasse. Si je ne suis pas sûre, ou que mon énergie augmente, je pose la question suivante :
- 2. Est-ce que l'objet me donne une étincelle de joie ?** Est-ce que je l'aime passionnément ? Si je l'aime passionnément et qu'il me donne un sentiment de joie, je peux le garder autrement, je pose la question suivante :
- 3. Est-ce que l'objet est utile ? En ai-je vraiment besoin ? Est-ce qu'il représente ce que je veux vivre en 2026 ?**

Pendant que je range mon bric-à-brac, j'aime beaucoup utiliser les affirmations qui m'aident à garder ma concentration à la tâche comme « je me débarrasse du vieux pour amener des nouvelles opportunités » ou « je me libère des vieilles choses qui bloquent la réalisation de mes rêves et j'invoque le succès ».

En 2026, nous démarrons un nouveau cycle. En feng shui, il s'agit d'une année dite « 1 » (2+0+2+6) qui correspond à une année de transition et de transformation. L'année « 1 » marque souvent des changements de vie. C'est l'année où nous mettons en place le canevas du cycle à venir. Il s'agit de faire des choix : se mettre en ménage ou se marier ? Se séparer ? Démarrer une nouvelle rela-

tion ? Réanimer la flamme dans une relation existante ? Déménager ? Changer d'orientation professionnelle ?

Cette nouvelle année 2026 marque le démarrage d'un nouveau cycle sous le signe de l'énergie, de l'activité et du dynamisme. C'est une excellente année pour vivre de nouvelles expériences et planter des graines pour les projets du nouveau cycle qui débute. Ainsi, 2026 est une excellente année pour lancer une entreprise, se mettre à son compte, démarrer une nouvelle activité ou un sport, déménager et emménager dans un nouveau lieu de vie.

Dans une année « 1 », les personnes ont tendance à un certain individualisme, ceci dans le sens positif, car cela permet au niveau professionnel de se mettre en avant et même de prendre des risques. Sur le plan de la santé, l'énergie en 2026 est excellente car elle encourage les personnes à consacrer plus de temps à soi et à leur bien-être. Cependant, au niveau relationnel, une année « 1 » peut provoquer certaines tensions car les personnes ont tendance à se mettre en priorité et donc d'attacher moins d'importance aux autres. C'est pour cette raison qu'en feng shui, nous portons une attention toute particulière à la chambre à coucher qui représente notre intimité.

### Profitez de purifier votre chambre à coucher et votre lit pour ancrer une nouvelle dynamique en 2026

L'énergie de la chambre à coucher est en partie créée à travers les événements et les états d'âme qui se sont déroulés à cet endroit. Chaque fois qu'une émotion est ressentie par une personne dans un lieu, une partie de cette énergie est déposée sur les murs environnants. La purification de l'espace permet de se libérer de ces « mémoires des murs ».

“ 2026 est une excellente année pour lancer une entreprise, se mettre à son compte, démarrer une nouvelle activité ou un sport, déménager et emménager dans un nouveau lieu de vie.

Les chambres à coucher et les lits en particulier sont des lieux très chargés énergétiquement puisque les choses vécues au lit sont souvent émotionnellement intenses, que ce soit une récupération après une maladie, une dépression, un amour passionné, ou tout simplement les émotions vécues pendant la journée qui sont libérées pendant le sommeil. Comme les matelas deviennent souvent saturés d'émotions, il est recommandé de les purifier tous les six mois (et chaque fois que l'on change de partenaire).

#### Pour purifier votre matelas :

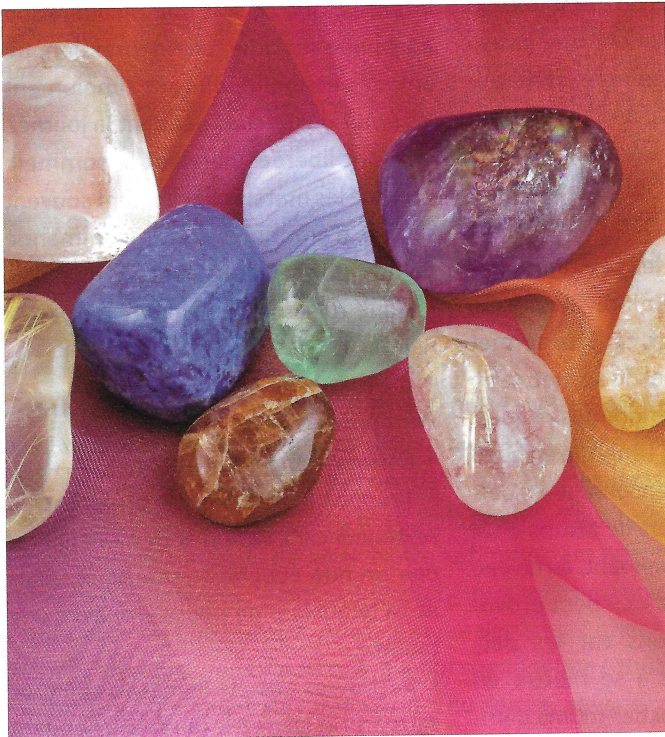
- Enlevez toute votre literie.
- Frappez le matelas (de préférence à l'extérieur car il va non-seulement libérer une grande couche énergétique, mais aussi beaucoup de poussière) avec une tapette.
- Recouvrez ensuite le matelas de gros sel marin et laissez-le (au soleil) pendant une journée.
- Mettez quelques gouttes d'huiles essentielles ou fabriquez-vous un spray avec du genièvre, de la lavande, du romarin et du géranium rosat (ce dernier pour équilibrer les émotions).
- Enfumez-le avec de la sauge.
- Sonnez une cloche de bonne qualité ou un bol tibétain au-dessus du lit dans le sens de la longueur.

En feng shui il faut se concentrer sur son but et ce que l'on veut réaliser dans sa vie. Ainsi, les peintures et les images que vous avez à domicile ont un impact sur votre subconscient. Vous devriez seulement suspendre les images chez vous



## LÂCHER L'ANCIEN POUR PRENDRE UN NOUVEAU DÉPART

“ Cette fin d'année en particulier est le moment opportun pour récolter les bénéfices de tous les efforts que vous avez fournis, pas seulement pendant cette année, mais pendant tout le cycle de 9 ans.



qui vous inspirent et qui représentent ce vers quoi vous voulez vous diriger dans votre vie. C'est une excellente idée de se promener dans sa maison chaque mois et de se poser la question à propos de chaque tableau pour comprendre ce que ce tableau est en train de vous divulguer par rapport à votre vie. Votre maison vibre de vos aspirations, vos rêves et votre énergie.

### Pour réaliser vos vœux, désirs et projets en 2026

Décorez votre maison avec des objets et des tableaux qui représentent ce que vous avez envie de vivre au niveau de votre nouveau cycle. Vous pouvez marier certaines couleurs et senteurs pour ancrer une énergie spécifique et créer une ambiance propice à la réalisation de vos désirs et projets en 2026 :

- Pour la passion : les rouges, les roses fuchsia, l'ambre, ylang ylang, le patchouli ; brûlez des bougies rouges.

- Pour l'amour et la tendresse : les tons roses, le jasmin, la rose, le bois de santal.
- Pour le succès et la prospérité : les ors, les verts, les rouges et les violets, la menthe, la bergamote, le girofle, le gingembre. Mettez une fontaine d'eau dans le secteur sud-est de la maison et un bol doré avec des sous.
- Pour plus d'aventures et de voyage : tons chauds et riches comme les chocolats, les orangés, les ors et les rouges ; menthe, bergamote, girofle, orange et gingembre ; investissez dans une myriade de coussins multicolores et brûlez des bougies multicolores ; suspendez des représentations d'endroits que vous désirez visiter.
- Pour la joie et la bonne humeur : les oranges, les abricots, les jaunes, l'orange, le grapefruit, le géranium, le néroli, le basilic ; accrochez des tableaux qui vous font sourire ; jouez des airs de jazz.
- Pour le calme : les verts, le chèvrefeuille, le cèdre ; accrochez des tableaux de paysages naturels.
- Pour la clarté et la concentration : les jaunes, le citron, la citronnelle, le pin ; mettez des ampoules à spectre complet.
- Pour la spiritualité et la paix : les violets, les mauves, les bleus, la myrrhe, l'oliban.
- Pour le sommeil reposant : les bleus et les verts pastels, la lavande, la camomille, la marjolaine.
- Pour la protection : les ors, les violets, l'orange, la lavande, le bois de santal.

### + d'infos

#### Lucy Harmer

Cours, formations et consultations de feng shui et purification d'espace à domicile ou en entreprise.

#### Prochains cours :

Bien dans sa maison grâce au Feng Shui : 28 mars 2026

Purifiez votre aura : 18 avril 2026

Purifiez votre maison : 2 mai 2026

Augmentez l'Abondance dans votre vie : 29 mars, 19 avril et 3 mai 2026

#### A lire :

La Purification de l'Espace ou le Feng Shui de l'Intuition par Lucy Harmer, éditions Jouvence.

La magie du rangement par Marie Kondo, éditions Poche.

Se Désencombrer de l'Inutile, Rosette Poletti et Barbara Dobbs, éditions Jouvence.

Tel 078 726 32 22

lucy@innerelf.ch

www.innerelf.ch