

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Pourquoi tombons-nous malades ?

Indiscutablement, la société moderne est malade. Il suffit pour s'en rendre compte de constater le grand nombre de problèmes sociaux et de psychopathologies dans le monde. Même si nous ne sommes

pressions psychosociales, émotionnelles, économiques et toutes les autres qui sont la cause des troubles variés.

Il n'est pas surprenant que l'anxiété soit aujourd'hui le trouble du

prend plus de valeur que l'essence de l'être, au détriment de la beauté morale.

Séparé de lui-même, l'homme qui se laisse de plus en plus dominer par les exigences de son ego immature réagit à tous les événements qui contrarient ses aspirations infantiles ; alors, il se sent frustré, irrité, agressif et malade. Dans cet état émotionnel, les complexes prennent le dessus et dominent le comportement, et toute la charge émotionnelle négligée refait surface, en fragilisant l'individu. Dans le livre *Rencontre avec la paix et la santé [Encontro com a Paz e a Saúde]*, l'Esprit Joanna de Ângelis affirme : « Il n'est donc pas surprenant que l'intoxication émotionnelle se transforme en maladie apparente ou réelle. Comme ce bombardement incessant de la pensée malade affaiblit l'organisme, les infections s'installent ». Nous tombons malades parce que nos souffrances émotionnelles, quand elles ne sont pas entendues et traitées, se manifestent dans notre corps, parce que nous avons perdu le contact avec notre être réel, avec la personne que nous sommes réellement : si nous nous cachons à nous-mêmes qui nous sommes, la maladie devient un moyen nous reconnecter.

Pour sortir de cet état maladif, il nous faut rechercher en profondeur les causes réelles des souffrances. C'est ce que nous enseignait Hippocrate, dans l'Antiquité :

« Ces forces naturelles qui sont en toi guériront tes maladies ».

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne

pas tous alités ou nous prenons des médicaments, n'oublions jamais la définition de l'OMS de la santé : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

Dans l'Évangile selon le Spiritisme, dans son introduction, Kardec présente une possible cause de cette situation : « Si les médecins échouent dans la plupart des maladies, c'est qu'ils traitent le corps sans l'âme. Et que, le tout n'étant pas en bon état, il est impossible que la partie se porte bien. » La réalité de la femme et de l'homme modernes se caractérise par les

comportement le plus fréquent et le plus grand responsable des maladies psychosomatiques. N'oublions pas que, quel que soit le symptôme présent dans l'individu, l'être que nous sommes y est présent. Le monde extérieur qui nous sollicite à l'extrême, les communications virtuelles à outrance, cette nécessité d'être « suivi et aimé » sur les réseaux sociaux ont favorisé cette évasion de la réalité. Depuis des dizaines d'années, la société se construit sur des bases fragiles et forme des personnes dont la force repose sur l'apparence, menant à des situations extrêmes dans lesquelles la *persona*, le masque social,



## Comment gérer l'anxiété

L'anxiété est un dysfonctionnement qui se caractérise par le fait d'anticiper un avenir que nous sommes incapables de réaliser comme nous l'espérons. Dans le classement international des maladies - CID 11 -, l'anxiété pathologique porte le code F 41. Elle est considérée comme un trouble somatoforme, c'est-à-dire qu'elle comporte des symptômes physiques. La grande majorité des personnes est anxieuse, mais la plupart ne souffrent pas d'une anxiété exacerbée qui peut se répercuter négativement sur la performance fonctionnelle. Dans d'autres cas, l'anxiété est présente à cause d'une médiumnité qui affleure. Il est difficile de ne pas être anxieux quand il faut expérimenter quelque chose d'important ou quand un défi doit être relevé. La pensée et le corps se préparent à vivre l'expérience qui approche, en signalant qu'il existe un inconfort provoqué par l'attente et la possibilité d'un échec. La meilleure manière de faire face à cette anxiété, qui souvent apparaît contre sa volonté et au détriment du contrôle conscient, quand on en prend conscience, est de l'envisager comme une anticipation. Ensuite, il faut évaluer ses capacités personnelles pour que la tâche soit menée à bien correctement et avoir les moyens

nécessaires pour l'exécuter. Quand on réalise les difficultés qu'il faudra résoudre pour vaincre un obstacle possible, il faut se préparer. En même temps, quand l'anxiété est déjà en place, il faut travailler la respiration pour bien oxygéner le corps, afin de résorber les symptômes physiques. À propos de l'anticipation consciente ou inconsciente de l'avenir qui génère une anxiété, la personne doit se donner les moyens et toujours avoir une alter-



native pour un possible échec. Dans le cas des médiumnités qui affleurent, il faut connaître sa faculté, en étudiant ses caractéristiques, en cherchant à la faire s'épanouir dans un centre d'études spirites. Dans ce cas, le symptôme de l'anxiété aura été utile pour éveiller la prise de conscience de l'Esprit immortel. Dans tous les cas d'anxiété, souvent il y a cette envie de bien faire ce que l'on anticipe mentalement. C'est pour cela qu'il faut toujours accepter ses faiblesses, tout en cherchant la manière de mieux développer ses capacités. La possibilité de l'échec doit être comprise comme une expérience utile qui permet de montrer de nouvelles voies à l'esprit.

native pour un possible échec. Dans le cas des médiumnités qui affleurent, il faut connaître sa faculté, en étudiant ses caractéristiques, en cherchant à la faire s'épanouir dans un centre d'études spirites. Dans ce cas, le symptôme de l'anxiété aura été utile pour éveiller la prise de conscience de l'Esprit immortel. Dans tous les cas d'anxiété, souvent il y a cette envie de bien faire ce que l'on anticipe mentalement. C'est pour cela qu'il faut toujours accepter ses faiblesses, tout en cherchant la manière de mieux développer ses capacités. La possibilité de l'échec doit être comprise comme une expérience utile qui permet de montrer de nouvelles voies à l'esprit.

Adenáuer Novaes

Psychologue

## Surmonter la peur

Pourquoi avons-nous peur ?

Nous ne comprenons pas à bien la peur, parce qu'elle est causée par un besoin extrême qu'a le cerveau de défendre l'intégrité de la vie. Il le fait en faisant appel à ce que l'on appelle l'axe hypothalamique pituitaire surrénalien (HPA).

Il faut garder en tête que l'esprit, lorsqu'il se réincarne, est soumis aux impositions de la matière, et son cerveau physique fonctionne à la manière d'un ordinateur, qui exécute des fonctions développées par un système complexe millénaire appelé phylogénie. Le cerveau n'a pas la conscience de lui-même. Le physicien Kurt Gödel l'explique dans un théorème qui démontre que mathématiquement il est impossible que nous soyons notre propre corps. Par conséquent, nous ne sommes pas notre cerveau, mais nous y sommes soumis.

Afin de réaliser sa fonction primordiale qui est de défendre la vie, le cerveau se sert des sens. En évaluant son environnement, il estime les décisions qui lui faudra prendre pour sa sécurité. C'est de là que survient la peur, comme un moyen de défense, aussitôt que le cerveau identifie le type de menace, qu'elle soit physique ou émotionnelle.

Cette information est confirmée par le fait que lorsque nous nous dédoublons durant notre sommeil, nous avons aussi peur que lorsque nous sommes à l'état de veille. C'est pour cela que l'individu courageux surmonte sa peur parce qu'il est certain de l'attitude qu'il doit prendre.

Mais comment surmonter une peur invalidante ?

Quand on décide de faire face à sa peur, on s'aperçoit qu'elle n'est pas aussi effrayante que ça. La mauvaise nouvelle est qu'elle est en rapport avec nos expériences lors de nos vies passées. Mais la bonne nouvelle est qu'elle est un sous-produit de nos réactions face aux situations, et que nous avons un certain nombre d'alternatives pour y faire face et la faire disparaître. En étant conscient de son origine, on peut la surmonter et continuer sa vie sans avoir peur.

Davidson Lemela

Neuropsychologue

### Logistique

#### Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

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

#### Rédaction

Iris Sinoti  
Adenáuer Novaes  
Davidson Lemela  
Evanise M Zwirtes  
Sônia Theodoro da Silva  
Cláudio Sinoti

#### Design graphique

Evanise M Zwirtes

#### Impression

Tirage :  
1500 exemplaires - Portugais  
1000 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



## Choix intelligents

Vous êtes un être intelligent de la création.

Vous vous posez des questions quant au contenu de vos pensées qui affaiblissent votre santé psychique. Vous doutez de votre capacité à surmonter les conflits, les échecs, les manques d'assurance, les anxiétés et à être heureux. Assumez avec honnêteté vos fragilités, vos limitations et vos conflits, mais ne vous laissez pas dominer par eux. Surveillez vos pensées, vos émotions toxiques et tristes. Éliminez la peur dans votre pensée, en la remplaçant par l'espérance.

Ne doutez pas de la valeur de la vie, de la paix, de l'amour, de la joie de vivre. Mais doutez de tout ce qui peut la compromettre.

Entraînez votre volonté consciente, en retrouvant vos capacités de générer des pensées saines, vertueuses. Il faut pour cela oublier l'être passif, timide et qui se soumet aux habitudes mentales, en assumant avec autonomie le choix de ses pensées qui fortifient l'âme. N'acceptez pas les pensées effrayantes, tristes, déprimantes. Les pensées qui nous gênent doivent être remises en question avec détermination, en les disciplinant, et en choisissant celles qui nous procurent un bonheur réel.

Il est fondamental de ne pas rester passif face à la douleur. L'émotion peut être ingénue. Prenez la décision de rester calme, serein, heureux. Le champ de l'énergie émotionnelle doit rester sous la supervision de la raison lucide. Dans le cas contraire, elle domine les personnes passives. Il faut entraîner son émotion afin de gagner en assurance et en lucidité. Donnez-vous le droit d'aimer, d'être tolérant et fraternel, mais ne laissez pas vos émotions diriger librement votre raison. La plupart des conflits sociaux, des offenses, des perturbations existent parce que l'émotion gouverne la raison. Activez, stimulez votre force intérieure, votre volonté. Choisissez d'entraîner vos pensées et vos émotions, tous les jours, en ayant une relation optimiste, réaliste avec la vie, en choisissant d'être heureux avec Dieu.

**Evanise M Zwirtes**

*Psychothérapeute*

## Humilité et équilibre psychique

À plusieurs moments durant sa vie parmi nous, Jésus de Nazareth considéra l'humilité comme le comportement éthique par excellence. Dans le chapitre VII de *l'Évangile selon le Spiritisme*, Allan Kardec met en exergue la béatitude consacrée aux pauvres d'esprit.

Pourtant à notre époque où la technologie exalte la personnalité et l'individualisme, l'humilité n'est pas comprise ou acceptée comme une vertu active. Être humble est deve-

soi-même. (...) Si tu veux développer ta capacité à vivre une vie simple, fais-le pour toi-même, discrètement, et pas pour impressionner les autres. »

Les Esprits supérieurs nous font la même recommandation dans la codification spirite ; celle-ci complète les enseignements de Jésus de Nazareth. Nous reconnaître comme des Esprits en voie d'amélioration, c'est reconnaître nos qualités intrinsèques, mais aussi nos



nu synonyme d'être faible face aux défis que la vie nous présente.

Le stoïcisme, cette école philosophique fondée aux environs de 300 av. J.-C. par Zénon de Kiton, met en avant une de ses caractéristiques, la sérénité, qui garantit à celui qui la pratique une profonde tranquillité, sans les oscillations provoquées par les stimuli externes. Pour Épictète, un de ses philosophes les plus connus, né en 55 av. J.-C., en Anatolie, aujourd'hui la Turquie, vie heureuse et vie vertueuse sont synonymes. Dans son livre *l'Art de vivre*, on trouve les paroles suivantes : « Ne sois pas orgueilleux parce que tu es capable de subvenir à tes besoins avec peu de moyens. La première tâche de la personne qui souhaite vivre sagement est de se libérer des limitations causées par l'habitude de s'occuper trop de

limitations. Nous devons nous enorgueillir des conquêtes que nous avons réalisées, mais ne pas oublier qu'il nous reste beaucoup à faire pour devenir meilleurs à nos propres yeux. Et pas seulement meilleurs sur le plan professionnel, mais des êtres humains meilleurs, altruistes, capables de ressentir de l'empathie pour autrui.

C'est cela qui nous apportera tranquillité et sérénité à notre esprit. Valorisons-nous pour ce que nous sommes et que nous pouvons faire réellement, sans imaginer des qualités que nous n'avons pas.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Philosophe*





### Santé mentale et Dieu

La ligne qui sépare l'état de normalité et les troubles est très ténue, car personne ne peut dire avec certitude comment il réagira face aux défis de l'existence. Souvent, nous sommes testés quand nous ne pouvons pas apporter une réponse comportementale et émotionnelle adaptée dans certaines circonstances, et c'est là que se manifestent nos points fragiles qui n'attendent qu'une occasion pour apparaître.

Malheureusement, d'une manière générale, il n'existe pas encore une culture des soins de la psyché, permettant de mieux la comprendre pour agir de manière plus proactive face aux défis et orienter notre objectif vers la santé intégrale. L'éducation doit investir plus en profondeur dans les outils permettant de se connaître soi-même, qui nous enseignent à faire face aux émotions et aux conflits humains, étant donné qu'ils nous accompagnent pendant toutes les phases de notre vie. En fin de comptes, comprendre le comportement humain veut dire nous comprendre nous-mêmes, et ceci ne devrait pas être restreint au cours de psychologie ou au cabinet de consultation. Ce sujet devrait être approfondi dans le domaine de l'éducation, principalement familiale, puisque celle-ci exerce une influence tout au long de la vie de l'individu.

Malgré les avancées de ces dernières années, qui permettent de mieux comprendre le fonction-

nement du cerveau, ainsi que les troubles et les conflits de comportement, beaucoup d'individus résistent encore quand on leur suggère un suivi thérapeutique, psychologique ou psychiatrique. Ils ont peur que cette recherche les associe à une image de fragilité ou d'instabilité. Mais c'est justement le contraire : en n'acceptant pas le traitement, ils démontrent qu'ils ne savent pas administrer leur fragilité ou leur trouble, qui la plupart du temps s'amplifie, parce que les facteurs qui l'alimentent ne sont pas convenablement traités.

Mais si l'individu ne se connaît pas lui-même, comment peut-il « connaître » Dieu ?

L'isolationnisme qui caractérise le domaine des sciences du comportement a évolué de pair avec la recherche de divin. Reléguée au domaine des religions, l'idée de Dieu est associée aux cultes et aux rituels les plus divers. Des intermédiaires sont désignés pour établir cette relation. Et la relation de l'individu avec sa force créatrice que l'on dénomme Dieu est compromise. Quand il cherche Dieu exclusivement dans les textes considérés sacrés ou dans les rituels établis, l'individu néglige la recherche de Dieu en lui-même et se frustre, car, même s'il comprend, retient ou ritualise ses expériences, il ne les ressent pas comme une partie de lui-même.

Les peuples « primitifs » vénéraient Dieu dans les forces et les expressions de la nature. C'était là

un côté positif, le respect envers Gaïa — la Terre, mais elle se projette encore en dehors d'une relation intrinsèque avec l'être. Le développement scientifique, qui explique le fonctionnement des astres et des forces de la nature, « a destitué » Dieu des étoiles et du sein de la Terre, en érigeant à l'Olympe la « déesse » de la raison. Alors, comme cette relation n'a pas été intégrée de manière adéquate, les troubles et les conflits de l'âme humaine prolifèrent. L'être dont la pensée est si fertile en idées pourra concevoir de nouvelles manières et de nouveaux rituels pour s'approcher des forces divines, mais s'il ne se connaît pas, s'il ne mène pas une vie saine, il projettera toujours sur Dieu et sur ses intermédiaires la solution des problèmes qu'il lui incombe de résoudre.

Sans la connaissance de soi qui mène à la santé mentale, il n'est pas possible de trouver Dieu, qui, avant d'être recherché dans les étoiles dans les textes, doit être ressenti à l'intérieur de l'individu.

**Cláudio Sinoti**

*Thérapeute junguien*

