



le bulletin.

SALLE PSYCHÉ ALLAN KARDEC

• 01 •
L'édito
de l'USF

• 02 •
Les esprits
de la nature

• 08 •
Retour
vers la lumière :
l'Homme

• 13 •
L'astrologie :
poésie céleste ?

• 18 •
Ces synchronicités
qui nous aimentent !

• 26 •
Légendes de France :
les mystères de
l'Hexagone

• 31 •
Comment
fonctionne le monde
spirituel



L'USF fermera ses portes le **18 décembre 2022** au soir
et sera heureuse de vous accueillir à nouveau
le **mercredi 4 janvier 2023**.

**Bonnes fêtes de
fin d'année**

CES SYNCHRONICITÉS QUI NOUS AIMANTENT !

PAR CÉCILE KAPFER

Psychologue clinicienne et conférencière à l'USF

NOUS VIVONS TOUS DES MOMENTS DE SYNCHRONICITÉ. QU'EN FAISONS-NOUS ? C'EST UNE AUTRE AFFAIRE, NON ? ON EST SI PROMPT À SE LAISSER HAPPER PAR LE STRESS, LA PRESSION, LES OBLIGATIONS. RÉALISONS-NOUS CE QUI NOUS ARRIVE ? OU BIEN AU CONTRAIRE SOMMES-NOUS À L'AFFÛT DU MOINDRE SIGNE QUI NOUS FAIT PENSER QUE QUELQUE CHOSE OU QUELQU'UN VEILLE SUR NOUS, QUE NOUS SOMMES CHANCEUX, EN FAIT QUE NOUS NE SOMMES PAS SEULS ? COMMENT LES SYNCHRONICITÉS NOUS PARLENT-ELLES ?

L'APPARITION DU TERME « SYNCHRONICITÉ »

C'est Jung (ci-contre)* qui a proposé ce terme de synchronicité pour expliquer certaines perceptions extrasensorielles comme la télépathie, la prémonition, la clairvoyance. Une synchronicité est un événement qui se produit en même temps qu'un autre. Deux événements qui ont lieu en même temps, deux personnes qui pensent l'une à l'autre au même moment... On qualifie de synchrones deux événements qui se passent dans le même temps

ou deux personnes en harmonie entre elles. On parle alors de phénomènes synchrones. On parle de synchronicité à propos des rencontres, et à propos des rencontres amoureuses en particulier. On en parle aussi en faisant un lien entre des rêves, des idées, des actions et des découvertes. Les synchronicités se produisent au cœur du quotidien. Elles mettent nos sens en éveil et en émerveillement.

L'exemple que Jung désigne comme paradigmatique, est celui d'une patiente qui est beaucoup dans l'analyse de ce qu'elle vit, du coup, elle intellectualise au lieu de



vivre... ce qui fait que la psychothérapie n'avance pas. Un jour elle lui raconte un rêve dans lequel elle reçoit un scarabée d'or. Au même moment, un bruit se produit à la fenêtre, Jung se lève, l'ouvre, et saisit l'insecte qui s'est assommé contre la vitre. Il le montre à sa patiente en lui disant : le voilà votre scarabée. La patiente est si surprise, il se produit une sorte de court-circuit en elle, elle en ressent un choc, qui a pour effet de la débloquent émotionnellement et de la faire avancer dans la poursuite de sa thérapie.

Selon Jung, il s'agit de perceptions qui s'expliquent grâce à une sorte d'harmonie entre des séries causales indépendantes, malgré leur éloignement dans l'espace et le temps. Autrement dit, c'est une chaîne d'événements qui se rencontrent et qui font sens l'un par rapport à l'autre au même moment. Vous vivez à Paris, vous allez à New York, vous pensez à quelqu'un et la personne à laquelle vous pensez survient devant vous dans la rue alors que vous ne vous êtes pas vus depuis des années. Vous pensez à quelqu'un en commençant votre journée et la personne vous appelle quelques heures plus tard. Vous avez besoin de vous faire aider et vous rencontrez la bonne personne en attendant votre bus.

La synchronicité, n'est pas une croyance, c'est un fait qui s'observe et se vit. C'est un phénomène que des personnes affectivement très proches peuvent expérimenter, comme deux amoureux, un thérapeute et son patient, un parent et son enfant.

En thérapie, des expériences de synchronicité ont lieu, proches du cas cité par Jung, avec des personnes qui veulent tout contrôler en permanence. Ce sont alors des moments bénis où il se produit un changement d'énergie, un ressenti de joie, une émotion à l'état pur. Du coup, la personne lâche. Cependant, il arrive qu'à la séance suivante ou à celle d'après, elle ait complètement oublié ce moment. Le souvenir pourra ressurgir des semaines, des mois ou une année plus tard, et provoquer une émotion si forte, qu'une compréhension se fera en elle à ce moment-là... Dans l'espace de mon travail avec la plupart de mes consultants, des phénomènes de synchronicité se produisent également. Une idée me vient et la personne exprime cette idée... et réciproquement. C'est toujours assez surprenant à vivre.

LES RENCONTRES, EXEMPLES DE SYNCHRONICITÉS

Étymologiquement, rencontrer, c'est l'action de combattre et la réplique (contrer). Tout d'abord, c'est l'action de rencontrer quelque chose ou quelqu'un par hasard : rencontre imprévue, inopinée, providentielle. Ensuite, c'est le fait de se trouver en présence de quelqu'un en allant volontairement au-devant de lui : rencontre préméditée. Enfin, c'est le fait de se trouver pour la première fois en présence de quelqu'un, qui débouche sur une rencontre durable, amicale ou amoureuse.

Parlons des rencontres qui ont compté et qui comptent pour nous. Nous ne les maîtrisons pas... alors bien sûr, nous pouvons avoir l'impression que nous les choisissons, mais c'est souvent beaucoup plus complexe. Tout d'abord, qui rencontrons-nous ? La réponse, c'est que l'on rencontre un autre avec lequel on entre en dialogue pour se connaître et faire connaissance. La rencontre nous offre une opportunité de réciprocité : se connaître, c'est (co-)naître ensemble à une relation et à la découverte d'un autre soi-même. En découvrant l'autre je me découvre moi-même, c'est un processus infini, en ce sens qu'il n'a aucune limite que celles que chacun va se donner. Lorsque je suis synchrone avec l'autre, la relation se fait vibrante, il y a un partage émotionnel, sentimental, chacun est touché par la synchronicité qui se produit : je considère cela comme un moment béni, un moment de grâce.

À travers nos rencontres, nous sommes à la recherche d'une vibration qui nous procure du plaisir. Nous recherchons tous plus ou moins consciemment à vivre des synchronicités parce qu'elles sont source de bien-être et de joie. À plus forte raison lorsque nous avons souffert d'un manque affectif ou d'un abandon...

QUI RENCONTRONS-NOUS EN RENCONTRANT L'AUTRE ?

De notre premier souffle au dernier l'autre est présent, tout est rencontre dans nos vies. C'est l'autre qui nous permet de venir au monde, de nous incarner, de nous développer, de grandir, qui nous éduque,

nous transmet des savoirs... et assure notre subsistance. L'autre nous accompagne tout au long de la vie, il est omniprésent. Alors pourquoi est-il si difficile d'être synchrone avec lui ? On voit l'autre à partir de qui l'on est soi. Parler de l'autre, c'est aussi toujours parler de soi. La pierre d'achoppement, c'est que l'on ne se connaît pas vraiment soi-même, que l'on a une tendance à ne pas (se) dire les choses et à ne pas communiquer de façon claire. On fait des pirouettes avec les mots, mais on a du mal à être vrai dans nos échanges. Dans l'idéal, être vrai ce

serait vivre en synchronicité continue : être à l'écoute et bienveillant, pour que les choses puissent se dire ou se révéler.

D'une façon générale, nous vivons ce que nous percevons comme certaines synchronicités parce qu'elles résonnent en nous. Ce sont des moments qui nous inter-

**LA RENCONTRE
NOUS OFFRE
UNE OPPORTUNITÉ
DE RÉCIPROCITÉ :
SE CONNAÎTRE,
C'EST (CO-)NAÎTRE
ENSEMBLE À
UNE RELATION ET
À LA DÉCOUVERTE
D'UN AUTRE
SOI-MÊME.**



pellent, nous touchent et orientent nos décisions. Les rencontres avec l'autre sont des moments importants. Nous apprenons souvent beaucoup d'elles, nous avançons grâce à elles, ce sont des sortes de jalons qui nous éclairent. Synchronicités et rencontres nous permettent de grandir et d'évoluer intérieurement, même si cela est vécu souvent de façon non consciente.

QUAND DEUX PERSONNES SONT SYNCHRONES...

Alors, ce sont des rencontres qui ouvrent à une autre dimension, parce qu'elles nous mettent en révolution intérieure. Il peut s'agir de rencontres avec des maîtres spirituels vivants ou avec leurs écrits, ou de rencontres apparemment banales, mais qui vont s'avérer rares et exceptionnelles.

Prenons un exemple. Violaine est une femme d'âge mûr. Elle a vécu seule et est aujourd'hui en couple, mais s'ennuie rapidement dans la relation à deux. Actrice, elle donne des spectacles où elle se met seule en scène dans un one-woman-show. Elle m'avait consultée au tout début de sa carrière et reprend contact avec moi après des années.

**LES RENCONTRES
SYNCHRONES OUVERT
À UNE AUTRE
DIMENSION, PARCE
QU'ELLES NOUS METTENT
EN RÉVOLUTION
INTÉRIEURE.**

Lorsque je la vois, elle me dit : « Je viens de rencontrer quelqu'un, c'est un peu spécial, il faut que j'en parle, et j'ai pensé à vous ». Racontant sa rencontre, Violaine me parle d'un coup de foudre qui s'avère réciproque et déstabilisant. Sans la désigner comme telle, Violaine vit une synchronicité avec cet homme. Chacun vit une sorte de tsunami intérieur. S'ensuivent

les nombreuses questions qui surgissent, chacun vivant en couple. Elle vit un déferlement de sensations liées à cette passion naissante qui s'entrechoque avec la réalité : aucun des deux n'est vraiment libre. Cependant la rencontre a eu lieu et la vie ne peut pas reprendre son cours comme si rien ne s'était passé. Ce que chacun va en faire lui appartient et il est difficile d'anticiper quoi que ce soit, si ce n'est que les sentiments sont là et s'imposent avec force. De cette synchronicité, Violaine sort secouée et réveillée à une part d'elle-même qu'elle avait laissée de côté pendant des années. Elle réalise qu'elle doit penser davantage à elle, vivre pour elle, et que ce n'est pas égoïste de penser ainsi, car on vit d'abord avec soi : c'est un principe de réalité. Cette expérience lui permet de se reconnecter à elle-même et de se sentir plus vivante. De là elle comprend qu'elle doit se poser pour faire quelque chose de ce qu'elle vit et ne pas agir sous le coup d'émotions trop vives. Elle veut éviter de

s'immobiliser, faire comme si le temps allait faire son œuvre et décider pour elle. Elle veut éviter de retomber dans la grisaille d'une vie de couple marquée par un début d'addiction. C'est dans ce contexte que Violaine me recontacte après quelques années d'interruption avec l'intention de se retrouver elle-même et de prendre le temps de décider, alors que quelques jours avant son coup de fil, j'avais pensé à elle et qu'à ce moment, je réfléchissais sur les rencontres importantes de la vie. Avec cet échange, nous sommes là, de mon point de vue, en présence d'une double synchronicité.

Les synchronicités sont des sortes de rendez-vous avec soi et parfois avec un autre. Le message des synchronicités est un message d'espoir, de confiance, qui peut nous inspirer reconnaissance et gratitude. Tout ce que nous avons à vivre c'est notre vie, et il n'y a rien à juger. Lorsque nous nous attelons à vivre ce qui est à vivre, à accomplir ce que nous avons à accomplir, nous sommes alors synchrones avec notre vie, et nous ne devons permettre à qui que ce soit de juger de ce que nous vivons. On est tel que l'on se perçoit : négatif lorsque nous pensons en mode négatif, positif lorsque nous sommes en mode positif. Nous sommes amour quand nous pen-

sons, quand nous ressentons l'amour. Cela est simple, et il y a juste à vivre les événements qui sont à vivre.

Qu'est-ce qui déclenche une rencontre ? Est-ce un phénomène de synchronicité qui nous porte à vivre la rencontre, ou est-ce que, selon notre état intérieur, nous rencontrons une personne qui est synchrone avec cet état intérieur ? En chacun de nous, lorsqu'il y a une aspiration forte à vivre certaines expériences, quelque chose peut se produire. Cependant, ce type d'expérience est avant tout intérieur.

VIVRE LES SYNCHRONICITÉS

La plupart du temps, on ne se voit pas tel que l'on est. Certains ont du mal à identifier ce qu'ils ressentent, ce qui leur fait dire qu'ils se sentent mystérieux à eux-

mêmes. Les moments de synchronicités sont souvent des opportunités qui nous secouent parfois d'une certaine somnolence. Ces secouages correspondent alors à une sorte d'éveil : « Tiens, c'est peut-être une chance, une heureuse coïncidence, la vie pense à moi, je me sens vraiment exister ». La synchronicité peut être vécue comme une porte qui s'ouvre sur notre imaginaire, notre envie de vivre et notre désir de nous

**LE MESSAGE
DES SYNCHRONICITÉS
EST UN MESSAGE
D'ESPOIR,
DE CONFIANCE,
QUI PEUT NOUS
INSPIRER
RECONNAISSANCE
ET GRATITUDE.**

réaliser... La vie n'attend pas, elle ne nous attend pas, cependant nous attendons énormément d'elle, qu'on le veuille ou non, c'est ainsi.

Qui peut savoir par avance les chemins que nous devrions emprunter pour vivre le mieux possible et évoluer ? Certaines tendances peuvent se dégager par rapport à un individu. Que va-t-il alors faire des synchronicités qu'il va vivre ? Les ignorer, les suivre ou les rechercher ?

Les synchronicités vont-elles constituer des panneaux indicateurs de directions à prendre ? La tendance générale dans la société contemporaine est de vouloir tout contrôler, mais c'est une vue à très court terme. Et si nous faisons davantage confiance à ce que la vie nous propose et à nos intuitions, sous réserve qu'elles ne soient pas polluées par nos préjugés ?

On ne crée pas les synchronicités, elles se produisent malgré tout... et nous transformons malgré nous, au même titre que tout événement de notre vie est susceptible de nous transformer de l'intérieur. Le processus de la vie échappe à notre volonté, nous vivons en étant vivants et dans notre vie, c'est-à-dire, présent, synchrone avec ce que l'on vit.

**LES SYNCHRONICITÉS
NOUS TRANSFORMENT
MALGRÉ NOUS,
AU MÊME TITRE
QUE TOUT ÉVÉNEMENT
DE NOTRE VIE
EST SUSCEPTIBLE
DE NOUS TRANSFORMER
DE L'INTÉRIEUR.**

Les synchronicités et les rencontres sont des moments toujours très porteurs. Elles nous provoquent, nous tirent d'un état de torpeur, ou nous aident à nous sentir mieux. D'une certaine façon, on pourrait dire que toute notre vie est faite de synchronicités, il suffit d'être là, à l'écoute et ouvert. Certaines synchronicités nous interpellent avec force et nous conduisent à des remises en question radicales. D'autres suscitent notre émerveillement, comme si on vivait un miracle. Chacun est libre d'interpréter ce qu'il vit dans le sens qui lui convient à ce moment-là. Les synchronicités sont toutes et toujours des moments de rencontres... avec soi-même. Elles sont toutes des opportunités d'ouverture dans le champ infini des possibles !

Et si les synchronicités étaient au fond des clins d'œil de la vie pour nous maintenir en éveil ?

* Carl Gustav Jung (1875-1962).
Psychothérapeute, psychiatre, psychologue.