

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Sur le chemin du bonheur

Le bonheur est un sujet évoqué par les philosophies, les religions ainsi que par la psychologie. Certains philosophes ont étudié et analysé le bonheur. Pour Aristote, le bonheur c'est l'équilibre et l'harmonie conquis par la pratique du bien. Pour Épicure, le bonheur se manifeste par le biais de la satisfaction des désirs. Lao Tseu disait que le

L'expérience du bonheur est unique pour chaque individu qui passe par la compréhension des lois naturelles, du développement psycho-émotionnel, de la sensibilité, de l'acceptation de soi et des autres.

La bienfaitrice Joanna de Ângelis définit le Self comme la « zone noble de l'être. C'est le fondement des aspirations divines où s'établis-

biens, des titres ou la reconnaissance des hommes, mais bien d'une capacité à se consacrer à la réalisation de la conscience en Dieu, en faisant des choix autonomes et sans se faire d'illusions, car « il n'y a pas d'éveil des consciences sans douleur. Les gens parviennent aux limites de l'absurde pour éviter la rencontre avec eux-mêmes », précise Carl G. Jung.

Quand on réfléchit sur le monde actuel, on se demande : comment contribuer à la construction d'une psychosphère de bonheur réel en tant que frères en humanité, qui éveille au bien de tous ? Carl G. Jung propose que « le meilleur travail politique, social et spirituel que nous puissions faire est de retirer la projection de notre ombre sur les autres. » Cette proposition est à la portée de nous tous, enfants de



bonheur pouvait être conquis en prenant exemple sur la nature. Confucius croyait que le bonheur c'est l'harmonie entre les personnes.

Le psychologue humaniste Carl Rogers, fondateur de l'approche centrée sur la personne, défendait l'idée positiviste qu'un centre de la personnalité humaine tendait vers la santé et le bien-être. « Je pense qu'il est possible maintenant de voir clairement pourquoi il n'existe aucune philosophie, croyance ou aucun principe qui puisse encourager ou persuader les autres à avoir ou à atteindre. Je ne peux rien faire d'autre que vivre selon ma propre interprétation de la présente signification de mon expérience, et tenter de donner aux autres la permission de développer leur propre liberté intérieure pour qu'ils puissent atteindre une interprétation significative de leur propre expérience. » Pour Rogers, le Self est un processus continu de mise à jour personnelle.

sent les paradigmes qui orientent le processus d'évolution », tandis que Carl G. Jung enseigne que « la conscience de l'homme a été créée dans le but de : (1) reconnaître que son existence provient d'une unité supérieure ; (2) accorder à cette source une considération attentive et nécessaire ; (3) exécuter les ordres émanant de cette source de manière intelligente et responsable ; (4) par conséquent, fournir un degré optimal de vie et de possibilité de développement à la totalité de la psyché. » Dans le livre *Jesus e a Atualidade* (Jésus et l'actualité), Joanna précise que « par le biais de processus plus longs, la psychologie parvient pour le moment aux mêmes conclusions qu'Il (Jésus) avait si facilement tirées il y a deux mille ans. »

Dans le sens profond de la vie, le bonheur réel découle des lois de l'Amour vécues, car Dieu est la source inépuisable. Cela n'a rien à voir avec le fait de posséder des

Dieu, frères spirituels, qui acceptons l'invitation du Créateur à participer activement à la reconstruction de la psychosphère planétaire où la fraternité est la loi d'assistance mutuelle et de solidarité humaine.

Ce défi nous convie tous, en tant que participants de la construction d'une Nouvelle Ère, à humilier notre ego pour que ce soit le Self, l'être supérieur, qui gère nos émotions et nos pensées, en permettant à Dieu, qui est l'amour et veut le bonheur de ses enfants, de nous guider en nous invitant à l'amour de nous-mêmes qui découle du vécu de notre devoir. Le pape François ajoute que « Le monde nous dit de rechercher le succès, le pouvoir et l'argent. Dieu nous dit de rechercher l'humilité, le service et l'amour. »

**Evanise M Zwirtes**

**Psychothérapeute**

## Afflictions actuelles

Certains imaginent ingénument que les avancées de la science et de la technologie sont capables à elles seules de balayer de notre planète la souffrance et les afflictions humaines. D'autres considèrent que la solution des problèmes d'ordre social et économique nous conduira vers une vie heureuse et pleine. Même si certains de ces arguments semblent cohé-

rents, au moins sur le plan social et matériel, la vie et sa finalité sont beaucoup plus importantes que ce que l'on pense aujourd'hui. Et malgré les avancées considérables dans ces domaines, ces derniers temps, sur le plan général, les afflictions persistent et deviennent encore plus intenses, comme le montrent les statistiques en augmentation de la dépression, des psychopathologies en général, de la violence et du suicide.



Il se trouve que pour analyser l'être humain, on ne peut négliger les facteurs d'ordre interne, car tant que les paysages intimes de l'être ne sont pas harmonisés, où qu'il se trouve, quelle que soit la quantité de choses qu'il possède ou dont il peut jouir et même les meilleures compagnies ne parviendront pas à le retirer du paysage sombre dans lequel il est immergé.

Il faut assainir les afflictions à leur source, dans l'être qui les vit. Cette démarche requiert que l'on s'engage dans un processus de connaissance de soi par le biais de l'observation attentive de soi-même. Négliger cet aspect s'est avéré hautement destructif pour l'être humain envers lui-même et envers ses proches. Les afflictions ne sont

qu'un cri d'alarme des âmes qui ont perdu le contact avec le sens de leur existence, de leurs vies superficielles et sans but, qui doivent de toute urgence être reformulées. L'immatunité pousse à tenter de se libérer des symptômes, sans approfondir l'analyse des facteurs qui ont engendré les afflictions.

Quand nous parviendrons à unir les avancées et les découvertes extérieures à la transformation intérieure vers un mieux, l'être humain sera finalement en train d'avancer avec assurance, et même s'il traverse quelques situations d'affliction, il ne s'identifiera plus avec elles, car il sera en train de vivre l'essence divine qui l'habite.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

## Concernant le doute

Pendant les consultations thérapeutiques, on entend souvent les patients demander : *que dois-je choisir ? Quel chemin dois-je suivre ? Suis-je sur le bon chemin ?* Dans ces cas-là, le doute est révélateur de leur manque d'assurance, soit parce qu'ils se sont éloignés de leur monde intime et de leurs sources de perception, soit parce qu'ils se sont accommodés dans des relations de dépendance, en transférant sur les autres la responsabilité de choisir leur propre chemin.

Pourtant, dans cette démarche de nous connaître nous-mêmes, le doute peut aussi devenir un allié quand, à partir de là, nous inspectons plus à fond les éléments impliqués dans les défis que la vie nous propose, en creusant pour comprendre les conséquences auxquelles ils conduisent, sans avoir peur d'assumer nos responsabilités. Ce type de comportement face au doute nous permet d'approfondir le regard que nous portons sur nous, souvent en affrontant les peurs qui alimentent nos doutes, qui découlent parfois du désir illusoire d'une vie sûre et tranquille si appréciée par les egos immatures, sans qu'il faille faire face aux défis naturels de la condition humaine.

Par conséquent le problème, que ce soit dans la vie personnelle, dans le domaine religieux ou dans celui de la connaissance, n'est pas d'avoir des doutes, car c'est tout à fait naturel et c'est même sain, quand ils sont bien mis à profit. Le problème existe quand nous les appréhendons de manière immature, en cherchant des réponses extérieures qui ne nous satisferont jamais, ou même en les niant, ce qui est révélateur de l'ego surdimensionné de celui qui pense toujours avoir raison.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne



### Logistique

#### Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision  
Daniela Righi - Traduction en anglais  
Mark Pohl - 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  
Irène Gootjes - Traduction en français

#### Rédaction

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

#### 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: spiritistps@gmail.com  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Définition d'un cap

Si nous étions un tant soit peu rationnels, il serait bien plus simple de supprimer une pensée négative ou un comportement indu. Il suffirait de se dire : « je ne vais plus penser à cela ». Et voilà, la pensée serait supprimée aussi facilement que lorsqu'on veut éliminer un fichier d'un ordinateur en appuyant sur une simple touche.

Mais notre partie rationnelle est contrôlée substantiellement par une contrepartie émotionnelle, puisque généralement ce sont nos émotions qui font les choix ou prennent les décisions. C'est pour cela qu'il ne faut pas se faire d'illusions, car nous ne sommes pas des êtres rationnels, nous sommes intrinsèquement émotionnels. J'ai l'habitude de dire que la plupart des personnes ne possèdent pas d'émotions, mais que ce sont plutôt les émotions qui les possèdent.

C'est pour cela qu'il est difficile de définir un cap dans la vie, en remplissant les objectifs planifiés avec précision pour notre existence physique. Souvent, nous percevons le chemin que nous devons parcourir, mais nous hésitons à le suivre, car nos peurs, notre culpabilité, nos ressentiments et notre tristesse nous rendent confus...

Un livre a été écrit, composé de quatre chapitres.

Dans le premier, un homme marche sur un chemin. Sur ce chemin, il y a un trou et l'homme tombe dedans. Alors, il lui faut très longtemps pour parvenir à en sortir.

Dans le deuxième chapitre, le même homme marche sur le même chemin. Il est déjà tombé dans le trou, mais il y retombe par inadvertance. Alors, il lui faut très longtemps pour parvenir à en sortir.

Dans le troisième chapitre, le même homme marche sur le même chemin. Maintenant, il évite le trou.

Dans le quatrième chapitre, il choisit un autre chemin.

À quel chapitre en êtes-vous ?

**Davidson Lemela**

*Neuropsychologue*

## Espoir en Dieu

Dieu est le Créateur. Contrairement aux dieux qui font partie de l'imaginaire collectif, dont la valeur correspond et garantit l'intégrité psychique de leurs croyants, Il ne dépend pas des interprétations religieuses, théologiques ou culturelles le concernant. C'est à ces dieux que sont adressés les demandes, les remerciements ou les plaintes qui peuplent la conscience de ceux qui se sentent éloignés d'eux-mêmes. La manière dont ils tentent de se

relater au progrès général. L'espérance qui se contente d'attendre, basée sur une foi aveugle et soumise, devient un mal, car elle cristallise l'Esprit en entravant l'acquisition d'habiletés qui doivent être obtenues quand il tente lui-même d'atteindre ce qu'il désire. L'espérance qui attend, qui est comprise comme la certitude que l'effort personnel est déjà une victoire, dont l'expérience demande un sacrifice qui sera rétribué par des bien-



relier au Créateur passe encore par la voie de la croyance en leur dieu. Quand l'être humain perçoit et prend conscience de son immortalité, il se rapproche de lui-même et il ressent intensément sa connexion intime et profonde avec le Créateur. Son espoir s'amplifie à mesure qu'il sent cette connexion, alimentée par la pratique saine qui consiste à favoriser l'harmonie de tout et de tous ceux qui l'entourent. Plus l'être humain espère que son dieu se plie à ses intérêts et résolve sa vie, plus il s'éloigne de la compréhension de ce que le Créateur veut réellement. La compréhension des desseins du Créateur est complète chaque fois que l'Esprit, incarné ou désincarné, travaille en faveur de son bien-être ou du bien-être collectif, en contri-

faits, relie l'Esprit aux Forces supérieures de la vie, émanant du Créateur. Avoir espoir en Dieu, le Créateur, c'est être toujours en train de chercher à acquérir de nouvelles habiletés par le travail, par l'élargissement du savoir, par la connaissance chaque fois plus grande qu'il a de lui-même, par l'application du sentiment d'amour et surtout par la conscience pleine de sa propre immortalité. L'espérance, dernière frontière du comportement humain en faveur de lui-même, quand elle est associée à la démarche de vivre, travailler et aimer devient une expérience partagée avec le Créateur.

**Adenauer Novaes**

*Psychologue*



### Sentiment de charité

Le mot charité a été adultéré. Il a été ôté de son si vaste vocabulaire pour occuper un espace auprès d'intellectualités vides qui nous éloignent les uns des autres. Beaucoup de ceux qui la désirent la méprisent selon leurs intérêts, pour la rendre accessible sans trop d'efforts. Et ceux qui ont créé leurs propres théories sur la charité à l'égard des ennemis n'acceptent d'aimer que ceux qui les aiment.

Dans cet ensemble de divergences, déconnectées de l'essence de la vie, il faut retrouver le « sentiment » de charité, en comprenant dans quelle mesure ce mot a été vulgarisé, principalement dans les milieux religieux.

Sœur Rosalie nous a proposé d'importantes réflexions sur ce sujet à Paris en 1860, dans le chapitre XIII de *L'Évangile selon le Spiritisme*. Ce petit texte d'une grande portée nous parle de la charité matérielle et morale et encourage le lecteur à retrouver le sentiment de charité. Poussant à réfléchir sur l'utilisation de l'argent et sur combien la pauvreté est encore si présente sur notre planète, elle accuse l'égoïsme d'empêcher l'homme de voir ses frères et leurs besoins, désemparés et éprouvés par la vie.

Ce sont des paroles opportunes, car elles diluent le discours hypocrite qui rejette la responsabilité des difficultés et des disparités encore si fréquentes dans notre société sur les politiciens et les gouvernants. Certaines personnes se révoltent face à la corruption,

ce qui est légitime au vu de la situation actuelle, mais elles oublient d'analyser leur propre contribution au déséquilibre social qui permet à certains de profiter de beaucoup tandis que beaucoup vivent avec si peu.

L'absence du sentiment de charité en chacun de nous ne nous permet pas de percevoir la richesse que nous avons à partager, parce que nous pensons que le « riche » c'est celui qui possède le plus. L'absence du sentiment de reconnaissance de la fraternité qui doit régner parmi les hommes les paralyse et les empêche de voir combien ils sont riches par rapport à leurs frères qui ont moins et combien ils peuvent leur offrir.

Pourtant, les paroles de notre sœur vont encore plus loin, et présentent une distinction entre charité matérielle et charité morale, cette dernière étant plus difficile à pratiquer.

Son propos n'est pas de dénigrer la première, mais plutôt d'encourager à la pratique des deux, à savoir qu'au-delà de l'attention matérielle donnée aux affligés du monde, l'individu parvienne à tolérer, comprendre et aimer.

Jésus nous a dit que nous étions tous des frères. La sœur Rosalie nous rappelle ce message et combien il est difficile pour nous de reconnaître cette filiation divine et cette fraternité qui nous unit. Profondément attachés aux différences matérielles, nous nous écartons les uns des autres, car nous accordons encore de l'importance

aux situations professionnelles, aux niveaux sociaux, aux races, aux croyances... alors qu'en réalité, quand l'homme est poussé par son sentiment de charité, toutes les barrières et les excuses tombent. Les motifs vulgaires, les impositions irrespectueuses ou les discriminations déclarées ou voilées n'existent plus.

Voilà une étape importante vers le sentiment de charité, car il ne se trouve pas dans l'acte en soi qui peut même être imposé ou humiliant.

Il est urgent de créer un espace dans notre conscience pour le sentiment de charité qui découle de la reconnaissance que nous sommes tous frères. Le fait que certains aient en abondance tandis que d'autres survivent, abandonnés par le monde matériel ou moral est une contradiction qui n'a plus sa place.

On suppose alors que le sentiment de charité est vivant dans la mesure où l'homme est capable de s'égaliser à son frère, et par opposition ce sentiment meurt chaque fois qu'il est placé dans une position distincte, distante.

Ce ne sont pas des actes pensés, prévus ou planifiés ; il suffit de permettre que le sentiment de charité nous envahisse jour après jour. Ainsi, la paix tant désirée régnera parmi les hommes.

**Marlon Reikdal**

**Psychologue**