

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Patience, la science de la paix

Les avancées technologiques, la facilité à se communiquer, la connectivité permanente, l'exigence de produire, le besoin égoïste d'être en concurrence et d'autres facteurs contribuent au déséquilibre émotionnel qui découle de l'urgence et

La pratique de la patience est une vertu de l'esprit humain, qui émane de Dieu et contribue à la consolidation du caractère de l'homme de bien. Lorsqu'on se penche sur I Pierre 2:20, on apprend : *si vous supportez la souff-*

est la caractéristique typique d'une individualité mûre.

Quand la patience fait déjà partie du caractère de l'individu, la tendance est que les autres vertus, comme la tolérance, le respect et la vie en commun fraternelle avec ceux qui sont différents se manifestent aussi. La pratique de toutes ces qualités apporte de grands bénéfices à la santé mentale, émotionnelle et physique, car le corps sent les effets de la colère et de l'anxiété. La patience est aussi une charité quand elle est pratiquée dans les relations entre les personnes.

Il est fondamental d'investir en toute conscience dans le changement de comportement et si l'on échoue au début, il faut être patient

avec soi-même et être persévérant, en répétant l'expérience autant de fois qu'il le faudra jusqu'à ce que les nouvelles habitudes se mettent en place.

L'acte d'être patient est une vertu de l'Esprit liée à la compréhension et la persévérance dans la foi. C'est sentir la présence de Dieu et demeurer sur Son chemin, en ayant la patience de recueillir la manifestation de Sa volonté dont l'objectif est l'évolution de la conscience.

L'Esprit Emmanuel précise que *la véritable patience est toujours une extériorisation de l'âme qui a déjà réalisé beaucoup d'amour pour elle-même et donne cet amour à l'autre par l'exemple.*

**Evanise M Zwirtes**

**Psychothérapeute**

de la précipitation.

Quand on veut que tout se réalise immédiatement, quand on manque de tolérance, les événements inattendus engendrent l'impatience qui peut mener au manque de courtoisie dans les relations avec les autres.

La patience c'est la maîtrise de soi quand on ne peut contrôler la manière dont les autres personnes agissent ou quand les choses ne se déroulent pas comme on le voudrait. Être patient, c'est être serein et tolérant face aux difficultés.

Avoir de la patience signifie espérer, tolérer les contrariétés sans modifier son humeur. C'est la facilité à supporter l'adversité avec volontarisme. Ce peut aussi être vu comme une forme de vie dans laquelle la sérénité et le contrôle de soi sont prioritaires.

*france lorsque vous faites ce qui est bien, c'est une grâce devant Dieu.*

La vie quotidienne nous réserve de nombreuses occasions d'exercer notre patience. Lors d'une maladie par exemple, ou d'une trahison, dans les bouchons, etc. Il est important de l'exercer pendant les expériences de l'existence, en cultivant l'humilité, pour identifier les pensées et les émotions irrationnelles, en les éduquant, pour conquérir la paix, par l'utilisation du libre arbitre responsable.

La personne patiente a tendance à développer sa capacité de voir plus clairement la cause des problèmes et la manière rationnelle de les résoudre, même si la solution ne vient qu'avec le temps. L'individu sait faire face à la vie de manière constructive, tranquille, en cherchant l'harmonie. La patience



## Impartialité dans la vie

Lorsque nous naissons, nous sommes une *Tabula rasa* comme le proposa Aristote. Nous apportons les contenus d'autres existences, des expériences qui nous servent de base pour l'avenir et qui sont latentes en nous. Selon l'éducation que nous avons reçue, la culture et la religion auxquelles nous sommes attachés, ainsi que les autres interactions avec le collectif, nous ajoutons des valeurs et des croyances, qui nous aident à structurer notre personnalité. Mais tant que nous n'atteignons pas la plénitude, la perception de l'égo est limitée par le développement psychologique et spirituel, et il est difficile d'être

impartial si les lunettes au travers desquelles nous observons le monde sont partiales.

Pourtant, l'impartialité se présente comme un exercice, un objectif à atteindre, pour tenter de distinguer au-delà de nos lunettes, de voir « l'autre côté des choses », d'approfondir la compréhension de ce que nous ne percevons qu'en partie. Cet exercice requiert l'affinement du sens de la justice, car l'immaturation peut favoriser la vision égoïste qui vise des privilèges pour soi et pour ceux qui nous sont proches, au détriment des autres que l'on considère comme distants.

Sur ce parcours, l'orgueil sera aussi testé, car il n'est pas facile de reconnaître la valeur chez des personnes que l'on méprise ou que délibérément nous n'aimons pas, et sur

lesquelles nous projetons normalement de l'ombre ; mais pour être impartiaux, nous devons être capables d'observer plus largement. Pour vaincre l'orgueil, sur la voie de l'impartialité, l'humilité apparaît comme une exigence, car elle nous



place en position d'apprentis de la vie, et nous permet de reconnaître nos erreurs et nos fautes, tout en nous prédisposant à la croissance. Être humble, contrairement aux apparences, ce n'est pas rabaisser sa propre valeur, c'est savoir l'évaluer à sa juste mesure, sans pour autant diminuer la valeur de l'autre.

Outre le sens de la justice, de l'humilité et de la connaissance qui augmente la capacité à discerner, un autre apprentissage est essentiel pour conquérir l'impartialité : c'est l'amour. Nous ne posséderons les lunettes de la conscience cosmique que lorsque nous serons capables de nous aimer nous-mêmes, d'aimer notre prochain et d'aimer Dieu.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

## Humilité

Un jour, un écrivain a dit qu'être humble ce n'est pas dire « oui » à tout et à tous, ce n'est pas accepter mentalement tout ce que les autres disent – l'humilité consiste en la connaissance parfaite de ce que nous sommes et que nous pouvons, sans nous affubler de qualités que nous n'avons pas.

Nombreux furent les missionnaires du Bien qui demeurèrent parmi nous et adoptèrent cette dernière position. Pleinement conscients de leur rôle, ils donnèrent l'exemple par leur comportement du message sublime dont ils étaient les porteurs. Socrate vécut la connaissance de soi, et encouragea les autres à l'entreprendre avec sa maïeutique ; accusé d'hérésie et de corrupteur des jeunes, il accepta humblement la décision des juges athéniens et mourut en louant la philosophie qu'il représentait. Calomnié à cause de ses valeurs existentielles, Épicure incita ses disciples à la frugalité dans leur vie, leur alimentation et à la modération dans leurs loisirs, car la philosophie était le plus grand plaisir auquel quelqu'un pouvait aspirer.

Nombreux furent les philosophes, les penseurs, les religieux, et pourtant personne ne surpassa jamais Jésus de Nazareth. Être entier, il vécut intensément le Bien qu'il portait en lui, il plaça Sa lumière au-dessus du boisseau pour que tous puissent la voir et la suivre au sein de l'obscurité de leur caractère encore primaire. Il porta l'humilité dans le courage, l'humilité dans la volonté, l'humilité dans la reconnaissance de l'immense petitesse de ceux qui l'entouraient. Il concentra ses efforts pour nous enseigner, comme un Maître, en prenant soin de démontrer les enseignements divins. Jésus de Nazareth, l'exemple pour toujours.

Sonia Theodoro da Silva

Diplômée en Philosophie

### 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

#### Rédaction

Evanise M Zwirtes  
 Sonia Theodora da Silva  
 Cláudio Sinoti  
 Davidson Lemela  
 Adenauer Novaes  
 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](http://www.spiritistps.org)  
 Registered Charity N° 1137238  
 Registered Company N° 07280490

## Légèreté

Environ 20 % de la population des États-Unis souffre de maladies liées au stress. Des noms connus tels que dépression, anxiété et ulcère, figurent avec peu de variations dans les pays industrialisés. Mais peut-on guérir de l'anxiété et du stress ?

Le neuro-endocrinologue américain, Robert Sapolsky, professeur de biologie et de neuroscience de l'Université de Stanford et qui a gagné le Prix MacArthur, a conclu une étude dans laquelle il démontre les effets néfastes de l'anxiété dans le cerveau et comment apprendre à être et à penser légèrement comme les zèbres. Les zèbres ?

Oui, les zèbres ne se stressent que quand ils voient un lion apparaître dans la savane. À ce moment-là, ils utilisent toutes leurs capacités neurobiologiques pour fuir l'animal qui menace leur vie. Une fois le danger passé, le stress disparaît. Les humains, eux, anticipent la possibilité de la présence du « lion » en reproduisant la situation de danger même en l'absence de celle-ci. C'est ainsi qu'apparaît l'anxiété, qui se transforme en un des plus grands ennemis de l'homme contemporain.

Jésus, psychologue incomparable, connaisseur des effets néfastes de l'anxiété, a averti : « ne vous inquiétiez donc pas du lendemain, le lendemain s'inquiétera de lui-même ». L'homme soucieux d'anticiper ce qu'il imagine être important, anticipe aussi la souffrance en se rendant malheureux. Même si la vie préfigure des événements déplaisants, ne prenez pas ces expériences trop au sérieux. Si les situations se présentent mauvaises et qu'elles doivent être supportées, n'en faites pas une partie de vous-mêmes. Vivez avec légèreté.

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologue**

## Équilibre

La vie exige que l'Esprit affronte des défis pour qu'il évolue. Ce sont des expériences grâce auxquelles il intègre des capacités qui lui permettent de faire face aux épreuves qu'il doit vivre. Sous le poids des tensions, il appréhende des connaissances qui se transforment en ver-

permanente et l'acceptation du nouveau ; tout ceci accompagné par la joie de vivre et par la communion ressentie avec le Créateur. La prière, le recueillement et la patience avec soi-même contribuent à ce que la conscience trouve le port sûr de la stabilité convoitée.



tus et en capacités pour répondre aux processus évolutifs nécessaires afin d'atteindre la réalisation de ses desseins personnels. Son équilibre ne se fait pas par l'élimination des vecteurs qui le dérangent, provoquant divers malaises, mais en apprenant à les gérer, car ils sont inhérents à la vie quotidienne. Apprendre à gérer les opposés, les contraires ou les adversités qui peuvent déséquilibrer la conscience est un besoin pressant pour tous. Le principal facteur d'équilibre est la paix intérieure, conquise par la conscience élevée de l'immortalité personnelle. Cette conscience va au-delà de la croyance ou de l'acceptation cognitive de l'existence d'une vie après la mort, elle requiert la pleine expérience de la condition de l'Esprit immortel. Cette expérience implique le détachement, l'humilité, la charité, l'amélioration constante des capacités conquises, l'étude

L'attention fixée sur le positif, le bien et sa pratique contribuent à la conquête de l'harmonie intérieure, néanmoins il ne faut pas mépriser la connaissance des aspects négatifs de sa propre personnalité. De tels aspects ne doivent pas être sommairement rejetés et encore moins négligés, mais considérés comme des composantes propres à l'âme qui a besoin de concilier ses polarités. L'harmonie intérieure passe par l'acceptation de soi, par la compréhension de ses limitations personnelles, conjointement avec l'exploitation des potentiels de croissance personnelle.

**Adenauer Novaes**

**Psychologue clinicien**

## Liberté et responsabilité

La liberté est la condition préalable de la dignité humaine et la base nécessaire de la responsabilité morale. Quand nous commençons notre processus d'individuation, il nous faut abandonner nos prétentions égoïstes en faveur de quelque chose de plus grand : le Self. Il nous faudra disposer de qui nous sommes sans nous perdre. Cette démarche est libre et c'est à

compte, sommes-nous libres ou pas ?

Peut-être que la réponse est : oui et non. Comme l'affirme Jung (Aïon), « *[L'homme] n'est pas libre de choisir son destin, mais sa conscience lui donne la liberté pour l'accepter comme une tâche qui lui a été attribuée par la nature* ». Si nous envisageons la responsabilité du processus d'individuation de

réaliser notre tâche. Le problème est que l'homme moderne, avec toute sa liberté, résiste peu aux appels collectifs et qu'il se massifie facilement. Il pense que la liberté c'est faire tout ce qui lui semble bon, souvent sans en mesurer les résultats.

Nous sommes libres d'élargir notre conscience, nous sommes les seuls êtres de la planète à pouvoir choisir la vie que nous voulons mener, nous sommes dotés de l'esprit. Nous sommes conscients du bien et du mal et grâce à l'ego nous avons la liberté de décider. Mais nous avons une tâche qui consiste à prendre



travers elle que le Self peut se réaliser dans le monde de la conscience.

Sans liberté, le processus d'individuation n'aurait aucun sens, la Loi du progrès serait une fatalité et les efforts que nous ferions pour progresser seraient vains. D'un autre côté, si nous avons la liberté totale, nous ne progresserions pas non plus, car si nous n'étions pas totalement responsables de nos choix, nous serions emportés d'un côté et de l'autre sans assumer la responsabilité de nos actes. Selon Joanna de Ângelis, dans le livre *l'Homme Intégral*, « *L'effort du citoyen pour se libérer totalement est parfaitement normal et ce pas est précieux pour la conquête de lui-même. Toutefois, assez restreint dans l'étendue de ses connaissances et victime des pressions qui l'hallucinent, il a recours à la révolte, en déchaînant luttes et violences pour obtenir ce à quoi il aspire comme condition fondamentale de sa félicité.* » En fin de

manière consciente, nous nous soumettons volontairement aux impulsions du Self, c'est-à-dire que nous serons au service d'une cause plus grande, en répondant à la volonté de Dieu.

Se soumettre à la volonté de Dieu n'est pas annuler notre liberté. Au contraire, la validité du processus réside justement dans le fait que tout sacrifice exigé de l'ego nous rend plus responsables de nos actes et de nos décisions. Soulignons que le sacrifice est nécessaire pour affirmer la vie que nous cherchons ; c'est parce que nous la choisissons librement que l'expérience devient authentique et significative.

Nous sommes dans un processus constant de choix, qui exige de nous liberté et responsabilité ; nous sommes libres de choisir et nous devons assumer la responsabilité du résultat de nos choix. Si la loi est le progrès, nous n'y échapperons pas et que nous le voulions ou pas, nous devons

toujours un peu plus conscience de ce que nous sommes.

Nous ne pourrions réellement nous considérer comme libres que si nous assumons la responsabilité de tout ce qui se passe autour de nous, y compris l'attention donnée à la planète ; le libertinage et l'inconséquence ne nous libèrent pas, ils nous emprisonnent plutôt en nous-mêmes.

« *Connais la vérité et la vérité te libérera* ». Jésus nous enseigne que seule la confiance totale en Dieu nous libérera réellement. Et où trouverons-nous Dieu ? Joanna de Ângelis nous répond : « *Or Dieu est en chacun de nous. Il est nécessaire de plonger à sa recherche pour le faire apparaître grand et apaisant.* »

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne