

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Défis de l'homme intelligent sur la Terre

Le principe spirituel suit une longue trajectoire d'évolution depuis les formes les plus simples jusqu'aux plus complexes, avec la plénitude pour objectif. Ce périple a très bien été résumé par Léon Denis qui disait : « *Dans la plante, l'intelli-*

vouaient s'investir dans leurs connaissances personnelles.

2 – Se connaître – Pour quitter le stade du sommeil, il est impératif de se connaître. Observer son propre comportement, faire une analyse critique de ses propres

face à l'existence. Devenir conscient, dans son sens le plus large, reflète un degré élevé d'engagements envers soi-même, envers son prochain, envers l'environnement, envers la vie, envers la nature, envers Dieu...

La vie réclame un changement urgent d'attitude de l'être humain, et l'intelligence doit être l'arme de ce changement. Considérée auparavant comme limitée à ceux qui parvenaient à résoudre des équations complexes, aujourd'hui elle est envisagée plus largement par les sciences du comportement. Résoudre des équations ne suffit pas (Quotient intellectuel – QI), car tant que l'être humain ne déchiffrera pas sa propre énigme, il agira encore et toujours sans intelligence face à la vie ; il ne suffit pas de connaître ses propres émotions, (IE – Intelligence émotionnelle), mais essentiellement de transformer cette connaissance en amour envers la vie ; et se reconnaître en tant qu'esprit ne suffit pas non plus, car tant que cette conscience ne sera pas présente dans toutes les actions de l'être humain sur la Terre, il ne vivra pas la plénitude qui lui est destinée. Il ne suffit pas d'avoir des informations et des connaissances, tout cela doit être appliqué en faveur de la vie.



gence sommeil ; dans l'animal, elle rêve ; dans l'homme seulement, elle s'éveille, se connaît, se possède et devient consciente. » Dans cette synthèse, on distingue 4 grands défis auxquels les êtres humains sont confrontés pendant le développement de leur conscience :

1 – S'éveiller – Tant qu'il demeure au niveau de la conscience de sommeil, l'être privilégie ses fonctions instinctives, sans parvenir à accéder aux innombrables possibilités qui se trouvent à sa portée. Dominé par son instinct, il recherche le plaisir à tout prix, même si pour cela il doit utiliser la force brute. Ce portrait se reflète dans la violence quotidienne, ainsi que dans les excès de tout genre, qui sont des réflexes du comportement auto destructif de ceux qui méconnaissent les potentiels de l'âme. Il est urgent de s'éveiller, parce que la paralysie, à ce stade, génère de nombreuses souffrances, personnelles et collectives, qui pourraient être évitées si les individus

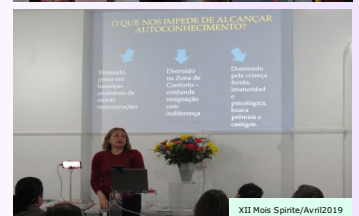
actions et principalement s'efforcer de changer notre attitude vis-à-vis de la vie. L'intériorisation, par le mécanisme de la prière, la réflexion et la méditation, facilite la prise de contact avec soi-même. Nous ne pouvons changer que ce que nous connaissons, et nous ne pouvons nous transformer que si nous nous connaissons.

3 – Être en possession de ses moyens – Plus il se connaît, plus l'individu parvient à gérer ses pulsions, ses émotions, ses désirs, ses complexes et tant d'autres sentiments qui affectent l'âme humaine. Pour être en possession de ses moyens, il est essentiel d'exercer le contrôle de soi. C'est l'attitude de celui qui, même s'il sait que la vie humaine ne peut être contrôlée par l'ego, cherche l'équilibre et l'harmonie, pour mieux répondre aux défis de l'existence.

4 – Devenir conscient – Celui qui s'éveille, se connaît et se possède, adopte des comportements conscients

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien



## Un regard sur le temps présent

Depuis l'Antiquité, le temps et l'espace ont toujours été un sujet d'observation et d'analyse pour les sages et les philosophes. L'espace, car il est uni à la matière et que nos capacités cognitives sont capables de le mesurer. Toutefois, en raison de sa complexité et de sa variabilité, le temps reste difficile à appréhender. Sur le plan terrestre, le temps peut être mesuré grâce au soleil, à la lune et aux étoiles, par le comptage scien-

qu'immortel.

La philosophie spirite considère toutes ces hypothèses quand elle affirme qu'en tant qu'esprit mortel, nous sommes le passé des expériences vécues et des progrès réalisés, le présent en transformation constante et le futur qui sera déterminé selon nos actions, nos attitudes et nos pensées.

Par conséquent, vivre le présent de la meilleure manière possible, en

## Dieu est le Père et la Mère

La plupart d'entre nous n'avons pas la moindre idée de ce que nous pouvons réellement réaliser dans nos vies, et peut-être que c'est la raison principale pour laquelle nous perdons tant de temps à des choses futiles, ce qui prouve un manque de sens profond.

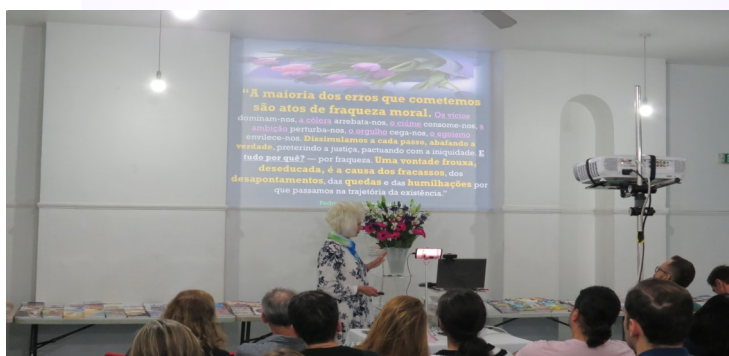
Aujourd'hui, nous ne vivons pas totalement le sens de notre propre importance. Notre relation narcissique permanente à la vie compense notre manque de connexion avec Dieu. La sensation d'inutilité qui habite l'être aujourd'hui renforce cette fausse sensation que nous avons de nous sentir spéciaux, caractéristique de notre ère où le sens se perd. Pour être bien vécue, une vie doit avoir un sens, avec une relation profonde avec Dieu, une relation qui doit être supérieure et beaucoup plus complète que la relation de dépendance que nous tentons d'établir avec le monde extérieur.

Nous sommes tous des enfants désemparés à la recherche d'un soutien, et nous voulons nous sentir emportés par quelque chose ; notre instinct vers la totalité nous pousse à maintenir une connexion avec Dieu, lui qui est le Père, le soutien qui nous permet de rester debout pendant les vicissitudes de la vie ; lui qui est la Mère, la sagesse qui demeure encore et toujours oubliée et doit réapparaître.

La transformation des consciences par laquelle nous devons passer de toute urgence découlera de l'union de ces deux aspects de Dieu en nous. Dieu doit naître en nous ! Voilà notre travail.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne



XII Mois Spirite/Avril2019

tifique des heures, des saisons de l'année, du cycle de la vie, c'est-à-dire naître, grandir, vivre, vieillir, mourir.

Les textes écrits par Platon, Aristote, Saint-Augustin, ainsi qu'Avicenne, Descartes, Spinoza, Newton et d'autres en parlent. Henri Bergson nous en donne sa définition : « la durée est le passage du temps unique et interpénétré, c'est-à-dire, les moments temporels ajoutés les uns aux autres pour former un tout indivisible et cohérent. Contrairement au temps physique ou à la succession divisible qui peut être calculée et analysée par la science, le temps vécu est incompréhensible pour l'intelligence logique qualitative, tandis que le temps physique est quantitatif. »

Lu de cette manière, le temps correspond presque à la pensée spirite, car celle-ci est présente dans le passé, dans le présent et dans le futur de l'être, un et indivisible, parce

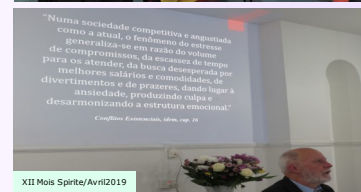
suivant les exemples les enseignements de l'incomparable et jamais contesté Jésus de Nazareth, est la meilleure alternative pour l'actualité et pour toujours.

Voyons la parabole des travailleurs de la dernière heure, dans Matthieu 20:1-16. Jésus affirmait que tout « travailleur » qui accepte l'invitation à travailler dans la vigne (selon Jésus, la vigne représente le Royaume des Cieux dans chaque être), peu importe l'heure de la journée (qui représente le temps), recevra une récompense (sentiment de plénitude) identique à celle que ressentent ceux qui ont été convoqués plus tôt.

Il nous revient donc d'entreprendre cette « tâche » existentielle qui nous apportera la plénitude intérieure et extérieure.

Sonia Theodoro da Silva

Philosophe



XII Mois Spirite/Avril2019

### Logistique

#### Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision  
Cintia C. dos Santos - 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 P. Colameo - Traduction en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Sophie Giusti - Traduction en français

#### Rédaction

Cláudio Sinoti  
Sonia Theodoro da Silva  
Iris Sinoti  
Evanise M Zwirtes  
Adenauer Novaes  
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  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 02780490



## Réconfort pour l'âme

Tu es un être immortel, essentiellement d'amour, un apprenti. La réflexion intime est l'attitude qui consiste à entendre la « voix de notre âme » nous dire :

Aime sans exiger. Comprends sans critiquer.

Exerce la compassion, en pratiquant la bienveillance.

Vis l'indulgence, car c'est la qualité psychique qui représente la bonté.

Comprends que la tolérance véritable est l'extériorisation de l'amour de soi.

Rends-toi compte que le vécu de l'humilité est la grandeur de l'âme.

Cultive la fraternité universelle qui est une vie équilibrée entre les personnes.

Résigne-toi devant la volonté de Dieu, en annulant les impacts de la souffrance.

Cherche dans la prière le courage pour surmonter tes afflictions.

Cultive l'optimisme, tout en sachant trouver les défis de l'existence.

Libère-toi de la discorde et de la médisance intérieure, en installant la légèreté dans ton cœur.

Détache-toi avec joie du superflu, en choisissant l'essentiel.

Pense que la plus grande satisfaction dans la vie est le devoir accompli.

Valorise ton séjour sur la Terre, en te rendant utile pour tous.

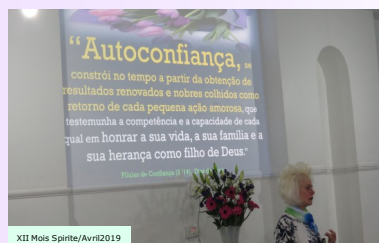
Choisis de comprendre et de servir. Ta conscience est ton guide. L'expérience est une école. L'obstacle est une leçon.

En tant que gardien de la Terre, tu es capable de semer le pardon, la bonté, l'espoir, la joie, la tolérance, la réconciliation, et finalement l'amour. L'amour est d'origine divine. Plus on se donne, plus on reçoit. La paix dans le monde commence en toi. Si l'harmonie existe dans le foyer, l'ordre règne dans la nation et par conséquent la paix dans le monde.

Continue, en honorant ta situation d'apprenti et de serviteur de la vie, dans la joie de vivre en Dieu.

**Evanise M Zwirtes**

*Psychothérapeute*



XII Mois Spirit/Avril2019

## Reconnaissance, un nouveau regard sur la vie

La reconnaissance est un sentiment qui naît à l'intérieur de chaque âme humaine en remerciement de quelque chose qui lui a apporté, directement ou indirectement, un moment de satisfaction. La reconnaissance n'a pas besoin de réciprocité, car quand elle est sentie, elle renvoie à son bienfaiteur une vibration qui touche favorablement son cœur. Quand le bénéficiaire décide de rétribuer la générosité de son

bonheur immédiat et la joie de vivre.

La reconnaissance attire le bien, la paix et l'amour, qui entraînent un état intérieur de connexion permanente avec le créateur. Il s'agit de quelqu'un qui a découvert une condition personnelle qui rend la vie plus facile et l'oriente vers une rencontre avec lui-même. Être reconnaissant signifie avoir la capacité de percevoir comment la vie se déroule et comment utiliser les



XII Mois Spirit/Avril2019

bienfaiteur, il est mieux qu'il le fasse en silence, pour que cela ne ressemble pas à un échange ni ne devienne une condition pour l'exigence d'une faveur. Quand il est fait en silence, le bien a un pouvoir de pénétration encore plus grand et ses effets sont plus durables. Quand l'esprit apprend à être reconnaissant, principalement envers la vie, il est mieux doté devant la vie, car il considère son existence comme un don, grand et précieux.

Cette disposition lui permet de gagner en énergie et de percevoir différemment le sens et la signification de son existence, en cessant de rejeter sur autrui la faute de ses infortunes. D'un autre côté, la conscience de l'immortalité personnelle, alliée à la reconnaissance envers la vie, a pour effet d'attirer des expériences importantes pour notre évolution personnelle qui apportent un

occasions qui se présentent pour restituer à l'univers tout ce que l'on reçoit.

Pour atteindre un état où l'on se sent toujours reconnaissant envers la vie, il faut arriver à ce stade de développement de la personnalité où il n'existe plus aucun sentiment de rancune, d'indifférence envers les autres ni de souffrance de l'être humain, mais plutôt une compréhension des raisons pour lesquelles on est agressé par l'autre. Il faut aussi comprendre que l'immortalité personnelle doit être utile pour les actions visant à notre amélioration personnelle et à celle de la société dans laquelle nous vivons. Quand l'amour atteint le cœur de l'homme, la reconnaissance envers Dieu en est la conséquence directe.

**Adenauer Novaes**

*Psychologue*



### Sois actif calmement et calme activement

Nous avons élaboré un test psychologique, composé de 14 questions fermées, destinées à évaluer le « **niveau d'exigence** » (NE) du patient. Le résultat final varie entre 0 et 10, qui en théorie correspond au niveau d'exigence de la personne et aux applications qui découlent de ce comportement. Le test réalisé sur un certain nombre de candidats a révélé un échantillonnage qui a obtenu une moyenne de 7,5 à 8,5, dans les deux sexes, dans les différentes classes sociales et tranches d'âge. C'est-à-dire qu'avec une telle moyenne, nous sommes très exigeants.

Mais qu'est-ce que cela veut dire ? Imaginons que vous lecteur fassiez le test et obteniez une note de 7,5. Ceci veut dire que votre « **degré de flexibilité** » (GF) est de 2,5, parce que les deux sont inversement proportionnels. Si je souhaite augmenter mon GF, je dois diminuer mon NE. Vous avez compris ?

Très bien. Mais une question persiste : qu'est-ce que cela veut dire ?

Voici : À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Charles Darwin publia la « Théorie de l'évolution des espèces », qui à l'époque était une théorie, bien qu'aujourd'hui elle ait été prouvée scientifiquement. Dans sa théorie, le chercheur avait démontré à l'époque que certaines espèces d'animaux avaient disparu, tandis que d'autres avaient survécu.

Alors, cher lecteur, je vous pose cette question : à votre avis, quelles espèces d'animaux ont survécu ? Celles qui se trouvent au sommet de la chaîne alimentaire ?

Les plus féroces ? Non. Celles qui s'adaptent le mieux. Où sont les dinosaures, les dents de sabre, les mammoths ? Pourtant, les carfards sont encore là aujourd'hui.

Associons cette étude à la psychologie humaine. Selon vous cher lecteur, quelles sont les personnes les plus heureuses et épanouies, les plus équilibrés et actives ? Celles qui arrivent à s'adapter, c'est-à-dire les plus flexibles. Celles qui restent calmes même si elles font face à des contrariétés, celles qui restent actives et productives même devant les adversités, celles qui construisent des logistiques de vie pour faire face de manière stratégique aux événements qui ne se déroulent pas comme elles l'espéraient ou avec des personnes qui n'agissent pas comme elles pensent que ce serait juste et correct. En un mot : ce sont les plus **résilientes**.

La **résilience** est un terme emprunté à la physique s'appliquant à certains matériaux qui, même après avoir souffert des pressions et des températures extrêmes, parviennent à revenir à leur état originel sans perdre leurs caractéristiques et leurs propriétés physiques et chimiques.

Les individus **résilients** sont connus comme ceux qui profitent des difficultés et des problèmes pour grandir. Ils arrivent à rester actifs, même quand la vie leur impose des limites, car ils comprennent leurs mésaventures comme des opportunités pour cultiver l'espoir et les douleurs comme des occasions d'augmenter leur foi.

Mais ici, cher lecteur, vous devez

devez être en train de vous demander : comment faire pour devenir moins exigeant ? Je peux vous affirmer que ce n'est pas facile, mais c'est faisable.

Vous devez découvrir ce qui vous fait vous altérer, vous mettre en colère, qui vous blesse, même si cela ne se voit pas extérieurement : les situations du quotidien qui font disparaître la paix et la joie. Ces situations qui sont liées à des événements ou des personnes. Pour cela, il faut évaluer, en toute honnêteté, à quelle **fréquence** vous vous altérez dans certaines situations : a) jamais b) rarement c) parfois d) presque toujours e) toujours. Lorsque vous aurez déterminé la fréquence, tentez de la diminuer progressivement, en descendant jusqu'à ce que vous en trouviez une qui soit raisonnable pour vous.

Il ne faut pas exiger d'efforts supérieurs à vos possibilités et à vos limites. Cela peut entraîner de la frustration, car vous n'atteindrez pas encore ce que vous espérez. Alors, faites ce que l'on appelle une « **réduction du dommage** ». Par exemple : Vous fumez un paquet de cigarettes par jour, vous voulez arrêter et vous n'y arrivez pas. Pas de problème, n'en fumez qu'un demi-paquet. Vous dites du mal des autres, ce n'est pas grave, faites-le le matin et reposez votre langue l'après-midi.

Pas besoin d'être bon ou parfait, il faut être juste meilleur.

Davidson Lemela

Neuropsychologue