

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Pouvons-nous éviter les souffrances ?

En fonction de ses choix et de sa compréhension de Dieu, l'Esprit connaîtra ou ne connaîtra pas la souffrance. Plus il considère l'incarnation comme un parcours d'épreuves et d'expiations aux-

celles qui ont été vécues dans le passé, avec un meilleur comportement, sans subir ou provoquer la souffrance.

Afin d'éviter les réclamations, les angoisses, les souffrances ou les

S'obliger à racheter son passé, en supportant la même souffrance que celle qu'on a éventuellement infligée à l'autre, sous-entend qu'il faille faire éclater sa conscience pour que les expériences typiques soient vécues. Le mieux est de ne pas attendre les expériences douloureuses dites rédemptrices, mais plutôt d'agir en faveur du bien, avec la certitude de l'immortalité de tous, en travaillant pour son bien-être personnel et le bien-être collectif. La divinité n'exige pas la souffrance ni les témoignages exagérés pour démontrer la foi, mais le sacrifice nécessaire de la volonté naturelle de vivre et de sentir la vie comme un cadeau merveilleux.

Le spiritisme envisage l'idée de la réincarnation non comme une punition, mais comme un processus éducatif vers la rencontre avec soi-même pour que de nouvelles capacités soient assimilées par un nouveau personnage que l'Esprit construit et qu'il peut à tout moment modeler pour répondre à ces besoins d'évolution.

**Adenáuer Novaes**

*Psychologue*

quelles il doit se soumettre, plus il est sujet à ces souffrances. La notion qu'il a de la culpabilité due aux erreurs qu'il a commises et, par conséquent, de la souffrance en tant que rédemption, ne permettra pas de modifier ce tableau. Il faut cesser de croire que la culpabilité ressentie pour les erreurs que l'on a commises suppose qu'il faille payer par la souffrance. L'idée de la cause et de l'effet quand elle est appliquée par la conscience comme une fatalité produit le résultat espéré.

Le destin de l'Esprit n'est pas tracé mathématiquement, telle une voie qu'il faut suivre de manière irréversible. Il peut à tout moment modifier son destin grâce à des choix responsables, en fonction des principes éthiques qu'il embrasse et de l'assimilation de nouvelles capacités évolutives. Ses capacités acquises lors des expériences vécues pendant l'incarnation doivent comprendre les compétences permettant à l'Esprit non seulement de comprendre le fonctionnement de la vie avec ses processus existentiels complexes, mais lui permettent aussi de vivre des expériences semblables à

rancœurs de toutes sortes, ceux qui sont dans l'expectative et attendent un retour des personnes avec qui elles ont une relation, mais qui ne sont pas réciproques, doivent cultiver la compréhension, le pardon et la modification intime pour ne plus exiger de l'autre ce qu'il ne peut pas ou n'a pas les moyens de rétribuer. Ceux qui dans le passé se sont blessés eux-mêmes ou ont blessé les autres doivent non seulement comprendre la maladresse personnelle qui a généré l'expérience antérieure, mais aussi développer des possibilités d'apprentissages afin d'assimiler la capacité qui leur manque.

Par conséquent, non seulement il est possible de cesser de souffrir, mais aussi d'éviter de nouvelles souffrances à l'avenir. Il suffit que l'être humain se voie comme un esprit immortel, qu'il comprenne qu'il ne s'est pas réincarné pour payer ou pour souffrir. Lorsqu'il se rendra compte de ses tendances, il devra tenter de vivre les expériences qui lui permettent d'assimiler des capacités évolutives importantes.



## Est-il possible de se fuir soi-même ?

Nous portons en nous là « semence de la plénitude », qui telle une force intrinsèque de l'être, entraîne le développement de tous les potentiels qui nous sont inhérents. Selon Carl Gustav Jung, c'est le rôle du processus d'individuation à travers lequel nous nous libérons de tout ce qui nous écarte du self – le

généralisés par cette fuite. Sur ce point, les conflits peuvent être vus comme des signaux nous avertissant que nous sommes loin de nous-mêmes.

C'est pour cela qu'il est essentiel d'accorder du temps et de l'énergie à la connaissance de nous-mêmes et d'avoir le courage de nous libérer de tout ce qui ne s'harmonise pas avec



soi-même –, jusqu'à ce que l'égo – ce que nous sommes – soit en totale harmonie avec cette instance qui lui est supérieure.

Mais l'égo ne joue pas toujours son rôle de manière harmonieuse et souvent il s'écarte de ce qu'il est réellement pour s'adapter à des objectifs de nature extérieure ou à ses caprices immédiats. Souvent, la personne construite est si rigide que l'individu en arrive à croire qu'il s'agit de sa propre nature. Mais, le fait de s'écarter de soi génère des conflits très intenses, telles les innombrables psychopathologies, car *personne ne demeure impuni quand il se débarasse de lui-même* (Jung).

Comme l'objectif de l'individuation ne s'étend pas sur une seule existence, mais sur la trajectoire de l'Esprit comme un tout, la rencontre avec soi-même est inévitable. Alors plus nous tentons de fuir, plus nous sommes confrontés aux conflits

## Les cycles de la vie

La philosophie spirite est une des philosophies les plus riches pour la vie de l'individu. Elle offre à la fois des réponses aux questions les plus importantes de l'être humain concernant la vie sur la Terre, mais elle ouvre aussi des perspectives vers une découverte plus profonde de la mort.

En cette année 2019, nous commémorons les 50 ans de l'arrivée de l'homme sur le satellite de la Terre et cet événement est considéré comme la plus grande conquête de l'humanité. Et ce le fut, certainement, pour la science, pour le développement de la technologie et pour d'autres secteurs.

Pourtant, l'événement le plus important de l'humanité nous le devons à Allan Kardec. C'était il y a 162 ans, avec la publication du *Livre des Esprits*, quand il fut établi que la vie après la mort n'était pas une simple supposition ou une élucubration des métaphysiciens des écoles philosophiques mystiques. La vie après la mort du corps existe, doté d'une consistance vibrante et lucide, l'Esprit est immortel et communique constamment par la pensée avec les incarnés.

La grande découverte était faite, le voile d'Isis tombait devant la réalité la plus objective : la mort n'existe pas, la vie se poursuit après le décès du corps physique. Tout cycle de vie comporte des vécus et des expériences. À tout moment, nous nous enrichissons à toutes les étapes, de la naissance à la vieillesse du corps physique. Et la mort, inévitable, apporte avec elle un sentiment de réalisation et de plénitude. Tout dépend de la manière dont nous vivons les défis qui enrichissent notre existence sur la Terre.

Les œuvres de Kardec sont le fondement pour comprendre tout ceci et elles sont irremplaçables, car elles portent en elles le sceau des Esprits Supérieurs et de Jésus de Nazareth.

Sonia Theodoro da Silva

Philosophe



### 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 Bonsaver - Traduction en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Sophie Giusti - Traduction en français

#### Rédaction

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

#### Design graphique

Evanise M Zwirtes

#### 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:** 17 h20 - 18.30 h

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

notre moi profond. Ce n'est pas toujours facile, car au-delà des forces extérieures qui tentent de faire en sorte que notre comportement s'adapte avec ce que la société attend de nous, à savoir la famille, la religion, la culture, etc., il y a aussi les résistances internes qui souvent dépassent en intensité les conditionnements extérieurs.

L'être humain peut parvenir pendant un certain temps à construire une personnalité qui s'adapte aux désirs égoïstes collectifs, mais il sera inévitablement confronté à lui-même, comme nous l'enseigne déjà le maître : le Royaume des Cieux est en vous !

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

## Temps étranges

Dans la société contemporaine, la fragilité humaine se manifeste au monde qui souffre avec des modèles vides et artificiels qui attribuent le bonheur uniquement aux apparences et aux récompenses immédiates de l'égoïsme et de l'orgueil.

La santé mentale des individus est vulnérable, reflétant le pessimisme, le malheur, l'intolérance. Ils semblent chercher continuellement les raisons de leur mécontentement et de leur insatisfaction. La médisance, la frustration et le désespoir ne sont pas nouveaux, mais ils prennent une dimension inédite et publique en ces temps de transition que nous vivons aujourd'hui.

La virtualisation de nos vies est la formation de modèles contemporains irréels, artificiels, distants de la vie en commun saine. En outre, les valeurs construites dans les relations avec les autres, telles que l'humilité, la fraternité, la coopération, la tolérance, encouragent le psychisme à répondre par l'altruisme, le pardon, l'espoir, l'enthousiasme, la joie, permettant aux vertus, facteur essentiel de la santé mentale, de s'épanouir.

Le paradigme authentique pour que le bonheur règne sur la Terre entre toutes les personnes, c'est d'apprendre à respecter ceux qui sont différents et les différences ; d'apprendre à pardonner le côté sombre des autres, en illuminant les siens ; de pratiquer la bienveillance et l'indulgence envers tous, dans les pensées, les sentiments et les attitudes. Voici l'objectif central du processus d'évolution des créatures en ces temps où les masques tombent, ou le paradigme étique, individuel et collectif, se renouvelle, en contribuant spontanément à l'expérience du bien, que ce soit au sein du foyer, au travail ou dans la société.

Apprendre à tolérer c'est exercer la fraternité universelle. Le monde est administré par la sagesse divine et nous sommes tous conviés à collaborer à la construction et au maintien du bien général.

*Evanise M Zwirtes*

*Psychothérapeute*



## Comment gérer les culpabilités et les excuses

Nous avons ressenti certainement de la culpabilité à un moment donné de notre vie, soit parce que nous avons commis une erreur, soit parce qu'une voix intérieure nous a accusés de ne pas remplir notre devoir.

Ce sentiment qui nous est propre et souvent accompagné de la colère que nous introjetons pendant le

d'assumer la responsabilité de nos actes est lié à une éducation erronée, car l'enfant à qui on empêche de développer son identité se sent parfois coupable quand il est adulte de ne pas avoir la permission d'être lui-même ; comme il doit être ce qu'il est, il finit par avoir besoin de l'approbation des autres pour reconnaître sa propre valeur. Quand il



cours de nos vies, chaque fois que nous tentons d'aller plus loin que ce qui nous a été enseigné, car les limites de l'éducation, de la culture du genre, de la religion, etc., peuvent générer en nous de la culpabilité. C'est la raison principale pour laquelle nous la ressentons : la culpabilité est aussi un archétype.

Souvent nous nous sentons coupables parce que nous savons que nous omettons de faire quelque chose ou parce que nous commettons une erreur et que cela nous fait confronter des parties de nos vies qui nous font ressentir de la colère. La colère et la culpabilité cheminent main dans la main, car la culpabilité garde une colère intérieure, qui n'étant pas exposée, engendre un besoin de se punir soi-même qui se manifeste sous la forme de la culpabilité.

Souvent, ce qui nous empêche

ne la reçoit pas, il croit automatiquement qu'il s'est trompé. En tentant de corriger l'erreur, il omet de faire ce qu'il doit réellement faire pour grandir.

C'est pour cela qu'il n'y a pas de place pour les excuses, car en tentant d'attribuer aux autres ou à la vie la responsabilité qui nous revient, nous délaissions notre rôle de protagoniste de notre propre existence. Il est important de garder en tête que nous devons toujours faire des choix, même lorsque nous décidons de laisser les autres choisir pour nous. La culpabilité est un signe précieux qu'une nouvelle conscience, un nouveau « moi » peut apparaître, à condition de ne pas rester prisonnier du piège des excuses.

*Iris Sinoti*

*Thérapeute jungienne*



### Réécrire sa propre vie

Ernest était un homme bon. Marié, père de deux enfants, il était un mari aimant et un père affectueux. Il vivait avec sa famille et partageait son temps entre ses loisirs, son foyer et son travail, puisqu'il était le propriétaire d'une horlogerie depuis 10 ans.

Il était lié à un groupe spirite, et il était connu pour sa disponibilité. En fréquentant le centre, il découvrit qu'il était médium. Ainsi, il fit partie sans hésiter d'un groupe médiumnique où il exerçait avec zèle et dévouement son travail d'échange spirituel.

Voilà qui était Ernest. Il était sans aucun doute un exemple de citoyen du monde. Il vivait donc le cœur dans le ciel. Mais notre ami était encore redevable d'une dette envers la vie. Une dette contractée depuis des siècles et dont le solde était encore négatif.

Pendant une après-midi ensoleillée, Ernest marchait, préoccupé, sur une avenue proche de son travail, pensant aux négoce de son magasin, quand, au coin d'une rue, distrait, il ne fit pas attention au feu rouge. Il fut renversé par une automobile et fut jeté sur la voie publique. Inconscient et exsangue, blessé à la tête, il fut emmené aux urgences, et hospitalisé dans un état grave.

Les jours passèrent lentement et il se rétablit, mais il garda des séquelles. Ernest perdit la vue de l'œil gauche et partiellement celle de l'œil droit. Alors, il devint silencieux et taciturne. Pendant sa convalescence, il se plaignait de ne pas pouvoir travailler et de se sentir invalide. Il se demandait

comment il allait subvenir aux besoins de sa famille, comment serait sa vie. Il restait indifférent aux appels de ceux qui l'aimaient. Tout le monde était triste de le voir ainsi. Alors la révolte germa dans son cœur. Une sensation d'injustice le transforma en quelqu'un de renfermé et de méfiant.

Après beaucoup d'insistance, il accepta l'invitation de ses amis du groupe spirite et il participa de nouveau à la réunion médiumnique. Le guide du groupe, après avoir salué tout le monde affectueusement, s'adressa à Ernest comme un père parlant à son propre fils :

– Mon frère bien-aimé, cette révolte dans ton cœur me préoccupe.

– Pardonne-moi, dit Ernest, mais je ne sais pas ce que je vais devenir. Je n'arrive pas à comprendre la raison de tout ceci...

– Il se trouve qu'il y a trois siècles tu étais un homme très riche et puissant. Tu vivais dans un château luxueux, mais tu étais très arrogant. Tout le monde devait se plier à tes désirs. Alors, tu es tombé éperdument amoureux d'une belle jeune femme, une dame de compagnie de ta mère. Mais la jeune femme était déjà compromise avec un officier de la garde de ta mère. Mais malgré tout, tu as insisté. La jeune femme s'esquiva gentiment, en affirmant que son cœur appartenait déjà à un autre, que cette union avait été bénie par ta propre mère qui avait autorisé le mariage.

Mais toi, orgueilleux, tu n'acceptais pas qu'elle se refuse à toi.

Ainsi, sans aucun remords, tu as prémédité une manière d'écarter le jeune homme de son chemin. Tu l'as attiré dans un bois proche du château et avec un poignard, tu as évidé les yeux de l'officier. Quand elle apprit ce qui s'était passé, devinant qui était derrière cette tragédie, la jeune femme décida de fuir, en emmenant son bien-aimé très loin et on ne les revit plus jamais.

Dans l'au-delà, rongé par les remords, tu as tout fait pour les retrouver et tu leur as demandé pardon à genoux, en pleurant. Ils t'ont pardonné. Mais pas ta conscience. Tu as demandé à revenir dans une nouvelle vie afin d'endurer la douleur que tu avais provoquée.

Tu es revenu transformé, tu cultives maintenant dans ton cœur l'amour et la charité. Tu es devenu un homme de bien. Ainsi, par un surcroît de miséricorde, ils ont intercédé en ta faveur et tu n'as pas eu besoin de perdre totalement la vue. Au lieu de « l'œil pour œil », tu as conquis par ton changement « l'amour qui couvre la multitude des péchés ». En cela, mon fils, tu as réussi à réécrire ta propre vie.

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologue**

