

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Spiritualité et santé mentale

Tous les êtres humains aspirent à la santé, à la paix, à l'amour et souhaitent vivre une spiritualité qui leur permettra d'être tranquilles dans leur vie future. La pensée humaine fonctionne selon une dynamique au sein de laquelle tout



ce qui est gênant doit être remplacé par une idée ou une situation apportant l'équilibre. Tout ce qui s'y déroule a pour fonction de stabiliser, en apaisant les tensions de la vie quotidienne. La recherche de cet équilibre se confond avec la vie elle-même au fil des expériences que nous rencontrons au cours notre existence et qui prédefinisent notre destin. La vie mentale saine dépend de quelques facteurs qui peuvent être contrôlés par l'Esprit. Le premier est le passé karmique qui, même s'il est occulté par l'oubli naturel de la réincarnation, peut voir ses conséquences modifiées par l'action dans le présent, quand il est tourné vers des valeurs nobles et édifiantes ; le second, aussi important que le premier, est le regard sur le monde que l'Esprit conserve dans sa conscience, dont le changement doit être favorisé par le progrès humain constant et enrichi par une perspective juste, spiritualisée et toujours conforme à l'immortalité de l'Esprit ; le troisième facteur c'est l'ensemble de ses choix dans le

présent, dont le fondement doit toujours tenir compte du désir de bien-être personnel et collectif, car personne n'évolue seul ; le quatrième facteur, dont la transcendance peut dépasser la compréhension de la plupart des personnes, mais qui devient accessible à tous ceux qui vont au-delà des limites de la croyance en Dieu pour le sentir véritablement, est l'intervention divine dans la vie de l'homme. Pour modifier ou au moins interférer dans ce dernier facteur, il suffit que

l'Esprit comprenne qu'il est l'agent de Dieu et que sa pensée est constamment connectée à son Créateur. La santé mentale dépend beaucoup plus de facteurs permanents que de brefs moments au contact de la tranquillité par le biais de la méditation ou même de la prière. Elle requiert que la conscience qui est le terrain des informations du domaine de l'ego et que l'inconscient qui est le terrain des contenus des expériences vécues pendant tout le parcours de l'Esprit, soient emplis des grands incitateurs de la vie : l'harmonie, la paix et surtout l'amour. S'ils ne sont pas présents en permanence dans la structure des idées, des sentiments et des actes, la santé mentale se fragilise, en ouvrant la voie au déséquilibre et à la maladie. De la même manière, la spiritualité peut devenir vide quand elle n'est pas tempérée par la pleine conscience de sa propre immortalité et sans la présence de ces vecteurs de la vie.

**Adenauer Novaes**

*Psychologue clinicien*

## VIII MOIS SPIRITE

### SCIENCE, ÉVANGILE ET SANTÉ

<http://www.spiritistsps.org/br/ao-vivo/>

#### Programme

**04.04.15**

**Apprendre à faire face au manque, à la solitude, à la tristesse, au rejet, à l'attachement, à la jalousie**

Dr Alberto Almeida – Brésil

**Début : 15 h**

**05.04.15**

**Troubles alimentaires, une approche médico-spirite**

Dr Albero Almeida – Brésil

**Début : 17 h**

**12.04.15**

**Maladie mentale, un point de vue réincarnationniste**

Evanise M Zwirtes – Londres

**Début : 17 h 45**

**19.04.15**

**Médiumnité et dépression**

Marcel Mariano – Brésil

**Début : 17 h**

**20.04.15**

**Constellation familiale**

Marcel Mariano – Brésil

**Début : 18 h 45**

**26.04.15**

**Mémoire, raison et volonté**

Manuel Portásio Filho – Londres

**Début : 17 h 45**

## Mémoire, raison et volonté

D'un point de vue objectif et conformément à notre réalité spirituelle, la mémoire est l'instance psychique chargée de stocker de manière indélébile le contenu de nos expériences passées.

Selon le même point de vue, la raison est celle qui définit les horizons de la progression future, et par conséquent impossibles à vivre aujourd'hui. La raison est l'avenir qui se construit aujourd'hui.

La volonté est le moment présent, celui que nous vivons maintenant, l'heure qui passe, inexorablement. L'Esprit Joanna de Ângelis, à travers la psychographie de

Divaldo Franco, affirme que nous devons vivre le présent, en ressentant chaque instant et en le valorisant en ayant conscience des bénédictions qui se trouvent à notre disposition.

Une étude commandée par le gouvernement canadien, avec la participation de divers professionnels du secteur de la santé, a révélé que 60 % des personnes sont dépressives, 30 % sont anxieuses et 10 % seulement sont saines. Ce sont 60 % de dépressifs, prisonniers du passé ; 30 % d'anxieux, prisonniers du futur ; et 10 % seulement qui vivent le moment présent.

Comme nous ne sommes pas disposés à abandonner les mémoires du passé, la volonté du présent s'endort et la dépression s'installe. Et quand nous choisissons de vivre en ruminant les désillusions de ce qui n'a pas eu lieu, une fausse tristesse

s'empare de nos jours peuplés de découragement et de mauvaise humeur, et nous nous sentons oppressés par une sensation immense d'impuissance qui finit par se transformer en frustration et en colère. Nous tombons malades, nous deve-



## L'abandon de soi

Comme nous avons le libre arbitre, nous avons tout loisir de nous « abandonner » à diverses activités. Le sensuel s'abandonne aux passions effrénées et recueille plus tard les fruits de son déséquilibre. Le sportif s'abandonne à l'entraînement et obtient des résultats conformes à la discipline et aux capacités dont il dispose. L'artiste s'abandonne à la créativité et produit les diverses formes d'expression qui alliées au sens du beau, du noble et du bon, se remplissent de beauté et d'humanité.

Nous pourrions citer beaucoup d'autres manières de « s'abandonner », mais si l'on s'en tient au domaine psychologique, le fait de s'abandonner représente un défi profondément significatif pour l'individu. L'ego immature tente de garder le contrôle sur toutes les situations, mais il n'a pas la sagesse nécessaire pour gérer les frustrations. Manquant d'assurance et craintif, il se sent perdu au cœur de la dynamique que sont les changements. Et quand ses réserves morales ne sont pas développées, il manipule les personnes et les situations avec des résultats néfastes pour lui et pour les autres.

Pourtant, à mesure que nous mûrissons, nous acquérons la conscience, et nous nous rendons compte que la plupart des événements sont au-delà de notre contrôle, et que le plus important est de se contrôler soi-même et d'agir selon la conscience divine en nous, que la psychologie jungienne identifie comme la condition du Self. En procédant ainsi, nous nous abandonnerons à cette instance supérieure - que la religion nomme « Dieu ». Vivre l'objectif de l'individuation, c'est « abandonner à Dieu » ce que nous avons de mieux.

nous dépressifs, souvent nous nous plaçons en victime de l'injustice, comme si la vie nous reniait le droit au bonheur.

En voulant vivre le demain aujourd'hui, nous anticipons les douleurs et les larmes, et nous devenons anxieux. Nous créons des attentes irréelles, en nous fixant souvent des buts inatteignables. Les objectifs sont intéressants pour la réussite, mais pas pour le bonheur, qui n'est pas un objectif, mais un état d'esprit.

Chico Xavier écrivait : Si tu dois aimer, aime aujourd'hui. Si tu dois sourire, souris aujourd'hui. Si tu dois pleurer, pleure aujourd'hui. Car l'important, c'est de vivre aujourd'hui. Le passé est révolu et le demain ne viendra peut-être pas.

Davidson Lemela

Neuropsychologue

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  
 Spartak Severin - Traduction en russe

#### Rédaction

Adenauer Novaes  
 Davidson Lemela  
 Cláudio Sinoti  
 Vanessa Anseloni  
 Iris Sinoti

#### 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

**Jeudi** : 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**  
 Registered Charity N° 1137238  
 Registered Company N° 07280490

## Espérance

« Tous les matins, le jour s'habille d'Espérance sous forme de rénovation. Il invite l'homme à construire de nouvelles réalités.

Les calendriers qui se modifient et les cycles qui se clôturent en fonction des époques annoncent la continuité éternelle de la vie. Tout évolue, change, se renouvelle. L'impermanence est réalité dans l'intimité de l'être et autour de lui tout passe.

Seule la connexion avec le Père, source infinie, est éternelle. Et ce lien est profondément créateur, organisateur, constructeur et rassembleur. Il en résulte les œuvres les plus bénéfiques qui répondent aux besoins de l'homme, selon le moment et les perceptions personnelles et collectives. De là découlent l'inspiration et la sagesse qui fournissent la joie de vivre et d'exister en tant qu'élément faisant partie de la création immense et parfaite de l'univers.

Suivre un chemin de rencontre avec Dieu est en soi une étape essentielle pour la santé de l'âme. Les perceptions les plus sages

et une meilleure compréhension de la vie ne se dégagent de la créature que quand son cœur est en Dieu et avec Dieu.

Donne-toi à lui si tu souhaites la paix, la santé et la joie, sans rien exiger.

Tout comme le jour renaît et le temps passe, toi aussi tu continueras à évoluer et à progresser, à aimer et à servir ; avec le temps, tu trouveras dans ton cœur l'essence fabuleuse de la vie dans le langage désarticulé de la voix de Dieu.

Calme ton âme, aie confiance et continue.

Dieu te réserve toujours le meilleur. »

### *Pílulas de Esperança*

**Andrei Moreira & Dias da Cruz (Esprit)**

## Optimisme

« *L'optimisme et l'espoir, la noblesse de caractère et la pureté des intentions attirent en notre faveur de précieuses occasions de service.* » (Source vive, Emmanuel, cap. 160). Cette phrase laissa Priscilla profondément méditative après la conférence spirite. Elle était en



quête de nouvelles opportunités, et de tels enseignements lui firent l'effet d'une prescription médicale.

En arrivant chez elle, elle alla se coucher plus tôt que d'habitude pour analyser cette explication intéressante sur l'optimisme. Elle avait appris grâce aux neurosciences que l'être humain est physiologiquement prêt à faire preuve d'optimisme. Son cerveau minimise naturellement les expériences négatives, à moins que l'individu passe par un type de trouble, comme la dépression, dans lequel le pessimisme domine en raison d'une faille dans le système (Sharot e cols., 2007).

Alors que Priscilla reconsidérait les leçons apprises, elle réfléchissait simultanément à son état intérieur pour donner de nouvelles qualités à

sa vie. « Je me rends compte que, même si j'ai mille raisons d'être heureuse, je ne le ressens pas comme tel. Je me sens comme le personnage de l'histoire de Jésus raconté dans le livre *Bonne Nouvelle* (Humberto de Campos, ch. 8). » Bartholomée aussi estimait

qu'il aurait dû être gai et jovial du fait qu'il connaissait la Bonne Nouvelle. Or, il ne savait pas pourquoi il n'avait pas atteint une telle grâce jusqu'à ce qu'il en parle ouvertement avec le Maître, qui le consola thérapeutiquement en lui montrant que ceux qui le suivent doivent cultiver la joie, le courage et l'espoir, des mécanismes associés à l'optimisme. L'optimisme attire les vibrations de courants de pensée similaires et, avec cela, les présences spirituelles positives, repoussant naturellement les émotions négatives.

« Certes, conclut Priscilla, conscients du fait que notre destinée est le bonheur, le progrès inévitable et l'amour paternel/maternel de Dieu, nous avons toutes les ressources pour cultiver l'optimisme ». Maintenant, qu'elle se sentait plus légère et encouragée à la joie de vivre, elle se leva et, devant le miroir de sa chambre, elle commença à faire des exercices de pensées positives, conformément aux enseignements de Joanna de Angelis psychographiés par Divaldo Franco. Dans l'extase de l'amour intérieur, elle se mit à répéter les affirmations suivantes : « Je suis lumière ; Je suis paix ; Je suis joie de vivre. »

**Vanessa Anseloni**

**Neuropsychologue**

## Triomphe personnel

En plein XXI<sup>e</sup> siècle, alors que la médecine a progressé considérablement et que la technologie a atteint des résultats inimaginables, l'homme et la femme ne sont pas encore parvenus à la transformation nécessaire pour vivre pleinement et changer le monde dans lequel nous évoluons.

abandonné les émotions et qui préfère AVOIR à ÊTRE. Nous avons perdu notre route... Nous cherchons à l'extérieur ce que nous ne trouverons qu'à l'intérieur. Et comme le dit poétiquement Carlos Drummond de Andrade : « *L'homme, cet insecte se morfond sur la terre, ce lieu de tant de*

sommes en découvrant nos secrets les plus intimes, en revoyant les rêves et en construisant une nouvelle route qui, même si elle est individuelle, n'a pas à être solitaire. Reconstruire et retrouver le Maître, qui nous attend tous patiemment depuis plus de deux millénaires, nous qui l'avons trahi, qui doutons ; or, malgré tout, il ne cesse de nous aimer.

Le triomphe personnel, ce ne sont pas les réalisations matérielles... Et le Maître l'a bien signalé : Alors, il a appelé la foule et les disciples et a dit : « Si quel qu'un veut se joindre à moi,



Nous avons marché dans le sens du progrès matériel et bien sûr, nous ne pouvons effacer tout ce qui a déjà été construit et acquis par l'humanité, mais la question est la suivante : Et le progrès moral ? Et les questions éthiques ? À l'ère de la communication, nous sommes solitaires ; à l'époque des grandes avancées de la médecine et de l'augmentation de l'espérance de vie, nous sommes déprimés et nous ne savons pas quoi faire de notre vie ; nous avons perdu le sens de notre existence. La violence fait partie de notre vie quotidienne, car quand elle n'apparaît pas dans la terreur extérieure, elle finit par se loger dans l'intimité de l'homme. La guerre extérieure fait peur. Et nos luttes intérieures ? Et nos rêves et nos semblables que nous assassinons tous les jours ?

Nous avons tellement essayé de nous protéger que nous avons gagné une société engourdie qui ne s'investit pas avec l'autre, qui a

*misère et de si peu de plaisir... »*. Nous voulons conquérir le monde et nous abandonnons notre planète, nous voulons conquérir le monde, alors que nous n'avons pas commencé notre voyage intérieur.

Mais si nous sommes tous, sans exception aucune, les enfants de Dieu, alors le bien, la vertu, la vérité et l'amour résident en nous, et nous devons à tout prix les valoriser. Voilà le défi de l'homme et de la femme de nos jours. Malgré tous les événements extérieurs, nous avons besoin d'entrer en harmonie avec le Christ, d'entendre ses paroles, qui résonnent toujours au fond de nos cœurs.

Se vaincre soi-même : voilà notre « bataille » ; retirer les pierres que nous avons mises sur notre chemin, faire tomber les murs qui nous séparent et descendre de l'autel où souvent nous nous sommes élevés ou sortir du puits où nous nous sommes jetés. Connaître le mystère que nous

qu'il se renie lui-même et prenne sa croix, et qu'il me suive. En effet, qui veut sauver sa vie, la perdra ; mais qui perdra sa vie à cause de moi et pour l'Évangile, la sauvera. À quoi sert-il à un homme de gagner le monde entier, si c'est au prix de son âme ? » (Marc 8 : 34-36).

Où est l'intérêt ?

Triompher, c'est être en contact avec l'être que nous sommes, à l'écoute du Christ, à nous aimer et donc à aimer notre prochain, en changeant le monde pour le mieux et en reconnaissant le Dieu qui nous habite.

*Iris Sinoti*

*Thérapeute jungienne*

