

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Découverte de soi et sens de l'existence

Les personnes évaluent généralement leurs vies en fonction de ce qu'elles ont conquis, de leur succès professionnel, des biens qu'elles sont parvenues à accumuler ou même de la projection qu'elles ont sur ce à quoi elles se consacrent. Peu nombreuses sont celles qui font une analyse d'elles-mêmes en te-

extérieures, nous incitant souvent à nous confectionner des masques, que Jung décrivit très précisément dans sa présentation de la *Persona*. La *Persona* se construit depuis l'enfance, lorsque nous apprenons à faire la distinction entre ce qui est accepté par notre environnement et ce qui ne l'est pas. En général, les

sommes est beaucoup plus profond que cela. C'est pour cela que se découvrir soi-même demande que nous ayons l'humilité nécessaire pour reconnaître les aspects obscurs que nous n'avons pas développés dans notre personnalité. Faire face à son *ombre* est un problème moral, comme l'enseigne Jung. Voilà pourquoi cela exige un effort continu de notre part, afin de développer une personnalité plus consciente de notre propre *individuation* – ce processus qui mène l'être à développer toutes les capacités et les potentiels innés en lui.

À mesure que nous nous découvrons, le sens de notre existence s'éclaircira, car notre ego immature nous fait encore poursuivre des objectifs qui ne sont pas toujours identifiés par notre âme. C'est pour cela que cette entreprise requiert beaucoup de courage et de persistance. Du courage pour ne pas être freiné par les écueils et les tests, qui sont nombreux, car pour parvenir à vaincre les habitudes enracinées dans notre personnalité, nous devons faire preuve d'une grande force morale. Il faut donc être persistant, car sans une volonté soutenue durant tout le parcours, nous n'arriverons pas à atteindre notre objectif et à découvrir ce que nous sommes. C'est pourtant la seule voie pouvant nous mener vers le sens véritable de notre existence.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien



nant compte de la personne qu'elles sont devenues, en évaluant les valeurs morales qu'elles ont réussi à cultiver, si elles vivent leur vie de manière consciente, si elles arrivent à entretenir des relations saines et à faire face à leurs défis existentiels en toute conscience. Bien que cette dernière soit négligée par la grande majorité des gens, elle est pourtant la plus importante pour la découverte de soi.

Une étape importante de cette découverte est d'identifier tout ce qui « recouvre » notre personnalité véritable, toutes les choses, les personnes et/ou les caractéristiques avec lesquelles nous nous identifions et qui nous empêchent de voir notre être authentique.

Un des problèmes auquel nous sommes confrontés est que le désir de développement externe qui nous fait accorder une priorité aux conquêtes

parts de la personnalité qui sont acceptées s'accommodent tandis que les autres, celles que l'individu considère comme rejetées par la collectivité, sont tenues bien à l'écart. Ces aspects rejetés ne disparaissent pas et formeront l'*Ombre*, la part à laquelle la conscience de l'individu n'a pas accès, qui contient non seulement les parts « négatives », mais aussi les qualités tenues à l'écart de la conscience.

Il est fondamental de comprendre cette dualité – *Persona* et *Ombre* – pour se découvrir soi-même. Nous devons identifier les masques dont nous nous servons, qui sont souvent inadaptés ou qui limitent notre personnalité. Nous ne pouvons pas penser que nous ne sommes que la profession, la religion ou même le rôle de parents que nous exerçons. L'être que nous



## Connexion avec Dieu

Le mot Dieu contient toute la subjectivité humaine par où se déversent les croyances, les symboles, les aspirations et les attentes collectives. Tout au long de l'évolution de l'Esprit, ce nom a été présenté à la conscience personnelle avec différentes significations, en fonction de l'époque et de la culture de chaque peuple. Quand quelqu'un aujourd'hui dit le mot Dieu ou qu'il y fait référence, il doit expliquer ce qu'il veut faire comprendre. Il existe de nombreuses croyances, de nombreux concepts et une énorme quantité de manières de rendre hommage à

disciplinée et fataliste. Je préfère penser que Dieu est incompréhensible pour l'homme, qu'il est peu probable de pénétrer son essence et qu'on ne peut le déduire qu'indirectement. Mais, il est possible d'établir une connexion avec cette idée de Dieu. Quand l'Esprit acquiert la conscience de la signification de son immortalité, qu'il soit incarné ou désincarné, il peut sentir Dieu. Ce sentiment profond, non rationnel, non recherché, qui ne peut être transféré, exclusivement personnel de sentir Dieu est la connexion réelle qu'il faut ressentir. Tous les



Dieu. Parler de Dieu en général, c'est employer un mot qui a des significations diverses, et cela exige de nombreuses explications. Quand on parle de connexion, il faut comprendre qu'il s'agit d'une sorte de lien entre un point et un autre. Par conséquent, se connecter à Dieu signifie être relié au sens que vous donnez à ce mot. Pour le Spiritisme, Dieu est un être abstrait, conceptuel, qui peut être expliqué de manière rationnelle. Mais cela veut dire qu'il n'existe aucune information sur sa nature ou son sens. Beaucoup adoptent la manière chrétienne, rédemptrice et miséricordieuse d'envisager Dieu, d'autres choisissent la manière orthodoxe, plus

hommages, les flatteries ou les rituels permettant de rencontrer Dieu seront vains si l'Esprit n'acquiert pas la conscience réelle de son immortalité. Ceci implique qu'il faut faire preuve de maîtrise de soi-même, de détermination et d'une volonté d'atteindre la condition d'agent divin. Nous devons passer de la croyance à la conscience et de celle-ci au sentiment intime d'une connexion avec Dieu. Ceci n'est possible qu'après la rencontre avec soi-même et la découverte de sa désignation personnelle.

**Adenauer Novaes**

*Psychologue*

## Vie en commun

Quelqu'un a déjà dit que côtoyer son prochain est un art. L'art requiert de la sensibilité, de la perception, une acuité visuelle, des capacités cognitives et de l'intuition. Je me réfère à l'Art positif, à celui qui exprime et transmet le bien-être quand on le voit, l'entend, le sent. Celui qui nous donne envie revenir, qui repose le regard, qui irradie la paix.

Certains chercheurs vont plus loin et affirment que l'art ne peut être compris par un discours rationnel, car les mots réduisent son sens. Nous vivons dans un monde baigné par l'art et la créativité, car ils sont présents dans la musique, le théâtre, la danse, l'architecture, la littérature, les arts plastiques...

Côtoyer les autres positivement est comme l'art de bonne qualité. C'est une source de confiance, mais aussi de bien-être, de spontanéité et, dans certains cas, de bonheur. Pas de ce bonheur illusoire, créé par les pensées consommatrices, mais celui de l'agape, de la félicité complète, même de courte durée, puisque sur la Terre d'expiations et d'épreuves, nous ne pouvons pas encore jouir du bonheur des justes.

Notre vie est faite de moments, comme une construction édifiée par la base, avec les soubassements, des briques, du béton et tous les éléments nécessaires pour que le bâtiment soit habitable et confortable. Les fondements sont mauvais, le bâtiment s'écroule. Tout comme la parabole de Jésus. Vivre bien est par-dessus tout respecter l'autre et, parfois, démontrer de l'empathie pour ses douleurs et ses souffrances. Sans cela, mieux vaut nous isoler sur une île déserte. Mais là, courons le risque de mourir d'ennui ou d'une tristesse profonde.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Philosophe*



### 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  
Maria M. Bonsaver - Traduction en espagnol  
Lenéa Bonsaver - Révision en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Sophie Giusti - Traduction en français

#### Rédaction

Cláudio Sinoti  
Adenauer Novaes  
Sonia Theodoro da Silva  
Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Davidson Lemela

#### 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

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

## Solitude intrapsychique

La solitude intrapsychique atteint et contrôle la vie de milliers de personnes sur la Terre.

La névrose de la solitude est une maladie contemporaine qui menace l'homme distrait par la conquête des valeurs transitoires. Le succès, exalté comme une forme de bonheur, est un des responsables de la solitude profonde.

La personne solitaire est quelqu'un qui a peur de se trouver, qui évite de se découvrir. En cachant son identité sous l'apparence d'un malheureux, d'un incompris et d'un abandonné, voyant les expériences comme cela lui convient le mieux, comme Cela lui plaît, en déformant la réalité.

De même, l'individu qui a peur d'aimer cache sa solitude angoissante, il projette son conflit comme une responsabilité des autres, du milieu social qu'il considère comme agressif, quand en réalité, c'est en lui qu'il réside, lui qui refuse de se libérer de ses émotions contenues. Celui qui n'est pas satisfait et réclame sans arrêt ne tolère pas les fautes des autres et il ne les aimera pas malgré leurs erreurs.

L'égoïste n'est jamais bienveillant, car il est toujours tourmenté.

La personne solidaire ne se sent jamais seule. La solitude intrapsychique saine se définit par le besoin qu'a tout être conscient de se relier à lui-même. Cette solitude qui stimule un échange profond, qui favorise la santé émotionnelle et mentale, par l'éducation des pensées et des attitudes, en optant pour les valeurs du bien universel.

Par conséquent, celui qui choisit la solitude intrapsychique saine, s'intériorise et en cela, il parvient à surmonter ses conflits, ses angoisses, parce qu'il s'entraîne à dialoguer avec lui-même, ce qui lui permet de réévaluer ses pertes, ses déceptions et ses frustrations.

Nous ne sommes pas des êtres sociaux par instinct, mais par la survie psychique, sous la direction de l'amour de Dieu.

**Evanise M Zwirtes**

*Psychothérapeute*



## La vie non vécue

La plupart d'entre nous avons souhaité à un moment avoir une vie totalement différente de celle que nous vivons. Ceci n'est pas dû au fait que nous sommes d'éternels insatisfaits, mais plutôt parce que de nombreux choix que nous n'avons pas faits revendiquent leur place dans nos vies. Je ne parle pas bien sûr de ceux qui sont moins importants, mais de ceux qui d'une manière ou d'une autre, ont modifié le

restée prisonnière des rancœurs, des frustrations, des déceptions, afin de les investir dans l'élargissement de notre conscience.

Plonger dans ce que nous n'avons pas vécu est un moyen de découvrir les espaces en nous qui n'ont jamais été visités, en modifiant notre manière d'être, de penser, de sentir et de nous relier au monde.

Dans notre for intérieur, nous



cours de notre existence. Ils forment ce que nous appelons la « vie non vécue ».

Elle en conserve les aspects essentiels, qui pour une raison quelconque n'ont pas été intégrés dans nos expériences. Souvent, nous nous souvenons de quelque chose de notre enfance ou d'un évènement de notre passé lointain, et nous avons la sensation que quelque chose s'est perdu. Cela n'a aucun rapport avec nos erreurs, mais plutôt avec nos choix. Comme il n'est pas possible de ne pas choisir, ce non-choix, à un moment donné, peut devenir un problème.

C'est injuste ?

Cela dépend du point de vue. Les choix que nous n'avons pas faits deviennent un problème qui nous empêche de grandir pleinement. Nous voyons là combien il est important de réfléchir sur ce que nous laissons derrière nous, pour nous approprier de l'énergie qui est

savons combien ce plongeon est urgent, car la vie non vécue compromet notre authenticité. À l'origine de tout ceci, se trouvent l'éducation, l'école, les relations sociales, la religion, etc., et tous ces éléments nous poussent enterrer des parties de nous-mêmes dans notre inconscient. Malheureusement dans ce monde exigeant, matérialiste et extroverti, notre monde intérieur n'est pas visité pendant de longues périodes.

Nous ne pouvons pas ramener ce que nous n'avons pas choisi, et nous ne pouvons pas être rongés par notre passé et par les erreurs que nous avons commises. Mais nous pouvons rompre avec les anciennes frontières et dépasser nos limites, en trouvant cette part de nous qui nous rendra certainement très heureux.

**Iris Sinoti**

*Thérapeute jungienne*



### Le ciel et l'enfer dans nos âmes

Le chercheur allemand Otto Schumann a découvert au début des années 1950 que la planète Terre possédait une fréquence magnétique avec une vibration Alpha de 7,8 Hz, qui va de la surface de la planète jusqu'à 90 km au-dessus, environ. C'est la même fréquence Alpha qui se manifeste quand nous faisons une prière, que nous sommes en état de transe ou que nous sommes syntonisés positivement. Nous entrons dans un contact intime avec la fréquence de Dieu, de la nature et nous vibrons à l'unisson avec le « ciel » du tout, dans un état indescriptible de bonheur et de plénitude : c'est cela la fréquence Alpha.

Nous pouvons donc comprendre que le « ciel » est un état de bonheur, de jubilation. Quand nous syntonisons notre esprit sur l'onde Alpha et que nous nous relions aux sphères lumineuses de l'Univers, nous entrons dans un état de bonheur pur, que la création distraite méconnaît.

Toutefois, si vous demandez à un aveugle quel est pour lui l'état de bonheur, il répondra probablement que c'est celui où l'on peut voir. À un individu qui réside dans la périphérie d'une ville, qu'il serait heureux d'avoir une maison au bord de la mer. Le supporter fanatique d'une équipe de football serait heureux de voir son équipe devenir championne.

Il semble donc que le bonheur et cet état de jouissance, pour nous être communs, sont un tant soit peu

relatifs ; car ce qui est le bonheur pour certains, peut ne pas l'être pour d'autres. Outre le fait que dans diverses situations, le bonheur de l'un dépendra du malheur de l'autre, comme pour le supporter fanatique qui ne verra son équipe gagner que si l'équipe opposée perd.

Intrigué par cette question, Allan Kardec demande aux Esprits dans la question 922 s'il existe un bonheur total, commun à tous les hommes. Les Esprits lui répondent alors que pour être heureux, du point de vue matériel, il faut avoir le nécessaire pour vivre, et dans le sens de la vie spirituelle, il faut avoir une bonne conscience du devoir accompli et foi en l'avenir. Alors, selon ce principe, la fréquence Alpha est limitée à notre essence, car elle ne dépend pas de la réalité extérieure, des désirs purement matériels puisque ceux-ci n'engendrent que du plaisir, que l'on pense être le bonheur qui est un état d'âme.

Facile à obtenir ? Bien sûr que non !

Si le ciel dans nos âmes est une réalité du monde intérieur, où pouvons-nous le trouver ? Est-il situé dans une région géographique de notre cerveau ? Existe-t-il une carte qui montre le chemin vers l'intérieur de nous-mêmes ?

Non, cette carte n'existe pas.

Le bonheur est directement lié à nos traits de caractère, c'est une structure dynamique de notre

personnalité, formée de tendances bonnes et mauvaises, que l'individu apporte avec lui de ses existences passées et qui oriente ses aspirations vers la lumière ou vers les ténèbres.

Ancrées dans notre égoïsme, les tendances négatives peuvent facilement s'exprimer par la jalousie, l'envie, l'intolérance, l'orgueil, l'arrogance, etc. Dans la plupart des cas, elles sont ignorées par l'individu, car rares sont les personnes qui reconnaissent qu'elles sont associées à leur malheur et à leur ruine.

La psychiatre Maria Teodora, présidente de la SBTVP\*\*, nous donne une recette simple pour le bonheur. Elle dit que les ingrédients sont faciles à trouver, mais elle ne garantit pas qu'ils soient infaillibles. Elle se compose de seulement quatre articles qu'il suffit d'utiliser quotidiennement, quand le ciel inonde votre âme :

- Transformer les difficultés de la vie en opportunités de croissance.
- Être doux et résigné, sans se sentir faible ou perdant.
- Vouloir les choses à notre manière n'est pas toujours possible, nécessaire ou intelligent.
- Quand rien ne va plus, le pardon est la solution pour tout.

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologue**

