

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME, une proposition de psychologie profonde

Dans la « psychologie du destin » fondée par Leopold Szondi, le concept d'égo rappelle celui que la doctrine spirite nomme « projet réincarnatoire » qui met l'accent sur les besoins évolutifs de la réin-

André Luiz nous alerte: « Le Seigneur Suprême ne se complaît pas dans le fait de posséder des fils misérables et malheureux dans la Création ; Il répand des bénédictions et des dons, des richesses et

« La prédominance de l'égo dans les rapports humains est responsable des frustrations et autres déséquilibres incessants qui sont la caractéristique de la créature humaine.

S'il n'a pas une conscience lucide des objectifs de l'existence charnelle, l'individu qui agit de la sorte devient la victime de la personnalité malade à laquelle il s'est habitué...

(...) S'accoutumant à l'apparence, il se décale de la réalité, et commence à vivre dans l'insécurité des pièges qu'il prépare afin de ne pas se laisser identifier.

Observant le comportement des personnes inconséquentes qui triomphent parfois grâce à la fantaisie et à la flatterie, il les imite, en laissant guider par des attitudes absurdes, distantes de la réalité et du devoir.

S'établissent alors des conflits intimes et l'échelle des valeurs perd sa signification, les paramètres de la compréhension du bien et du mal disparaissent.

Lorsque prend fin le *bal masqué* que sont ses rencontres sociales, il identifie sa faiblesse et il perd son assurance, l'estime qu'il a pour lui-même et le trouble du comportement névrotique s'installe. (...)

Il est indispensable que le *self* reste éveillé chez l'individu, pour concourir à sa réalisation, son assurance et sa plénitude.

Même si la grande majorité des individus préfère le jeu des personnalités, il est impossible d'ignorer la prévalence de la souffrance qui en découle. Ils nient la vérité, refusent la rencontre avec eux-mêmes, n'ont pas le courage de réveiller les valeurs qui sont endormies et succombent. »



carneation, ceux-ci étant le pivot de l'existence ou du destin, et pas une fatalité, mais plutôt un engagement à l'égard de ce qui doit être appris pendant une existence. Les questions qu'il faudra envisager et résoudre se présenteront comme des domaines d'intérêt, des problèmes ou des conflits, menant l'individu à faire des choix. S'il ne les fait pas, le conflit pourra s'aggraver.

La conscience que nous avons d'être des Esprits en évolution réalisant un projet partiel de connaissance de nous-mêmes pendant notre incarnation fait la différence. Tous les jours, nous construisons notre destin, en assumant consciemment ou non la responsabilité d'orienter notre vie selon nos objectifs.

Kardec nous dit que « Dieu est l'intelligence suprême, la cause première de toutes choses » et, si l'on part du principe que l'intelligence suprême ne peut qu'engendrer des conséquences intelligentes, on peut conclure que nous sommes intelligents parce que nous sommes dotés de Lui.

des facilités éternelles par poignées, espérant seulement que chacun de nous se dispose à régir avec sagesse son propre patrimoine spirituel. »

Nous sommes alors des créatures de Dieu. Il ne veut pas notre souffrance et il nous a donné tout ce dont nous avons besoin, en espérant que nous atteindrons la maturité et la sagesse pour administrer un trésor qui nous appartient déjà.

La psychologie profonde nous révélera non seulement les erreurs à corriger, mais aussi l'affleurement des contenus divins qui habitent en nous, permettant notre croissance spirituelle.

La connaissance de nous-mêmes permettra que nous nous regardions dans le miroir de l'âme avec respect et amour, pour comprendre notre véritable nature.

La rencontre de nous-mêmes est l'objectif atteint progressivement par le travail et l'estime de soi en direction de l'évolution qui nous attend, et nous place chaque fois plus, en tant qu'Esprits adultes et proactifs, face aux lois du Créateur.

Ercilia Zilli

Psychologue clinicienne

AUTODESCOBRIENTO Uma Busca Interior
(Autodécouverte, une recherche intérieure)

Divaldo P. Franco

Personnalité ou individualité ?

L'Esprit est l'individualité, l'être immortel et il se distingue de la matière, principe intelligent, et il est créé à l'image et ressemblance de Dieu. Pendant son évolution dictée par divers facteurs parmi lesquels sa capacité d'adaptation à la réalité, sa complexité croissante et le développement de ses habilités, il modèle l'univers qu'il dispose, en construisant son bonheur et en répondant aux desseins du Créateur.

tissage déterminé. Améliorer ou réformer la personnalité, ce n'est pas promouvoir l'évolution de l'Esprit. La réforme intime comprend l'amélioration de la personnalité pour que les expériences de l'Esprit soient plus riches et plus adaptées à son apprentissage. L'Esprit a besoin de la personnalité pour le représenter afin qu'il puisse atteindre ses objectifs évolutifs. Son ego, centre de sa personnalité, est la plus haute

Libération de l'ego

Le mot « ego » signifie « je » et généralement nous responsabilisons l'ego lorsque nous identifions des comportements et des attitudes que nous réprouvons. Beaucoup pensent à tort qu'il faut détruire l'ego pour évoluer.

Mais l'ego est une pièce importante de notre développement psychologique, car nous ne devenons conscients que parce que nous avons un ego. Il est le centre de la conscience, et tous les contenus psychiques inconscients ne peuvent devenir conscients que s'ils passent par l'ego. Il a donc une fonction importante dans notre processus d'individuation. L'individuation n'existe pas sans la conscience de nous-mêmes. Et que se passerait-il si nous désintégrions l'ego ? Tout l'ordre des valeurs que nous connaissons et qui com-



Sur ce parcours, il s'actualise dans la matière, en forgeant l'apparition du moi ou ego, le centre de sa personnalité, qui le représente partiellement. Même si l'Esprit est seigneur de son propre processus d'évolution, c'est par le biais de la personnalité qu'il appréhende la résultante des expériences qu'il vit. Incarné ou désincarné, il présente la *persona* pour se relier au monde dans lequel il agit, et constitue un ego nécessaire pour communiquer et assimiler les lois de Dieu dans les expériences auxquelles il participe. Sa personnalité est un ensemble de caractéristiques qui comprennent la représentation de son individualité connue également sous le nom de *moi* ou *ego*. La personnalité est donc la totalité de l'individu rendue possible dans le monde des relations. Tandis que la personnalité change à chaque instant, et varie selon les circonstances et le milieu, l'individualité demande de nombreuses expériences qui se répètent pour consolider un appren-

acquisition de son évolution, car il lui a donné la conscience de lui-même. C'est justement l'ego qui est important, car non seulement il représente l'Esprit, mais aussi, quand il est mûr, il lui permet de trouver, avec plus d'assurance, sa personnalité optimale. Conscients que nous sommes Esprits, et donc des individualités, et que nous avons une personnalité, nous devons faire en sorte que celle-ci s'identifie le mieux possible avec les desseins divins et principalement qu'elle vibre dans les domaines de l'amour.

Adenauer Novaes

Psychologue clinicien



posent nos attitudes disparaîtrait, plus rien ne se déroulerait selon notre volonté et nous perdriions la capacité de répondre de nos actes. Nous ne serions plus responsables de nos attitudes.

Ce n'est pas de l'ego que nous devons nous libérer, mais des attitudes égoïstes et égocentriques qui prédominent encore dans la nature humaine. Ce sont elles les responsables des innombrables conflits et des problèmes personnels, sociaux et moraux. Tant que nous serons sous leur domination, nous serons prisonniers des passions, et nous resterons dans la condition d'enfance psychologique, en retardant le développement des infinies capacités qui gisent dans notre Être.

L'Ego est le pont qui relie le self, qui permettra la plénitude et la libération de l'Être que nous sommes, enfant de Dieu.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne et transpersonnelle

Logistique

Journaliste

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Adenauer Novaes
Maria Angélica de Mattos
Maria Novelli
Cricieli Zanesco
Christina Renner
Maria Madalena Bonsaver
Lenéa Bonsaver
Valle García Bermejo
Nicola Paolo Colameo
Sophie Giusti

Reportage

Ercilia Zilli
Adenauer Novaes
Iris Sinoti
Evanise M Zwirtes
Cláudio Sinoti

Design graphique

Kelley Cristina Alves

Impression

Tirage : 2500 exemplaires

Réunions d'études (en portugais)

Dimanches - 17h45 - 21 h

Lundis - 19 h - 21 h

Mercredis - 19 h - 21 h

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH

Informations : 0207 371 1730

spiritist.psychologicalsociety@virgin.net

www.spiritistps.org

Registered Charity N° 1137238

Registered Company N° 07280490

Santé psycho émotionnelle

Daniel Goleman, dans *Intelligence émotionnelle*, affirme que les grands maîtres spirituels comme Jésus et Boudha « ont touché le cœur de leurs disciples en parlant dans la langue de l'émotion... »

Mais qu'est-ce que l'émotion ? Le dictionnaire *Aurélio* fait référence à « l'acte de remuer (morale) ; une perturbation ou variation de l'esprit qui découle de situations diverses et qui se manifeste sous la forme de joie, de tristesse, de colère, etc. » Selon Goleman, « l'émotion font référence à un sentiment et ses pensées diverses qui sont des états psychologiques et biologiques, et à une gamme de tendances pour agir. »

Les émotions se manifestent de manières très variées, négatives ou positives, les plus basiques d'entre elles étant :

LA COLÈRE : furie, révolte, ressentiment, rage, exaspération, animosité, irritabilité, hostilité et peut-être de manière extrême, haine et violence pathologiques.

LA TRISTESSE : souffrance, vexation, découragement, pitié de soi-même, désespoir et dans les cas pathologiques, une sévère dépression.

LA PEUR : anxiété, appréhension, nervosisme, préoccupation, hésitation, inquiétude, frayeur, crainte, terreur, et de manière psychopathologique, phobie et panique.

LE PLAISIR : bonheur, joie, contentement, délectation, fierté, gratification, satisfaction, bonne humeur, disposition et enthousiasme, euphorie, extase et dans les cas extrêmes, manie.

L'AMOUR : acceptation, amitié, confiance, affinité, dévouement, adoration, charité.

La santé psycho émotionnelle résulte de l'équilibre de la pensée, du ressenti et de l'action. Elle nous encourage donc à nous soigner nous-mêmes, par la découverte, la connaissance et la transformation de nous-mêmes.

La pratique d'exercices d'intériorisation, de méditation et de réflexion facilite la perception de soi, en apportant un apprentissage de gestion psycho émotionnelle ; elle conduit l'être à faire des choix plus sains pour sa conscience, en l'équilibrant.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute

Foi, assurance et estime de soi

Qu'est-ce qui nous soutient, lorsque tout semble s'écrouler autour de nous ? Qu'est-ce qui nous fait adopter une conduite et des principes, même lorsque tous autour de nous semblent ne pas s'inquiéter des valeurs éthiques ? Réfléchir sur ces questions peut être utile pour évaluer intérieurement la présence de la foi, de l'assurance et de l'estime

assurance intérieure. Nous ne parlons pas de l'assurance que recherche l'ego, qui résiste aux changements, mais celle qui nous permet d'entendre et de croire fermement que notre existence sert à quelque chose de plus grand, tant sur le plan individuel que collectif.

La construction d'une foi mûre est associée à l'estime de soi,



de soi.

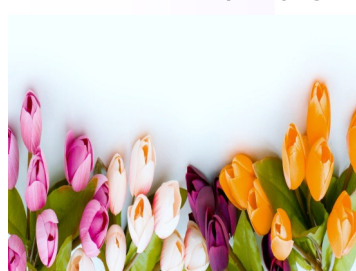
Pendant longtemps, la foi fut associée uniquement au lien religieux établi. Mais comme ce lien restait souvent en surface, sans participer effectivement à la vie de ceux qui se disaient religieux, beaucoup virent s'effondrer leur croyance face aux défis de la vie, démontrant la fragilité sur laquelle elle était basée.

Très justement, Allan Kardec dans l'Évangile selon le Spiritisme, affirme « qu'il n'y a de foi inébranlable que celle qui peut regarder la raison face à face à tous les âges de l'humanité ». En incluant la raison comme une instance de la construction de la foi, sans vouloir dire qu'elle est exclusivement intellectuelle, le Spiritisme nous enseigne à la vivre de manière consciente. Et si la foi, vécue de cette manière profonde, nous permet de regarder lucidement l'histoire collective, elle doit nous conduire aussi à l'harmonisation de notre histoire individuelle, face à toute et n'importe quelle circonstance, avec une plus grande

au regard de la foi ou de l'assurance que nous ressentons en nous, comme un facteur important pour le développement personnel. Quand elle s'affaiblit, elle nous fait percevoir les qualités dont nous sommes porteurs, en établissant des limites que nous-mêmes élaborons. Quand elle est excessive, elle nous apporte une vision déformée de nous-mêmes et nous fait voir des valeurs et des qualités inexistantes. Quand elle est équilibrée, de pair avec la foi et l'assurance intérieure, elle peut activer sur notre parcours, les énergies transpersonnelles nécessaires pour nous permettre finalement d'atteindre la plénitude existentielle.

Cláudio Sinoti

Thérapeute jungien



IV MOIS SPIRITE - AVRIL 2012

Programme :

Sujet Central :

RENCONTRE DE SOI

Une Proposition de Psychologie Profonde

Jour : 01.04.12 - Heure : 17h45

SÉMINAIRE

Sujet :

Pensée et physiologie de la pensée

Conférencière : **Maria Novelli** (Londres)

Jour : 08.04.12 - Heure : 17h45

SÉMINAIRE

Sujet :

Comment développer l'intelligence émotionnelle

Conférencière : **Evanise M Zwirtes** (Londres)

Jour : 15.04.12 - Heure : 17h45

SÉMINAIRE

Sujet :

Foi, assurance et estime de soi

Conférencière: **Maria Novelli** (Londres)

Jour : 22.04.12 - Heure : 16h30

SÉMINAIRE

Sujet :

Homosexualité sous l'optique de l'Esprit

Conférencier : **Andrei Moreira** (Brasil)

Jour : 23.04.12 - Heure : 18h45

SÉMINAIRE

Sujet :

Sexualité, affectivité et évolution

Conférencier : **Andrei Moreira** (Brasil)

Jour : 29.04.12 - Heure : 17h

SÉMINAIRE

Sujet :

Le sens psychologique de l'existence

Conférencier : **Adenáuer Novaes** (Brasil)

Jour : 30.04.12 - Heure : 18h45

SÉMINAIRE

Sujet :

Le bonheur sans sentiment de culpabilité

Conférencier : **Adenáuer Novaes** (Brasil)

AUTRE ÉVÉNEMENT

avec

Adenáuer Novaes

(Brésil)

Jour : 28.04.12 - Heure : 16h

SÉMINAIRE:

REINCARNATION ET REPROGRAMMATION

DE LA

Lieu: 269 Caledonian Road - N1 1EE

SIR WILLIAM CROOKES SPIRITIST SOCIETY

Informations: 07878 760 609