

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Culture des émotions et responsabilité personnelle

Le travail des émotions est un des plus grands défis de l'homme moderne. Nous sommes le produit d'une culture répressive qui nous bâillonne et nous empêche de prendre contact avec notre monde émo-

terre dans le fond d'un lit, incapable d'affronter le monde.

Le psychologue nord-américain Daniel Goleman fut une figure extrêmement importante dans l'étude des émotions, en les ramenant dans

nous sentir plus à l'aise quand nous en parlons, en assumant notre état intérieur, mais il reste encore une étape importante à franchir pour que nous puissions les cultiver correctement : celle de

notre responsabilité personnelle.

Ce terme lié aux émotions est un encouragement pour que nous nous identifions à ce qui se passe dans notre monde intérieur. Ainsi, au lieu de dire « un tel m'a mis en colère », je m'oblige à me demander : « Pourquoi est-ce que je ressens de la

tionnel. Les hommes ne peuvent pas pleurer ou ressentir de la crainte, car ces sentiments sont associés à la faiblesse et la passivité qui sont considérées à tort comme incompatibles avec un comportement masculin. Les femmes doivent réprimer leur colère ou toute attitude plus énergique, car cela ne correspond pas au sexe faible, souvent confondu avec insipide ou laxiste.

Par conséquent, nous refoulons nos émotions dans notre inconscient, mais celui-ci ne reste pas silencieux. Il agit sans le commandement de l'ego, obligeant le sujet à entrer en contact avec ce qu'il a tenté de renier, mais qui lui appartient. Alors, de cette répression émergent les réactions « incontrôlées » et la compulsions. Dans cette femme soumise à son mari, se révèle une meurtrière qui le tue de cinquante coups de couteau. Et dans l'homme fort et puissant apparaît une personne fragile, qui se

notre quotidien. Dans les années 1980, il est parvenu grâce à son livre *L'intelligence émotionnelle* à baser ses conclusions sur des recherches en neuropsychologie, en donnant à ce sujet un caractère encore plus scientifique.

Mais nous oscillons encore entre répression et expression débridée, sans savoir que faire du monde émotionnel qui nous habite. C'est de là qu'est née la tentative d'éduquer nos émotions, comme si elles étaient « mal-éduquées » ou de les canaliser, comme un fleuve dont le débit n'est pas conforme. Jusqu'à ce que nous ayons l'idée de les cultiver, comme un parcours nouveau, tout comme les plantes qui ont besoin d'être taillées à une époque déterminée et irriguées à une autre. Ainsi, certaines émotions ont besoin de plus de soleil, d'autres moins...

Aujourd'hui, le regard posé sur ces émotions fait partie de notre quotidien, et nous commençons à

colère quand un tel agit ainsi ? » Ou bien « Quels complexes ont été plus touchés lorsque j'ai été mis à la porte ? » C'est n'est pas la même chose que d'expliquer que « je suis tombé en dépression parce que j'ai été mis à la porte », comme si ma vie émotionnelle était déterminée par le monde extérieur.

C'est un voyage intérieur, à la découverte de ce qui s'active en nous lorsque la vie nous distribue certaines cartes. Nous comprenons alors que seulement de cette manière, nous nous sentirons responsables du monde émotionnel qui nous entoure, et nous commencerons véritablement à cultiver nos émotions pour qu'un jour elles deviennent un beau jardin en fleurs.

Marlon Reikdal

Psychologue

## Dieu et la psychiatrie

*Aller chez le psychiatre ? Mais je ne suis pas fou !* Malheureusement, les réactions de ce type sont fréquentes lorsque nous conseillons à un patient d'aller consulter un psychiatre, malgré les avancées considérables de la médecine et des sciences

de l'importance en provoquant de nombreux conflits dans la créature humaine.

La psychiatrie qui étudie à fond le comportement, les fonctions cérébrales, l'action des neurotransmetteurs, entre autres aspects, a beau-



du comportement humain en général. Qu'elle soit due à l'ignorance ou au préjugé, le grand problème c'est que cette résistance finit par être la cause de nombreux troubles qui pourraient être évités ou pour le moins atténués, s'ils étaient suivis par un professionnel compétent.

Cette résistance démontre aussi une autre difficulté : celle de faire face aux questions posées par les autres, comme si les conflits que nous vivons étaient un signe d'échec. C'est qu'en général nous sommes poussés à vaincre dans la vie, à nous investir dans les conquêtes visibles et souhaitables de l'égo, et ceci engendre cette préoccupation que nous avons avec l'image que nous passons à notre entourage et que Jung a étudiée de manière approfondie quand il définit la *Persona*. Nous ne nous rendons pas compte que plus la *Persona* est rigide, plus l'*Ombre*, sa contrepartie, ce que nous ne voyons pas en nous et que nous ne voulons pas montrer aux autres, prend aussi

coup contribué pour diminuer les douleurs des patients, en favorisant une meilleure qualité de vie pour de nombreux porteurs de troubles, ainsi que la possibilité de les éviter par une action préventive. Bien sûr, une simple pilule ne sera pas suffisante pour que tout se transforme dans nos vies. Le remède aide l'organisme à se rééquilibrer, mais c'est l'individu qui doit trouver les racines des conflits et s'efforcer de se transformer en mieux.

Et quand les sciences s'unissent pour apporter la santé, elles permettent à l'individu de se retrouver. C'est là la véritable attitude religieuse, dans le sens de se relier. N'est-ce pas ce que nous faisons lorsque nous cherchons Dieu ?

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

## Retrouver l'estime de soi

L'avion vibra et rapidement atteignit l'altitude désirée. Par la fenêtre, on pouvait voir le sol qui s'éloignait et tout ressemblait soudain à des miniatures, comme les pièces d'un Playmobil.

Puis l'hôtesse de l'air présenta les consignes de sécurité. Debout dans le couloir, devant les passagers attentifs, elle montra les procédures en précisant : *en cas de dépressurisation, les masques tomberont automatiquement devant vous. Alors, tirez sur l'un d'entre eux pour démarrer le débit d'oxygène, placez-le d'abord sur votre bouche et sur votre nez, respirez normalement, puis seulement ensuite portez secours aux personnes se trouvant à vos côtés.*

Cela vous semble étrange de penser d'abord à vous et ensuite aux autres ?

Pourtant, aimer les autres plus que soi-même c'est insensé. Penser aux autres et s'oublier soi-même. Pardonner aux autres, mais ne pas parvenir à se pardonner. Si vous n'êtes pas capable de vous aimer vous-même, comment voulez-vous être aimé ?

Ceci porte un nom : le manque d'estime de soi ou dévalorisation de soi. Mais qu'y a-t-il derrière cela ? Cette sensation de se sentir diminué cache un sentiment destructeur qui s'appelle la CULPABILITÉ.

Ce sentiment est inconscient, car il est lié aux expériences désastreuses du passé ; c'est de là que vient l'apitoiement sur soi et la difficulté à se pardonner qui entraîne tous les comportements décriés ci-dessus.

Nelson Mandela nous a enseigné que notre peur la plus profonde n'est pas d'être inadaptés, incapables ou ignorants, mais c'est notre **sagesse** qui nous effraie le plus.

Davidson Lemela

Neuropsychologue



### Logistique

#### Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision  
Daniela Righi - Traduction en anglais  
Tanya Moore - Révision en anglais  
Karen Dittrich - Traduction en allemand  
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand  
Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol  
Lenéa Bonsaver - Révision en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Sophie Giusti - Traduction en français

#### Rédaction

Marlon Reikdal  
Cláudio Sinoti  
Davidson Lemela  
Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Adenauer Novaes

#### Design graphique

Evanise M Zwirtes

#### Impression

Tirage :  
2000 exemplaires - Portugais  
1500 exemplaires - Anglais

#### Réunions d'études (en portugais)

**Dimanches:** 17h45 - 21 h  
**Lundis:** 19 h - 21 h  
**Mercredis:** 19 h - 21 h  
**Samedis:** 18 h30 - 20h

#### Réunions d'études (en anglais)

**Mercredis** - 17h20 - 18h20

#### Réunion privée

**Jeudi** : 9 h à 10h30

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



### Redonner un sens aux situations

En tant qu'Esprits immortels, nous sommes des êtres essentiellement du Bien, imparfaits, en voie de perfectionnement. La réincarnation est un recommencement du processus d'évolution ou de régénération, dans laquelle la loi de Dieu est l'amour qui régit tout et tout le monde.

Pour progresser, nous avons besoin de nouvelles expériences intérieures qui peuvent se présenter comme des défis afin de construire les valeurs psychoaffectives qui élèvent l'Esprit. Ceci se passe dans un mouvement constant de réévaluation des pensées, des émotions et des actions. Le but étant l'évolution de la conscience, il est indispensable d'adopter un programme intérieur qui actualise, rénove et perfectionne les valeurs et les expériences. Il faut redonner un sens aux situations, et la réincarnation est le moyen de le faire, l'éducation divine étant la finalité.

Redonner un sens veut dire donner une nouvelle signification aux événements en modifiant notre point de vue, en suivant une éducation consciente et responsable, et en comprenant que :

**Revivre** : il est fondamental d'être en contact avec ce stimulus qui auparavant provoquait de l'aversion et de le rendre agréable grâce aux nouvelles possibilités et aux nouvelles expériences. Le moment sera vécu une nouvelle fois et le résultat sera différent.

**Repenser** : si la situation précédente a laissé des traces désagréables, il faut repenser. Qu'ai-je besoin d'apprendre ? Qu'est-ce que je ne veux pas vivre de nouveau ? Repenser, se souvenir et revivre.

**Redonner un sens** : nous revivons, nous repensons et maintenant nous redonnons un sens. Nous donnons une nouvelle signification à l'expérience. La peur se transforme en courage, l'envie de fuir en envie d'apprendre, le ressentiment en pardon, la colère en amour fraternel...

**Changer** : après ce processus, il y aura un changement et il sera important. Si nous nous permettons de revivre les situations, de repenser nos décisions, de donner un nouveau sens aux vérités, nous sommes ouverts au changement. Ce sont des occasions heureuses de nous retrouver et de nous réaliser grâce à une volonté bien orientée.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute

### S'entraîner au bonheur dans l'adversité

La recherche du bonheur est aussi vieille que l'histoire de l'être humain sur la terre. Après tout, nous voulons tous être heureux, à moins de souffrir d'une pathologie sérieuse qui altère notre lucidité.

Mais si nous voulons tous être heureux, pourquoi sommes-nous si peu à y parvenir ? Parmi les questions qui semblent entraver le bonheur se trouvent les difficultés affectives au travail, dans la gestion de

d'être heureux. Nous transférons la responsabilité de ce qui n'est pas sous notre contrôle vers une zone intérieure que nous avons les moyens d'administrer. Quand notre monde intérieur est en paix, en harmonie, nous pouvons pleinement profiter de tous les moments et toutes les circonstances, même ceux qui sont désagréables. Mais quand nous sommes en guerre avec nous-mêmes, rien d'extérieur



certaines limitations personnelles, dans notre corps, etc. Pourtant, le cheminement thérapeutique a démontré que ce ne sont pas les questions extérieures qui font l'individu se détourner du chemin du bonheur, mais essentiellement la manière dont il traite les questions qu'il doit régler pendant son existence, que ce soit sous la forme d'adversité ou de défi. Ainsi, le bonheur véritable n'est pas celui où la personne se dérobe devant ses défis, mais bien celui où elle les affronte en les appréhendant et en se comportant comme quelqu'un qui sait qu'elle doit faire face à quelque chose de salutaire pour la formation de sa personnalité.

Quand nous arrêtons de lutter contre nos défis, nous ressentons une sensation de légèreté, d'harmonie et de paix intérieure que beaucoup définissent comme la sensation

ne peut nous pacifier, pas même les plus beaux voyages, les plaisirs les plus en vogue, la compagnie la plus agréable. Tout ceci prend le ton gris de notre être. Quand le spiritisme affirme que « *le bonheur n'est pas de ce monde* », et quand le Maître nous enseignait que « *mon Royaume n'est pas de ce monde* », du point de vue psychologique nous comprenons que ni le bonheur ni le royaume ne font partie du monde extérieur, mais bien du monde de l'âme, de la psyché, qui a besoin d'être consciente pour devenir heureuse et indépendante de l'adversité qu'elle doit affronter.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne



### La pratique de la dignité pour cultiver la fraternité

La dignité d'une personne représente le respect qu'elle se porte en tant que personne ainsi qu'à son intégrité humaine. La dignité d'une personne veut dire la perception du caractère inviolable de ce qui lui appartient ou fait partie de son intimité la plus profonde. Personne n'a le droit d'infliger à l'autre la souffrance, les châtements ou l'esclavage, sous quelque prétexte que ce soit. La dignité veut dire que la personne respecte ses valeurs et son éthique, sans renoncer à sa manifestation ou à la défendre en tant que droit inaliénable. Il s'agit aussi de l'amour de soi et de la garantie de l'individualité au sein de la vie en société. La dignité de l'être humain doit être respectée par sa condition divine et par le droit à l'égalité de traitement vis-à-vis des autres. Personne ne peut être considéré comme supérieur à l'autre dans sa condition d'homme. Manquer de respect envers tout être humain c'est porter atteinte à l'humanité tout entière. Avoir de la dignité, comprendre la signification des égalités entre les êtres humains conduit l'Esprit à la solidarité et à la fraternité qui sont des valeurs importantes favorisant la prospérité sociale.

La condition d'Esprit immortel, d'individualité qui lors de chaque incarnation construit un personnage à travers lequel il vit d'innombrables expériences pour intégrer des habiletés, lui permet de prendre conscience graduellement de sa dignité. Plus l'Esprit est mûr, plus sa notion de dignité augmente sans la confondre avec

l'orgueil ou le sentiment de supériorité par rapport aux autres. Sa notion d'entité divine, créée pour être heureuse et pour favoriser le développement de la société dans laquelle il évolue, contribue à construire sa dignité. Cette dignité, fondée sur une éthique supérieure de la vie, est un facteur de progrès social, car elle sert d'exemple pour les autres, qui s'inspirent sur son comportement et sur les valeurs qu'il adopte.

Il est fondamental que l'être humain adopte des attitudes dignes qui vont à l'encontre des préjugés, des discriminations et des fausses exceptions qui sont le résultat d'une société arriérée et matérialiste. C'est le devoir de tous, surtout de ceux qui ont déjà conscience de leur immortalité, de hisser les bannières de l'éthique, de la spiritualité et de l'amour pour que l'être humain et la société progressent. La dignité doit avoir pour principe fondamental la transformation personnelle basée sur l'acquisition d'habiletés utiles à l'Esprit immortel. Ce n'est plus un simple changement de comportement social et un échange de faveurs avec le Divin, c'est l'acquisition effective de conditions intérieures sous la forme de compétences et d'habiletés qui démontrent effectivement une évolution personnelle. Sans cela, la dignité semblera être une condition offerte par l'autre et pas une valeur personnelle. Personne ne rend l'autre digne, car la dignité est un sentiment personnel qui confère la citoyenneté spirituelle et divine à l'être humain.

L'évolution de l'Esprit est un processus continu, qui traverse de nombreuses incarnations, qui exige un effort personnel, l'élargissement de la conscience de soi, un amour constant, l'acquisition et l'intégration de multiples habiletés ainsi qu'un engagement spirituel permanent. Sans cela, ce ne sera qu'une réforme des éléments présents dans la conscience par peur des conséquences spirituelles après la mort. Il faut acquérir la dignité pour ne pas se diminuer par de petits changements de personnalité, en oubliant que l'Esprit et ses tendances ataviques qui manquent d'identification sont beaucoup plus complexes que les manifestations physiques et psychologiques d'une incarnation. L'Esprit est le seigneur de l'univers, du temps et de l'espace, car il transcende tout ce qui est matériel et extérieur. Il lui revient d'assumer sa condition de propriétaire de lui-même et du destin qu'il tisse. Par conséquent, tout comme l'amour est la force qui propulse l'univers, la dignité confère sa légitimité à l'Esprit immortel.

**Adenáuer Novaes**

**Psychologue**

