

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Réincarnation : Un processus thérapeutique

Albert Einstein enseigne que « tout ce que l'homme ignore n'existe pas pour lui. Par conséquent, l'univers de chacun se résume à la taille de son savoir. »



Le dictionnaire Michaelis souligne que la réincarnation c'est « l'acte ou l'effet de se réincarner. D'après plusieurs sectes orientales et selon le spiritisme, c'est le phénomène par lequel, une fois déconnectée de son corps par la mort, l'âme humaine va après un temps plus ou moins long séjourner dans un autre corps humain. »

Quoique la réincarnation soit une théorie répandue dans le monde, dans le temps et dans l'espace, les modèles réincarnationnistes varient en fonction des différentes philosophies et religions. D'après les études spirites, évolutionnistes, la réincarnation repose sur l'immortalité de l'âme, la pluralité des existences, la justice et la bonté de Dieu envers les hommes. Les processus de réincarnation diffèrent en fonction de l'individualité des consciences en évolution, compte tenu des expériences vécues antérieurement, suivant l'exercice du libre arbitre.

Avec l'approche transpersonnelle de la vie, la mémoire de l'individualité se trouve dans l'intimité de l'Esprit, dans son dossier

permanent. Une fonction psychique des plus sensibles. La capacité qu'a l'Esprit dans son existence de fixer, de conserver, d'évoquer, de reconnaître et de localiser, sous la forme

du souvenir. L'une des facultés de l'âme dont la manifestation s'opère par le biais du périsprit. La faculté de se souvenir est l'agent qui dans le processus d'évolution nous libère et nous emprisonne en fonction de nos succès et de nos échecs.

L'esprit humain est en constante réévaluation des concepts à travers les réincarnations. Il avance à grands pas à la rencontre chaque fois plus urgente de lui-même, mais si souvent reportée au fil de tant d'incarnations. Les conflits inconscients, la crainte de trouver son ombre, la peur de perdre le contrôle, la compétition constante du monde moderne, plongent l'être humain sans connaissance spirituelle fondamentale en errance, sans trouver de solutions rationnelles, créant un sentiment de vide, d'angoisse ou de tristesse, qui viennent s'ajouter aux conflits déjà existants et finissent par générer des comportements psychiques anormaux comme moyen de défense et de fuite.

Pour l'aider à changer de comportement, il faut offrir quelque chose à l'esprit humain, un ensemble

d'arguments et de raisons pour que s'éveille en lui le désir de changer sa façon de penser, de sentir et d'agir par rapport à lui-même et envers les autres. Cela parce que celui qui souffre vit dans l'illusion construite dans son esprit et basée sur ses émotions en ignorant le caractère transitoire des expériences.

Se comprendre soi-même et comprendre les autres, c'est avant tout appréhender notre psychisme millénaire et apprendre à gérer nos problèmes en développant l'autonomie nécessaire pour traiter notre monde intérieur personnel. Notre insatisfaction ne tient pas à des facteurs externes ; elle découle de notre incapacité à comprendre nos pensées et les sentiments irrationnels qui génèrent des désirs et des émotions en contradiction avec la réalité. Il est essentiel de comprendre, de discipliner, d'éduquer et de transcender les paradigmes inadéquats pour parvenir à l'épanouissement intemporel.

Notre pensée stagne depuis des millénaires à des stades primitifs. Nous lui donnons progressivement une nouvelle direction. Les apprentissages successifs de différentes expériences enrichissent notre esprit et notre émission mentale s'améliore. Pourtant, nous tardons à comprendre que le contrôle de notre pensée relève de notre seule responsabilité. Cette nouvelle compréhension est essentielle à notre destinée. La conquête du discernement spirituel exprime dans nos esprits la certitude que Dieu est amour.

**Evanise M. Zwirtes**

**Psychothérapeute**

## Conflits : nécessaires ou non ?

Devant un conflit comme le fait de se trouver face à une situation qui provoque une opposition interne ou externe, on peut affirmer qu'une telle circonstance sera une source d'apprentissage. C'est justement dans les situations de conflit, considérées comme la rencontre des opposés, que la vie s'exprime. Lorsque le conflit peut être évité sans que soit retardée la dissolution complète de la tension existante, cela signifie que le nœud de la situation générée a déjà été démêlé et que la leçon a été apprise. De nombreux conflits, au lieu d'être résolus, voient leur solution reportée quand l'esprit a l'habitude de fuir la confrontation nécessaire, prétextant souvent le besoin de vivre en paix. Quand la confrontation intime devenue explicite par l'apparition du conflit est évitée de manière passive, l'apprentissage est retardé et, souvent même, transféré à une autre incarnation. Si le conflit surgit dans la conscience, même s'il peut être évité, on ne peut ignorer le fait qu'il signale quelque chose d'inconscient qui doit être connu et qui n'a pas encore été résolu en interne. Nul ne peut échapper à lui-même, et encore moins au choc des contraires parce que l'évolution de l'esprit exige que, dans l'intimité de l'âme, l'élan pour la vie à travers les expériences vécues rende consciente la véritable essence de l'être. Lorsqu'un conflit est installé,

qu'il trouble la conscience, la sagesse doit entrer en scène pour évaluer s'il existe pour l'autre un préjudice qui peut être évité. De sorte que la solution trouvée doit favoriser l'apprentissage mutuel sans engendrer d'attitude égoïste, vindicative ou de domination sur



l'autre. Vu le besoin impérieux d'intégrer les opposés et du fait que l'esprit doit apprendre en vivant des expériences, sans s'en esquiver, les conflits font partie intégrante des processus de développement auxquels est soumise la personnalité. Chaque fois qu'un conflit est identifié, exigeant une solution appropriée visant l'apprentissage de toutes les personnes impliquées, la meilleure attitude à adopter est celle de l'amour, car là où il est présent, Dieu se manifeste pleinement.

**Adenauer Novaes**

*Psychologue clinicien*

## Surmonter les conflits

En analysant la question de la souffrance humaine, Carl Gustav Jung a déclaré : « elle doit être endurée » et la seule façon de le faire est de la supporter. Si l'on fait un parallèle avec les conflits humains, les surmonter consciemment et mûrement signifie les considérer à leur réelle dimension, vérifier les sources d'où ils proviennent et structurer la personnalité afin d'entreprendre l'apprentissage nécessaire.

Un des points importants dans ce processus est de les accepter comme faisant naturellement partie de l'existence, parce que l'énergie dépensée à essayer de les nier, ou de les supprimer comme par magie, ne les empêche pas d'exister. Il ne s'agit pas d'une acceptation passive, qui serait pathologique, mais de ce que Joanna de Angelis appelle la « résignation active », celle qui nous pousse à revoir notre biographie, à retravailler les conflits, et à leur donner une nouvelle signification.

Comme de nombreux conflits tiennent aux relations, en particulier avec les membres de la famille, du fait de l'énergie affective investie, il s'avère nécessaire de vérifier sous quels aspects nous sommes devenus prisonniers de ce qu'ils nous ont fait, et qui nous conduit à nous poser en victime. Beaucoup de gens sont surpris quand ils se plongent honnêtement et sincèrement sur leurs conflits et se rendent compte que le conflit ne découle pas toujours de l'attitude de l'autre, mais bien de l'interprétation personnelle des faits. Et même dans les cas où la responsabilité de l'autre est évidente, la thérapie de l'amour sous la forme du pardon est un remède salutaire pour surmonter les conflits.

**Cláudio Sinoti**

*Thérapeute junguien*



### Logistique

#### Journaliste

João Batista Cabral - Mtb n° 625

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision  
 Maria Novelli - Traduction en anglais  
 Cricieli Zanesco - Traduction en anglais  
 Karen Dittrich - Traduction en allemand  
 Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand  
 Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol  
 Lenéa Bonsaver - Traduction en espagnol  
 María V. G. Bermejo - Révision en espagnol  
 Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
 Sophie Giusti - Traduction en français  
 Irène Gootjes - Traduction en français  
 Andrei Latinnik - Traduction en russe  
 Natalia Latinnik - Traduction en russe  
 Spartak Severin - Traduction en russe

#### Reportage

Evanise M Zwirtes  
 Adenauer Novaes  
 Cláudio Sinoti  
 Iris Sinoti  
 Davidson Lemela  
 Sonia Theodoro da Silva

#### Design graphique

Evanise M Zwirtes

#### Impression

Tirage :  
 2500 exemplaires - Portugais  
 1000 exemplaires - Anglais

#### Réunions d'études (en portugais)

**Dimanches** - 17h45 - 21 h  
**Lundis** - 19 h - 21 h  
**Mercredis** - 19 h - 21 h

#### Réunions d'études (en anglais)

**Mercredis** - 17h20 - 18h20

#### Réunion privée

**Judi** : 9 h à 10 h 30

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
 Informations : 0207 371 1730  
 E-mail: spiritistps@gmail.com  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
 Registered Charity N° 1137238  
 Registered Company N° 07280490



## Attitudes proactives

Pendant son processus de développement, l'homme a plus appris à réagir qu'à agir, et ceci dès les débuts quand la vie consistait essentiellement à mourir ou à survivre. Mais au fil des ères, le cerveau humain a subi des modifications, et avec le développement de notre intelligence nous avons conquis le libre arbitre.

Aujourd'hui, nous n'avons plus besoin de laisser l'instinct conduire nos vies ni de faire face aux situations comme si celles-ci étaient une menace pour notre existence physique. Mais comme la prédominance de l'égo existe encore, nous réagissons parce que nous craignons de perdre notre pouvoir. Ne plus être ce que nous pensons être nous fait aussi peur que si un animal sauvage tentait de nous attaquer.

Quand nous comprenons que le libre arbitre nous donne le pouvoir de choisir et que nous pourrions modifier réellement notre comportement, nous cessons de réagir en victimes et nous adopterons un comportement beaucoup plus responsable devant la grandeur de l'existence. Nous participerons beaucoup plus à notre évolution sur la planète que nous habitons et nous ferons face aux situations de la vie avec la certitude de ceux qui ont la foi. Nous reconnaitrons nos erreurs et nous en tirerons des leçons que nous enseignerons à nos enfants. Nous verrons la vie comme une merveilleuse école dans laquelle nous ferons sagement usage du temps et nous vivrons en faisant toujours de notre mieux. Par étapes, nous trouverons des solutions à nos problèmes. Nous aurons finalement une attitude favorable et non contraire à la vie.

**Iris Sinoti**

**Thérapeute jungienne**

## Comment s'autodéterminer ?

S'autodéterminer c'est émanciper la raison et arriver à dire « non » sans se sentir coupable, ou choisir de dire « oui » non parce que nous sommes bons, mais parce que c'est certainement la meilleure solu-



tion.

Nous ne pouvons être les autres, nous ne pouvons pas non plus vivre la vie des autres, ni ne pouvons être ce que les autres voudraient que nous soyons, parce que nous ne sommes pas ce qu'ils souhaitent.

Dans sa célèbre phrase « *Rien n'est plus difficile, et donc plus précieux, que d'être capable de décider* », Napoléon, chef politique et militaire, empereur des Français, révèle notre peur de prendre des décisions et la crainte que celles-ci ne soient pas les plus appropriées. Mais ne vous en faites pas, vous n'êtes pas les seuls !

La culpabilité due à cette situation découle en bonne partie de la fausse interprétation des doctrines judéo-chrétiennes. Dans l'Évangile selon Matthieu, chap. VII, l'évangéliste a écrit : « *Ne jugez pas, afin*

*que vous ne soyez pas jugés. Car on vous jugera du jugement dont vous jugez, et l'on vous mesurera avec la mesure dont vous mesurerez.* »

Avez-vous déjà remarqué combien il est difficile de ne pas juger ? On peut même dire que c'est impossible. Quand nous jugeons, nous exerçons le droit de décider de nous-mêmes, de notre vie, des autres et du futur. Nous jugeons quand nous sélectionnons un chemisier dans la vitrine d'un magasin, quand nous décidons quel chemin suivre ou quand nous choisissons nos amitiés. Juger, c'est exercer notre libre arbitre, c'est la mesure de notre liberté, c'est quand enfin nous pouvons décider s'il est plus prudent de dire « oui » ou « non ».

Alors, comment concilier notre liberté de juger et de décider avec la proposition évangélique ?

Je crois que le lecteur attentif sait déjà où je veux en venir. Je ne dois pas juger les personnes, mais leurs actions selon les valeurs et l'éthique ; par conséquent, je me juge moi-même pour me certifier que mes paroles, mes sentiments et mes attitudes sont corrects.

Malheureusement, en général nous jugeons les autres et nous les condamnons et c'est sur ce point que l'apôtre nous met en garde.

Le plus grand bien que nous puissions faire aux autres et à nous-mêmes, c'est de nous autodéterminer.

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologue**

## Confiance en la Vie

Le mot confiance en portugais vient du latin CONFIDENTIA, de CONFIDERE « croire pleinement, avec fermeté », formé par COM, intensif et de FIDERE « croire », qui découle de FIDES « foi ». Nous trouvons la même étymologie en anglais : CONFIDENCE vient aussi du latin CONFIANZA ; en italien, FIDUCIA, de FIDERE, avec la même traduction que ci-dessus ; en espagnol CONFIANZA, et ainsi de suite. On comprend ainsi que le mot évoque la posture universelle de la certitude, de la conviction, de la fermeté, de la force, de la sécurité, et plus encore, de l'espoir, de la foi, de l'optimisme, et même de l'enthousiasme et de la résistance. Sans aucun doute, les mots ont une influence sur nos vies et donnent une impulsion à notre comportement face aux adversités.

Pourtant, les mots et les impulsions qu'ils suscitent ne doivent pas être pris seulement comme des pilules d'optimisme, comme s'ils étaient des médicaments miraculeux qui apportent la solution à nos problèmes. Les mots sont le résultat des élaborations de la pensée, et en tant que tel, ils doivent exprimer les bons sentiments que nous portons en nous. Quand nous disons cela, nous n'affirmons pas que le développement personnel soit une thérapie immédiate efficace puisque ce n'est qu'un analgésique qui ne soigne pas les maladies de l'âme.

Dans le documentaire *Philosophy : A Guide to Happiness*, tiré de son livre *Les consolations de la philosophie*, le philosophe suisse Alain de Botton présente six grands penseurs qui traitent de thèmes importants de notre quotidien dont nous citons Socrate sur la confiance en soi : « Socrate déambulait dans le marché et abordait les personnes en leur posant des questions sur le sens de la vie, d'une manière très intéressante, mais aussi très énerve. Si vous demandez aux personnes de vous expliquer leur

croissance, souvent elles répondent agressivement. Socrate n'avait pas ce genre d'inhibitions. Il préférait être considéré comme un gêneur, plutôt que de laisser ses compatriotes poursuivre leur vie sans penser. Son intention était de les faire réévaluer leurs croyances, car il croyait que tous avaient le devoir de réfléchir à leurs vies, et que nous avons tous la capacité de le faire. »

S o c r a t e paya le prix fort parce qu'il voulut aider les gens à penser, à évaluer l'inconsistance de leurs existences, et les inciter à changer leurs pauvres objectifs (quand ils en avaient), pauvres parce qu'ils n'étaient tournés que vers l'ici et le maintenant.

La confiance apparaît justement quand, par déduction philosophique, nous savons

qui nous sommes, ce que nous sommes en train de faire et vers où nous allons. Quand nous approfondissons ces déductions avec l'aide de la philosophie spirituelle, cet univers s'étend. Nous ne sommes pas que les citoyens d'un pays, nous sommes les citoyens de l'univers. Nos vies ne se limitent pas au moment présent ; nous découvrons que nous sommes les héritiers des conquêtes d'un passé réincarnatoire qui avancent en direction d'un futur plein de promesses réalisables ; nous apprenons, comme l'a dit l'Esprit

Emmanuel, que *tout passe* (même les occasions perdues). C'est pour cela que nous savons que les drames personnels ne durent qu'un temps et que les réalisations doivent se prolonger jusqu'à ce que nous parvenions à un sentiment de tranquillité morale absolue.



Nous sommes aujourd'hui dans un monde plein de conflits qui reproduisent les psychopathologies individuelles. Bien sûr qu'il est difficile d'avoir confiance en cette construction, mais nous avons l'éternité devant nous et ce moment présent pour la construire du mieux possible, avec la certitude que nous pouvons compter sur le soutien et l'aide des Esprits qui nous aiment.

**Sonia Theodoro da Silva**

**Bacalauréate dans la Philosophie**