

FondsGoetheanum

Un engagement pour l'homme, l'esprit et la nature.

Novembre 2021

Deutsch | English | Italiano > www.fondsgoetheanum.ch



Être humain

Chaque être humain a un potentiel de développement. Au cours de notre vie, nous nous individualisons. **Page 1**



Ouvrir les sens

Comment Einstein ouvrit à un jeune homme le sens de la musique de Bach – ce qui les combla tous deux de bonheur. **Page 2**



Depuis le ventre

Nous ne pensons pas qu'avec le cerveau, mais aussi avec le ventre. Une connaissance fascinante, établie scientifiquement. **Page 4**



Vivre davantage dans la réalité

La pandémie rend la vie des enfants et des adolescents difficile. Comment nous pouvons les aider. **Page 6**



La nature, un élixir de vie

L'immersion dans la nature, l'expérience de sa beauté, nous fortifient et vivifient, nous apportent confiance et joie. **Page 8**

Être humain – donner des chances

Être humain, c'est évoluer tout au long de sa vie. Ce qui veut dire aussi faire rayonner cette graine, ce potentiel que je porte en moi, pour devenir celui que je suis.



En tant que communauté mondiale, nous nous trouvons actuellement dans une situation particulière. Un virus, et la vie avec lui, ont soudainement transformé en réalité des choses qui étaient jusqu'alors pour nous inimaginables. Suppose que quelqu'un t'ait dit, il y a deux ans, que tu allais vivre un printemps où tu ne verrais pratiquement aucun avion dans le ciel !

Ou que quelqu'un t'ait dit qu'il t'était interdit pour plusieurs semaines de rendre visite à ta grand-mère dans sa maison de retraite ou

d'aller voir ton grand-père sur son lit de mort. Ou encore que quelqu'un t'ait annoncé un temps où seuls certains professionnels indispensables seront encore autorisés à exercer leur fonction, et que tous les autres devront interrompre leur travail.

Quelles transformations nous ont apporté ces expériences ? Nous ont-elles conduites à de nouvelles questions, à de nouvelles actions ? Quel est maintenant notre rapport à notre planète, à nous-mêmes, et à ceux qui nous entourent ?

Qui suis-je ?

Nous venons du monde spirituel comme enfant vers nos parents et nous naissons dans l'environnement social de notre famille. Chaque être humain apporte des facultés, des talents, des tâches à accomplir et des particularités individuelles pour le voyage terrestre qu'il s'apprête à accomplir.

Ceux qui ont déjà assisté à une naissance et ont pu regarder dans les yeux un nouveau-né ne douteront certainement pas un instant que chacun de ces enfants apporte son

individualité propre, qui lui est absolument personnelle. Et pourtant, les nourrissons, les enfants et les adolescents ont beaucoup de caractéristiques qu'ils partagent avec ceux de leur âge – des caractéristiques universellement humaines qui s'individualisent au cours de la vie.

Assumer son essence humaine signifie ne jamais cesser d'être en évolution au cours de sa vie, faire des fautes, les reconnaître, les

Suite en page 2

Avancer – avec un souffle de poésie

Au cours des dix-huit derniers mois, beaucoup de choses ont changé dans notre vie. La nature toutefois est restée la même. Elle nous offre calme, perfection, beauté, nous pouvons nous reposer en son sein. Et nous, les êtres humains ? Plus que jamais, nous sommes appelés à participer à la configuration du monde. Nous le pouvons, en percevant les besoins des autres, particulièrement ceux des enfants et des adolescents, en les aidant, en les soutenant. Et notamment en étant des modèles pour eux, en continuant à évoluer. Les enfants sont les porteurs de l'avenir, ils ont le pouvoir de mettre en place des choses nouvelles.

Les paroles de Dante Alighieri sont encore valables pour notre monde actuel : « Il nous est resté trois choses du paradis : les étoiles de la nuit, les fleurs du jour et les yeux des enfants. »

Oui, je fais un don de 50 francs pour la recherche holistique.

Le FondsGoetheanum soutient et encourage ces projets de recherche globale depuis de nombreuses années. Les connaissances sont à la disposition du grand public.

Suite de la page 1

transformer, et avoir ainsi l'opportunité d'opter pour de nouvelles orientations.

Nous, les êtres humains, nous devenons de plus en plus individuels

Il est clair qu'en tant qu'êtres humains, nous ne devenons pas au cours de notre vie de plus en plus « universellement humains », mais de plus en plus « individuellement humains ». Nous pouvons en faire l'expérience directe dans la rencontre avec une personne âgée, à travers l'expression de son visage marquée par les expériences de la vie, gravées sur sa peau, ou dans la forme très individuelle que la vie a donnée à ses mains. Celles-ci nous révèlent immédiatement une vie ayant affronté davantage la substance physique – comme les mains d'un paysan – ou des contenus spirituels – comme les mains d'un prêtre.

Les choses sont différentes dans les autres règnes de la nature, le monde des animaux, des plantes et des minéraux. Un animal qui grandit en liberté acquerra de plus en plus au cours de sa vie les caractéristiques de son espèce. Une pâquerette, dans un même environnement, fleurira cette année et l'année suivante avec la même perfection de forme et de cou-

leur. Le cristal de roche qui se présente aujourd'hui comme il y a mille ans sous sa forme hexagonale, fera probablement de même dans mille ans.

Nous sommes aussi acteurs

Nous avons appris entre temps avec certitude que nous ne sommes pas « seulement » victimes de nos données corporelles, de nos gènes, comme le pensait autrefois la génétique, mais que la vie nous permet

« L'inimaginable devient réalité »

de jouer sur le clavier génétique que nous ont donné nos parents. Notre environnement social, notre style de vie, de même que nos pensées, nos sentiments et nos actes peuvent activer ou désactiver différentes zones de notre génome et intervenir ainsi jusque dans l'utilisation de notre plan de construction, l'ADN. Ces phénomènes nous sont montrés par des sciences comme l'épigénétique (influences qui s'ajoutent à la génétique de l'ADN).

Quand un enfant naît dans une famille, nourrisson sans défense qui va acquérir grâce à la bienveillante sollicitude de ses parents de plus en plus d'autonomie dans ses fonctions

corporelles au cours des premières années, où il parcourt les trois grandes étapes de l'apprentissage de la marche, du langage et du penser, ces performances, nous qui sommes parents, nous remplissent d'étonnement. Nous découvrons ensuite au cours de la croissance des enfants, leur développement émotionnel et intellectuel, l'éveil de compétences sociales et leur maturation sexuelle qui les transforment en jeune fille ou en jeune homme.

Ces étapes sont accompagnées par les parents, mais de façon notable également par les pédagogues. Il est clair pour nous tous qu'un être humain ayant atteint la puberté n'est pas un adulte. C'est ce que montre aussi la majorité légale. Il faut encore que soient développées des facultés comme le jugement, l'esprit critique et la pensée individuelle, non seulement sur le plan intellectuel, mais également sur le plan de l'esthétique et de la morale.

L'intérêt pour le monde grandit

À cette période, grandit l'intérêt pour un monde que l'on veut comprendre et découvrir. Les idéaux et les centres d'intérêt personnels, ainsi que les orientations majeures de la vie deviennent plus clairs, ce qui à ce moment se traduit entre autres par le choix de la profession et des études.

Jusqu'à cette phase de la vie, l'adaptation, l'intégration progressive à notre monde se font avec une grande évidence et sont accompagnées par des institutions comme l'école, le centre d'apprentissage, l'école supérieure ou l'université, ainsi que par des pédagogues, la famille et les amis. On est ensuite un jeune adulte debout dans le monde et qui devient responsable de sa propre évolution. Mais que signifie « évolution » quand la formation et les études sont achevées ? Comment l'éducation se poursuit-elle quand la place des maîtres d'apprentissage, des professeurs et des parents perd de son importance ? Dans cette phase de la vie d'adulte, « éducation » se transforme de plus en plus en « éducation de soi ».

L'éducation de soi est une possibilité qui relève profondément de la liberté de l'être humain, qui nous accompagne tout au long de notre existence et marque d'une empreinte toute personnelle notre mode de vie, nos valeurs et nos idéaux. Il y a autant de différentes possibilités de parcourir ce chemin qu'il y a d'êtres humains. De nombreuses personnes concentrent leurs efforts dans le domaine de l'attention, d'autres dans celui de la méditation régulière, ou dans celui de la prière. La création artistique comme chemin de connaissance du monde et de soi, l'approfondissement de la percep-

tion sont également des possibilités de rester en évolution intérieure.

Faire des exercices dans la vie quotidienne

Nous pouvons comprendre comme autre aide possible à l'éducation de soi les six exercices de l'âme que nous a donnés Rudolf Steiner. Il s'agit de six petits exercices facilement intégrables à la vie quotidienne, qui nous entraînent au contrôle des pensées, à l'initiative volontaire, à l'égalité d'humeur, à la positivité, au dépassement des préjugés et à l'équilibre de l'âme. Un chemin qui s'avère source de force intérieure et de santé psychique.

Dans des réseaux comme New Work*, un mouvement qui se préoccupe de nouvelles formes de travail, d'une nouvelle organisation du travail, d'une nouvelle culture du travail, d'une nouvelle structure du travail, le développement personnel est appelé Inner Work, travail intérieur. Inner Work, l'un des éléments essentiels pour réussir à transformer une entreprise organisée de façon hiérarchique et visible, où la bureaucratie et l'administration ont éventuellement pris le pouvoir, en une entreprise gérée en équipe et qui donne priorité au sens.

Devenir adulte : agir, organiser

Devenir adulte signifie pour un être

Sens ouverts pour la nature et l'art



Percevoir la nature avec tous nos sens en alerte. Le chant des oiseaux, un élixir de vie.
© getty images/Moment/Gary Chalker

L'expérience immédiate de l'art et de la nature peut devenir une source de vie et de santé. S'y abandonner avec tous nos sens nous apprend de nouvelles choses et nous apporte du calme au sein de l'agitation du quotidien. Les expériences que nous faisons nous-mêmes font encore partie des choses les plus précieuses de notre chemin de vie. Elles nous enrichissent et nous rendent heureux.

Nous rencontrons la nature tous les jours. Mais est-ce que je vois bien la fleur au bord du chemin, est-ce que j'entends le chant du merle au milieu de l'agitation fébrile des rues commerçantes ? La nature est le lieu où convergent les aspirations de nombreuses personnes. Dans une étude européenne récemment publiée sur les conditions recherchées dans le choix d'un lieu d'habitation, le chant des oiseaux vient en première ligne. Il est considéré comme le signe d'une nature saine.

Être présent avec tous nos sens en alerte

Tout oiseau chanteur se rencontre

dans le lieu qui lui inspire son chant : le merle sur le faite du toit, l'alouette haut dans le ciel, la fauvette à tête noire dans les fourrés. Chaque espèce se révèle par son plumage, son chant, sa morphologie et son comportement.

Qu'est-ce que je perçois réellement de tout cela ? Le son que je viens d'entendre est-il un appel ou un chant, un bavardage, ou une jubilation ? Quel cadeau de pouvoir participer à ces fêtes quotidiennes avec mes perceptions et mes sensations, mon étonnement et ma joie, avec tous mes sens ; de pouvoir partager la vie de cet éveil du jour, de perce-

voir la fraîcheur de ses multiples parfums, avec les couleurs lumineuses, les formes et les sons chaleureux portés dans les premiers rayons du soleil, de pouvoir y puiser idées et inspirations nouvelles !

Par notre corps, nous sommes une partie de la nature. Et pourtant, nous avons souvent du mal à percevoir ses manifestations, ses beautés, et plus de mal encore à y prendre part intérieurement.

Il faut de l'attention, du temps et de la ferveur pour stimuler ses sens – et souvent l'aide d'une personne chez qui ils sont tous en éveil. Ce qui



Découvrir le monde, développer ses propres forces. © Charlotte Fischer

humain pouvoir choisir soi-même pour son dîner du pain et des légumes ou – pourquoi pas – une double portion de glace. Cela signifie en même temps être responsable de ses décisions, en porter les conséquences pour soi et pour le monde et influencer à travers chacun de nos actes l'avenir de notre terre dans le domaine économique, écologique, social et sociétal.

Ce fait que je façonne le monde par chacune de mes actions et deviens ainsi immédiatement coresponsable de l'avenir de notre terre est pour

chacun d'entre nous une tâche immense, à peine mesurable, et en même temps la plus grande chance et le plus grand potentiel de l'humanité. Il est parfaitement clair que chaque être humain ne peut agir sur le monde et organiser celui-ci qu'à son échelle. Mais il le peut, sur un mode entièrement personnel.

Le regard rétrospectif avant d'aller dormir

Mais comment est-ce que je réussis à prendre conscience de mes actes quotidiens, de leurs effets, sans être paralysé dans mon agir et dans

mes buts ? Ce qui peut nous aider ici, c'est de jeter le soir avant de nous endormir un regard rétrospectif sur notre vie pendant la journée écoulée. Il ne s'agit pas ici de refaire passer devant notre âme le plus d'événements possible mais de considérer l'essentiel et, ce faisant, de regarder notre vie, ainsi que le monde, comme de l'extérieur et de découvrir de cette façon les effets de nos actes. Nous nous plaçons ainsi en face de nous-mêmes et tirons de chaque jour passé un enseignement pour les jours à venir.*

Quand nous regardons le passé, il nous faut rapporter de nombreuses initiatives centrales de notre époque à des individus ou à des groupes humains. Par exemple le grand mouvement de protection du climat « Fridays for Future », qui a commencé à Stockholm avec Greta Thunberg qui venait juste d'avoir seize ans. Ou l'initiative suisse « Oui à la médecine complémentaire », impulsée par un petit cercle, soutenue par de nombreuses personnes et acceptée en 2009 par les électeurs suisses avec deux tiers des voix.

Cette initiative offre aujourd'hui, dans le système de santé suisse, la possibilité d'une authentique médecine intégrative. Depuis, la médecine complémentaire fait partie de l'assurance de base – ce fait atteste que la médecine conventionnelle et les médecines alternatives, mises sur un pied d'égalité, peuvent se compléter pour le bien des patients.

Les temps ont changé. Ce qui était inimaginable devient envisageable. Osons donc à l'avenir décrocher la lune, ne considérons pas les choses isolément, arrêtons-nous au moment opportun, adoptons une conduite respectueuse envers la nature, soucions-nous de ceux qui nous entourent et, l'heure venue, engageons l'initiative que nous dicte notre cœur ! Édifions ensuite ensemble un

monde véritablement humain dans lequel il y a une place sur terre pour chacun. La sobriété individuelle apporte richesse et santé à la nature et à l'humanité.

Dr med. Severin Pöchtrager,
spécialiste en médecine interne
générale (FMH)

* **New Work needs Inner Work.**
ISBN 9783800661398
* **Rudolf Steiner. Rückschau.**
ISBN 9783727452970

Les six exercices

Les six exercices de Rudolf Steiner forment un organisme. Ils ont une action bienfaisante et salutaire, et sont un chemin pour l'éducation de soi. Pratiqués régulièrement, ils sont une source de force intérieure et nourrissent ces facultés :

- contrôle des pensées
- initiative volontaire
- égalité d'humeur
- positivité
- dépassement des préjugés
- équilibre de l'âme

Continuer la lecture ?
ISBN 978-3-7274-5295-6

est peut-être encore difficile pour nous dans la nature peut éventuellement réussir par l'art, bien que cela n'aille pas de soi non plus. À titre d'encouragement, voici le récit d'une rencontre émouvante entre deux personnes : celle d'Einstein avec l'écrivain Jerome Weidman, fortuite mais déterminante pour le destin de ce dernier, au cours de laquelle il reçut pour sa vie une extraordinaire leçon et un élan décisif, qu'il relatera ensuite.

Comment Einstein ouvrit une porte nouvelle à un jeune homme

Après le dîner, dans la maison d'un ami, à New York, un concert fut donné. Après les premiers applaudissements pour le quatuor à cordes, Albert Einstein, assis par hasard à côté de Jerome, l'interpella et ce dernier lui avoua n'avoir jamais encore entendu un morceau de Bach et manquer d'oreille musicale.

Einstein ne crut pas son voisin. Avec ce dernier, il quitta la compagnie et le conduisit dans une pièce du premier étage. « Pourriez-vous me dire maintenant depuis quand vous avez cette position par rapport à la musique ? » Weidman avoua : « Depuis toujours. J'aime beaucoup les chansons qui ont un texte et une mélodie que l'on peut fredonner. Par exemple Bing Crosby. »

Einstein mit un disque sur le gramophone et battit la mesure avec sa pipe. Après les premiers vers, il arrêta le disque et demanda à Jerome de faire un bref commentaire. Ce qui sembla le plus simple à Weidman, ce fut de rechanter tant bien que mal quelques lignes de « Where the Blue of the Night Meets the Gold of the Day ». Einstein dit alors : « Mais vous avez de l'oreille ! » Weidman fit un geste de dénégation et répondit en marmonnant que c'était une de ses chansons préférées, qu'il avait déjà entendue des centaines de fois. »

« Vous souvenez-vous encore de votre premier cours de calcul à l'école ? » demanda Einstein. « Imaginez que votre maître, pour cette première rencontre avec les nombres, vous ait donné tout de suite une division ou une fraction à résoudre : en auriez-vous été capable ? À cause de cette seule intervention manquée de votre maître, la beauté de ces opérations vous serait peut-être restée inaccessible toute votre vie. Mais personne ne commet pareille faute au premier jour de classe. Cette jolie chansonnette de Bing Crosby est en quelque sorte une addition ou une soustraction très simple. Vous maîtrisez déjà ces opérations. Maintenant, nous allons passer à quelque chose de plus

difficile. » Einstein mit différents disques les uns après les autres sur le gramophone et Weidman devait rechanter ce qu'il avait entendu. Après Caruso, il finit par de la musique sans paroles et demanda aussi de fredonner les airs après coup. Weidman, devant cet homme si totalement engagé dans ce qu'ils faisaient ensemble, comme s'il était la seule chose au monde qui intéressât Einstein, se sentit pousser des ailes.

« Il faut de l'attention, du temps et de la ferveur »

La valeur de l'expérience personnelle

Ensuite, Einstein arrêta soudainement le gramophone : « Bien, jeune homme, maintenant, nous sommes prêts pour Bach ! » et ils revinrent à leurs places. « Contentez-vous d'écouter, tout simplement », murmura Einstein à son voisin, « cela suffit. » Mais Weidman était persuadé que sans la présence d'Einstein à ses côtés, il n'aurait jamais écouté, et avec autant de plaisir que ce soir-là, le « Schafe können sicher weiden » de Bach.

Ce qui est étonnant dans cette leçon spontanée donnée par Einstein, c'est qu'il n'y a que peu d'enseignement. En revanche, il est proposé une série progressive d'exercices de perceptions auditives. Par la suite, il n'est guère parlé non plus des perceptions. Ce qui est recherché, c'est de restituer par sa propre voix ce qui a été entendu, et de l'entendre à nouveau, porté par cette voix, et en faire une expérience vivante par cette restitution même. En outre, l'entourage écoute aussi, et le chanteur perçoit également l'intensité de cette écoute.

Einstein n'a pas cru ce que disait Weidman, il l'a assuré de sa confiance dans le fait qu'il possédait une oreille musicale, ce qu'il lui a fait découvrir par lui-même. Le processus est également étonnant par le changement des lieux. Les deux hommes quittent un concert de haut niveau, pour s'adonner à de la musique enregistrée allant de Bing Crosby à Caruso, au bout de quelque temps, ils reviennent ensemble au concert qui se poursuit et écoutent avec une âme plus réceptive que jamais la prestation finale du quatuor.

Enlevé au royaume de la beauté

La rencontre de deux hommes se caractérise par l'attention concen-

trée et ininterrompue que chacun porte à l'autre et à tout ce qui se passe.

Einstein et Weidman forment un petit groupe, leur collaboration est créative, ils sont tous deux très attentifs, ils s'intéressent l'un à l'autre sans en avoir convenu auparavant. Le fait que Weidman a pu écouter en silence, et en jouissant d'une certaine préparation, parmi des auditeurs qui possédaient déjà ce sens, n'est pas anodin.

Quand le quatuor eut achevé son concert et que les applaudissements se turent, la maîtresse de maison vint vers Einstein et lui exprima ses regrets qu'il ait manqué une si grande partie du programme. « Je le regrette aussi beaucoup », dit Einstein, « mais mon jeune ami et moi-même étions occupés à la chose suprême qu'il est donné à l'homme d'accomplir. » La dame eut un air étonné : « Vraiment ? Et ce serait ? » Einstein passa son bras autour des épaules de Weidman : « Pousser encore une nouvelle porte ouvrant sur le royaume de la beauté. »

Rudi Bind, écrivain, échange avec Hans-Christian Zehnter, biologiste, auteur du livre Warum singen Vögel (« Pourquoi les oiseaux chantent-ils ? »)

Notre intestin pense et ressent avec nous

Les échanges entre intestin et cerveau, entre digestion et activité pensante sont fascinants. Notre intestin peut nous rendre courageux, anxieux, il peut être source de santé ou de maladie, d'obésité ou de minceur.

Nous nous sommes consciencieusement entraînés à nous protéger des germes invisibles par des masques, par la distanciation sociale et le lavage des mains – et maintenant, nous entendons dire que depuis l'été, il y a plus de malades de la grippe que d'habitude, parce que nous avons eu trop peu de contacts avec des agents pathogènes qui activent notre système immunitaire. Il n'est pas facile de tout faire correctement.

Des chiffons trop agressifs qui éliminent « 99 % de toutes les bactéries » et des produits de lavage et de nettoyage extrêmement désinfectants n'apportent pas que des bénéfices, ils peuvent aussi causer des dommages parce qu'ils nuisent au microbiote naturel qui entoure et pénètre chacun de nous. C'est justement quand nous le « sarclons » trop que de dangereux agents pathogènes peuvent se répandre dans les trous que nous avons ouverts.

Notre microbiote est aussi individuel que nous

Nous sommes nous-mêmes effectivement un biotope pour la croissance des germes dont la communauté est appelée « microbiote ». Nous sommes plus diversifiés que le jardin botanique le plus foisonnant. Tout le monde sait que les bactéries intestinales ont leur raison d'être et sont importantes pour notre santé. Mais les spécialistes distinguent aussi le microbiote d'un nez de celui d'une aisselle ou d'un nombril. Récemment, on y a découvert une bactérie que l'on ne connaissait jusqu'alors que dans l'endroit le plus profond des océans, la fosse des Mariannes.

Chaque région de notre corps ressemble, quand on l'observe exactement, à un jardin particulier. En outre, chacun de ces jardins du corps est beaucoup plus individualisé que ceux de nos maisons. C'est ainsi que des criminologues, avec les traces microbiologiques laissées sur un fauteuil ou dans la poussière d'une chambre, peuvent déterminer qui a été assis là, qui a laissé de fines squames que nous éliminons constamment avec les bactéries qui y vivent.

Les germes déménagent avec nous – exactement comme des meubles

Ainsi marquons-nous également notre environnement, sa teneur en bactéries, en champignons et en virus. Nous n'y laissons pas seulement l'empreinte de nos goûts, qui s'expriment dans le style de notre appartement et le choix de nos livres. Nous y laissons également celle de nos germes détectables dans notre environnement. Ils déménagent même avec nous, comme l'a relaté la revue spécialisée Science. Vingt-quatre heures seulement après l'entrée dans un nouvel appartement, nous sommes déjà entourés par la communauté bactérienne habituelle, unique et spécifique de la famille, la même qui vivait dans notre ancienne habitation.

En Norvège, pays natal de mon épouse, les vieilles infirmières savent que l'on doit donner à des patients, dont l'intestin reste agité après un traitement aux antibiotiques, gammelost, un fromage dont la maturation a été particulièrement longue (déjà produit par les Vikings et reconnu officiellement comme patrimoine culturel de la Norvège). Le fromage a une odeur si forte, en raison des processus bactériens, que c'est un club du gammelost qui gère des sites de fabrication isolés dans la forêt. Mais il semble que ce vieux fromage enrichisse l'intestin de bactéries utiles.

Plus notre microbiote est varié, plus nous sommes en bonne santé

Il s'avère que la « diversité » de notre monde bactérien personnel est liée à notre santé. Plus il est pauvre, plus nous sommes fréquemment sujets à de graves maladies, plus il est complexe, plus nous sommes en bonne santé.

De plus en plus d'études attestent que des maladies spécifiques comme la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson, mais aussi l'obésité ou la dépression, sont liées à des modifications caractéristiques du microbiote intestinal, mais la question de savoir où est la poule et où est l'œuf dans cette relation n'est pas encore tranchée.

Dans des essais réalisés sur des animaux, on a toutefois déjà prouvé qu'une modification de la flore bactérienne peut atténuer certaines maladies contractées par des animaux

« Vingt-quatre heures après l'entrée dans un nouvel appartement, nous sommes déjà entourés par la communauté bactérienne habituelle »

de laboratoire et pour l'homme, il existe au moins de petites études qui vont dans cette direction.

À l'institut Max-Planck de neurobiologie, à Munich, un groupe de travail étudie le rapport entre intestin et cerveau dans le cas de la sclérose en plaques (SEP). On travaille là-bas depuis des années sur la ten-

dance de souris génétiquement modifiées à développer une maladie du cerveau qui ressemble à la SEP.

Si l'on anéantissait les propres bactéries intestinales des souris par des antibiotiques et qu'on leur donnait ensuite à manger des excréments de malades souffrant de sclérose en plaques, on augmentait chez celles-ci le risque d'encéphalite. Manifestement, le microbiote des malades atteints de SEP favorisait l'apparition de la maladie.

Les bactéries décident aussi de notre minceur ou de notre surpoids

Des souris qui dans des expériences similaires ont ingéré le microbiote intestinal de personnes obèses ont par suite une tendance – parfois grotesque – à l'obésité (et souffrent plus tard d'hypertension et d'AVC), alors que leurs sœurs « normales » restent minces et en bonne santé. Dans l'intestin de personnes souffrant d'obésité sévère on trouve des bactéries qui dégradent des composants alimentaires que normalement nous ne pourrions pas assimiler et que nous éliminerions.

Le microbiote intestinal de personnes en surpoids met à disposition du corps, pour une même quantité de nourriture absorbée, plus de calories, elles sont donc effectivement « de bons transformateurs ». La thèse dont on s'est longtemps moqué n'est pas une recherche d'excuse, mais un fait scientifiquement prouvé. L'obésité n'a pas (seulement) quelque chose à voir avec nos prédispositions génétiques ou une mauvaise maîtrise de notre appétit, mais elle dépend aussi simplement du type de bactéries qui colonisent notre intestin.

Courageux, anxieux – l'intestin participe

Nous sommes un peu mal à l'aise lorsque nous apprenons que même des caractéristiques qui nous paraissent si intimes, comme nos émotions et nos comportements, sont influencées par des bactéries intestinales. Des souris de laboratoire craintives, après absorption d'excréments de souris courageuses, changèrent de caractère et devinrent plus courageuses – et l'expérience inverse prouva la même chose. Ce ne sont pas seulement des « mauvaises » bactéries qui causent des maladies, mais également un peuplement intestinal très pauvre. Ainsi des souris de laboratoire élevées dans un milieu stérile, ne se construisent pas un cerveau entièrement sain.

Un groupe de travail en neurobiologie de la Mount Sinai Medical School à New York a montré que des souris, élevées sans germes après un traitement aux antibiotiques, n'avaient plus de comportements d'évitement lors de manipulations désagréables, comme les souris « normales ». Leur pouvoir d'apprentissage social était altéré.

Plus de 200 gènes étaient différemment activés selon que l'intestin soit peuplé de bactéries ou non. C'est surtout le proencéphale des animaux qui présentait un développement différent dans ces diverses conditions, mais le cæcum également présentait de grotesques modifications morphologiques.

Chez nous, les êtres humains, le cerveau antérieur est considéré comme la partie « la plus humaine » de notre cerveau, très importante pour notre faculté de jugement et pour la capacité de contrôler nos impulsions et



L'alimentation et le microbiote intestinal influencent notre activité pensante.
© Charlotte Fischer

d'éprouver de l'empathie pour autrui. La capacité de faire des plans pour l'avenir est elle aussi essentiellement déterminée par la fonction de cette partie du cerveau.

Sentiments du ventre, pensées du ventre – redécouverte d'une connaissance ancienne

Entre temps paraissent chaque mois des centaines de publications sur le thème des effets du microbiote et de l'influence des germes intestinaux sur le cerveau. Il existe des relations étroites entre l'intestin et le cerveau : c'est un fait dont on prend de plus en plus conscience et effectivement, il y a dans notre ventre cinq fois plus de cellules nerveuses que dans la moelle épinière. On parle d'un « brain of the gut », d'un « cerveau du ventre ». Celui-ci nous rapporte bien des choses qui restent cachées à nos « étages supérieurs ».

Si moderne que soit la recherche sur le microbiote, les connaissances sur le rapport entre l'intestin et le cerveau sont bien plus anciennes. Il y a 101 ans, à Dornach, eut lieu le premier congrès de médecine anthroposophique. Une cinquantaine de médecins, dentistes et étudiants étaient venus écouter le Dr Rudolf Steiner, fondateur de l'anthroposophie, philosophe et scientifique.

L'appendice – tout sauf superflu

Ce qu'il avait à dire parut à beaucoup difficilement compréhensible, et même provocateur. Il affirma ainsi qu'il existait « un rapport intime entre la formation de l'intestin et celle du cerveau » – et surtout entre le cæcum et le cerveau antérieur (ce qui s'est confirmé par la suite dans les expériences citées plus haut). À cette époque-là, presque personne ne pouvait croire cela.

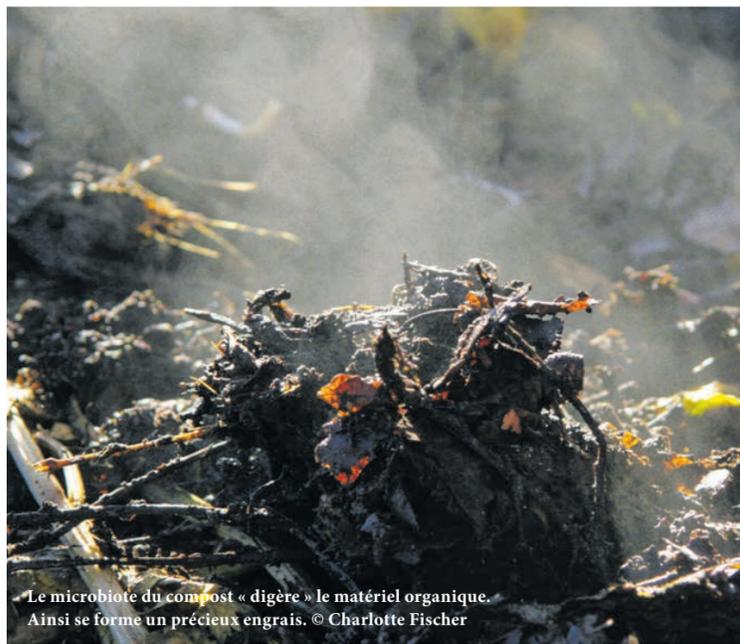
Alors que la plupart d'entre nous ont appris que le cæcum (plus exactement son appendice) enlevé par opération en cas d'inflammation ou même à titre préventif était un reliquat superflu de l'évolution, Steiner demanda : « Pourquoi les hommes ont-ils donc un appendice ? » et il déclara : « Afin qu'ils puissent penser sur le mode humain qui leur correspond, voilà la réponse que vous pouvez donner. »

Il y eut à l'époque des plaintes des participants, selon lesquelles les conférences étaient incompréhensibles. Elles contenaient des choses fort différentes de ce qui était enseigné alors dans les universités. Avec les connaissances scientifiques actuelles, le rapport décrit entre l'intestin et le cerveau ne paraît plus aussi incompréhensible qu'il le fut il y a un siècle.

Sur le cæcum aussi, ou plutôt sur l'appendice, les chercheurs dans le domaine de l'évolution portent

maintenant un autre regard. On a trouvé qu'il est particulièrement développé chez les hominidés, les grands singes et l'homme, mais ne l'est que peu ou pas du tout chez les singes moins évolués. On sait aujourd'hui que dans l'appendice, le microbiote est protégé, alors que le reste de l'intestin est entièrement vidé en cas de diarrhée violente ou de mesures laxatives.

À partir de l'appendice, le microbiote est à nouveau colonisé, il constitue une sorte de chambre germinale, à partir de laquelle se refait l'ensemencement de l'intestin et sa nouvelle colonisation par les germes. L'appendice présente également une forte concentration de tissus lymphoïdes, si bien qu'ici notre microbiote intestinal et notre système immunitaire ont une proximité et une influence réciproque plus grandes que partout ailleurs.



Le microbiote du compost « digère » le matériel organique. Ainsi se forme un précieux engrais. © Charlotte Fischer

Ce dialogue, ici particulièrement intense, entre les représentants de notre jardin intérieur et nous-mêmes, laisse supposer qu'il n'est pas tout à fait anodin de renoncer à l'appendice. Après son ablation, des maladies inflammatoires de l'intestin apparaissent plus fréquemment, ainsi que des rhumatismes articulaires et des tuberculoses.

Une bonne nouvelle peut-être pour ceux qui ont déjà été opérés de l'appendice : le lien entre celui-ci et le développement du cerveau antérieur est actif surtout pendant la petite enfance. Ceci est donc par ailleurs une bonne raison, de peser avec soin, particulièrement dans l'enfance, le véritable bien-fondé de l'administration d'antibiotiques. Mais sur cette question aussi le monde a changé.

Précaution avec les antibiotiques

Dans mon année pratique en tant que jeune médecin, je travaillais dans une clinique pédiatrique, où il fallait traiter toutes les otites par antibiotiques. C'est seulement en secret que l'on pouvait suggérer aux parents la possibilité, sous contrôle

attentif, de se tourner vers la phytothérapie, les granules homéopathiques ou des mesures destinées à mieux aérer l'oreille. Aujourd'hui, les directives officielles suggèrent, voire conseillent à leur tour de renoncer le plus souvent possible aux antibiotiques en cas d'otites ou de sinusites, parce qu'en général elles ne sont pas du tout causées par des bactéries et qu'alors les antibiotiques ne servent à rien, mais dérangent le microbiote.

La médecine anthroposophique, dont les représentants prescrivent évidemment aussi des antibiotiques, a ouvert depuis un siècle déjà des voies permettant de traiter différemment ces maladies.

Entre temps, le respect de la médecine universitaire conventionnelle pour le microbiote a grandi, et pour agir sur lui, elle a élaboré des mé-

thodes dont certaines sont drastiques. Il arrive de plus en plus souvent que de graves maladies bactériennes ne puissent plus être traitées par antibiotiques parce que les agents pathogènes leur sont devenus résistants. C'est souvent le cas pour des inflammations bactériennes sévères de l'intestin, les entérocolites causées par le *Clostridium difficile*.

Dangereuse résistance aux antibiotiques – que faire ?

L'adjectif latin difficile rappelle à quel point cette maladie, qui se déclare souvent après une prise d'antibiotiques qui a déséquilibré le microbiote, peut être grave. Elle provoque de sévères diarrhées, parfois sanglantes, et parfois même une perforation intestinale dans la cavité abdominale, qui met la vie en danger.

Les dangereuses *Clostridia* ne peuvent pas toujours être vaincues par d'autres antibiotiques, on pratique alors de plus en plus souvent une « transplantation de microbiote fécal ». Par des lavements par exemple, on introduit une suspension de matières fécales d'un donneur sain (souvent le conjoint), en-

suite en général, les germes « sains » évincent les agents pathogènes et l'inflammation cesse.

De telles transplantations fécales ont été tentées avec des succès inégaux dans quelques autres maladies, et même en cas de troubles psychiques. Contrairement à l'indication en cas d'infection récidivante à *C. difficile*, ces traitements sont encore expérimentaux et loin d'être devenus routiniers.

Au vu des multiples effets des bactéries, devons-nous alors penser que notre santé, nos facultés de pensée et de décision, nos émotions, sont le jeu de la microbiologie de notre intestin ?

Nullement. Certes, le microbiote intestinal exerce sur nous une influence capitale, mais inversement, tous nos actes se répercutent aussi sur l'intestin. C'est évident en ce qui concerne la prise d'antibiotiques, mais bien d'autres médicaments agissent également sur l'écosystème de l'intestin.

Mouvement et alimentation saine pour un microbiote intact

Si nous bougeons davantage, il naît une communauté de vie plus diversifiée et plus saine dans notre intestin que si nous restons assis à la maison. Les techniques de détente et la méditation favorisent également la santé de la flore intestinale. Mais c'est notre alimentation qui exerce une influence particulière. On sait depuis longtemps que les fibres végétales et solubles, comme celles que nous trouvons dans les produits à base de blé complet, luttent contre la constipation et préservent la santé du cœur et des vaisseaux sanguins. Il est manifeste qu'elles le font en servant de nourriture aux bactéries intestinales qui influencent notre système immunitaire.

« Le mouvement a un effet positif sur le microbiote intestinal »

Mais elles freinent également les tendances inflammatoires qui pourraient endommager les vaisseaux sanguins et aussi notre cerveau. Elles réduisent ainsi certainement le risque de souffrir de maladies inflammatoires comme la SEP ou de démence sénile.

Bienfaits de l'acidité

Les produits à base de lait caillé, les yaourts et les légumes lactofermentés (comme la choucroute), par leur influence sur le microbiote intestinal, fortifient notre santé, et il est prouvé que leur consommation réduit le risque d'allergie. Autres fac-

teurs bénéfiques : pour des enfants, grandir dans une ferme aux multiples activités, pour des femmes enceintes, travailler dans une étable où elles reçoivent les bactéries environnantes. Mais il y a agriculture et agriculture.

Dans de nombreuses entreprises agroindustrielles – particulièrement celles qui pratiquent l'élevage intensif – on administre plus d'antibiotiques qu'à l'hôpital et la résistance induite par ces antibiotiques utilisés en agriculture contribue de façon décisive à la naissance de germes insensibles aux antibiotiques, qui peuvent être dangereux pour la vie humaine. Fruits et légumes contiennent de grandes quantités de bactéries qui entretiennent la diversité, la variété de notre microbiote. Il est attesté que cela vaut surtout pour les produits de l'agriculture biologique.

Le compostage ressemble à une digestion

Ce n'est pas seulement la médecine anthroposophique qui est née il y a cent ans, mais aussi l'agriculture biodynamique. La préparation du compost et la décomposition du fumier y occupent une place centrale. Elles ressemblent finalement aux processus digestifs dans l'intestin et ici aussi, des bactéries en grand nombre – en quelque sorte comme « microbiote du compost » – jouent un rôle décisif.

Elles transforment les déchets végétaux en un précieux humus qui nourrit les plantes et accroît la variété de l'édaphon. Les agriculteurs biodynamistes ajoutent au compost des préparations de plantes médicinales dont l'élaboration permet d'augmenter ce microbiote et les forces qui s'y relient.

Rudolf Steiner parla aussi aux agriculteurs des rapports entre intestin et cerveau, il souligna le fait que seuls une bonne préparation du compost et de bons amendements apportaient la qualité alimentaire permettant aux hommes de se développer correctement.

S'il était alors question de l'alimentation saine comme condition d'une activité pensante véritablement humaine, nous pouvons mieux saisir aujourd'hui cette thèse. Nous pouvons comprendre qu'il est impossible que nous et le monde soyons en bonne santé si nous n'inscrivons pas nos pensées et nos actes dans de plus larges contextes. Nous ne pouvons pas nous isoler et faire abstraction de la vie microbienne, nous devons agir comme de bons jardiniers en nous-mêmes et dans notre environnement.

Markus Sommer, spécialiste en médecine générale. Il remercie le Dr med. Robert Fitger pour ses suggestions fécondes.



© Charlotte Fischer

Ce dont la jeunesse a besoin

Pour se développer sainement, la jeunesse a besoin d'une communauté de vie humaine, de la nature et de moments d'enthousiasme. Ce sont des éléments incontournables pour que les jeunes puissent déployer leur personnalité et leur potentiel.

Le dernier numéro de mai de l'hebdomadaire Der Spiegel raconte l'histoire de Leonardo. Il a eu dix-sept ans en janvier 2020. « Il est en onzième classe dans un lycée de Berlin. Il allait passer son baccalauréat dans dix-huit mois et avait de grands projets. Devant lui s'ouvrait un monde comme l'imaginent beaucoup de jeunes à cet âge-là. Puis vint le Corona, et chaque vague apporta un peu plus de chaos dans sa vie. »

Son école a fermé, ainsi que, peu de temps après, le centre de fitness, l'auto-école, le centre de jeunes, l'association sportive, les cinémas, les bars. Les contacts avec ses amis sont devenus difficiles ou sont passés en mode numérique. S'il voulait rencontrer des amis sur un terrain de football, la police les dispersait.

Un monde s'est effondré

L'école a ensuite institué l'enseignement en ligne. Mais Leo avait de très grandes difficultés à établir la connexion – pour des raisons techniques puis de plus en plus pour des raisons psychologiques. Survinrent des problèmes de concentration, de perte de motivation, de décrochage intérieur. Leo est resté la plupart du

temps dans sa chambre, comme dans une cellule, il a passé beaucoup de longues nuits devant son PC, et des journées à dormir.

Puis la situation s'améliora. Car après un été revigorant, vinrent deux ou peut-être trois mois d'enseignement en présentiel, mais son lycée « ressemblait à un labyrinthe, avec des flèches sur le sol et des pancartes sur les murs », qui indiquaient où il était permis d'aller ou non, ce qu'il était permis de toucher ou non, où l'on pouvait rester ou non.

Malgré cela, c'était bien pour lui. Mais ensuite l'automne arriva et tout redevint étouffant. Même la cour de récréation fut fermée par des rubans de balisage. Tout était interdit. Il fut alors à nouveau complètement aspiré dans la League of Legends sur son PC, dans un monde virtuel qui s'appelle Runeterra. Le monde pour lui tournait en rond. La vie quotidienne se déplaça à nouveau en direction de la nuit. Conflits avec les parents, problèmes de sommeil, ennui extrême, absurdité, colère violente et mal-être suivirent. Leonardo finit par interrompre sa scolarité, ce qui compliqua beaucoup les relations avec ses

parents. Son souhait de passer une année écologique au bord de la mer du Nord ne put se réaliser, les programmes de l'agence pour l'emploi étaient limités. Par manque d'expérience préalable, il ne trouva aucun travail. Après des semaines de quarantaine dues au corona, où il s'occupa de ses parents qui étaient tombés gravement malades, il a accepté un job dans le café de la mère d'un ami. Une petite lueur d'espoir à la fin provisoire d'une triste histoire.

Seulement une moitié d'être humain

Leo symbolise le destin de millions de jeunes au cours de ces derniers mois. Pendant la pandémie de Corona, dans presque tous les pays du monde, les enfants ont été touchés par une forme ou une autre de confinement. En moyenne, **en Allemagne par exemple**, ils ont vécu depuis le printemps 2020 six mois dans un univers de fermetures ou de restrictions imposées par la loi.

Les effets sont dévastateurs. Quatre jeunes sur cinq se sentent atteints par la crise du Corona. Sept enfants sur dix témoignaient pendant l'hiver 2020/21 d'une baisse de la qualité de

vie. Presque un enfant sur trois souffrait, dix mois encore après le début de la crise, de pathologies psychiques. Les soucis et les angoisses se sont accrus encore une fois, on peut également observer des symptômes dépressifs et des troubles psychosomatiques aggravés. En 2019 déjà, 12 % des enfants et des adolescents étaient en traitement pour des maladies psychiques. En 2020, au

« On observe de plus en plus de symptômes dépressifs »

bout du premier semestre, il y en avait 8 % de plus. En outre, dans les pays industrialisés, jusqu'à 50 % des maladies psychiques sont restées sans traitement. Dans les pays émergents, la proportion a même atteint 80 %.

Il y a dix fois plus d'enfants qu'avant 2020 qui ne pratiquent plus aucun sport. Parallèlement, pendant l'hiver 2021, les enfants passèrent encore plus de temps qu'au début de l'été

2020 sur le portable, la tablette et la console de jeux, tout en utilisant désormais plus fréquemment les médias numériques pour l'école. Après le premier confinement, la durée d'utilisation chez les adolescents augmenta de 75 %, pour atteindre les 258 minutes par jour (plus de 4 heures).

Accentuation des différences

Une consommation de médias accrue entraîne également des modifications des habitudes alimentaires, ce qui augmente le risque de surpoids et de maladies corollaires. Les parents sont déstabilisés à leur tour (perte du poste de travail, insécurité financière), surchargés par la logistique domestique s'ajoutant à la garde des enfants 24 heures sur 24, et présentent de plus en plus de symptômes dépressifs. Il se produit ainsi une fracture sociale grandissante entre les enfants « bien protégés » dans les familles qui ont pu maintenir malgré tout une bonne cohésion et consacrer beaucoup de temps à leurs enfants, et les enfants « sans protection », dans les familles qui ne peuvent pas affronter ces situations de détresse. Enfants et adolescents sont actuellement de plus en plus

exposés à la pauvreté et aux mauvais traitements. Après un recul de vingt ans, le travail des enfants est depuis 2000 à nouveau en augmentation !

Pas une semaine ne passe sans que pédagogues, pédiatres ou organisations œuvrant au nom du bien-être de l'enfant n'appellent les politiques à réagir. Toutefois, ce qui manque encore, selon moi, ce sont des idées concrètes et courageuses pour une stratégie qui améliorerait durablement le sort des enfants et particulièrement des adolescents.

La jeunesse a besoin avant tout d'expériences créatrices de sens

Ces appels pressants ne trouvent que peu d'écho et ont du mal à briser l'immobilisme, l'anxiété et l'intimidation qui se sont répandus. Cette crise sanitaire concerne ainsi tous ceux qui travaillent avec des enfants et des adolescents. Tous ceux qui ont à cœur le bien-être de ces derniers et l'avenir de la société doivent prendre conscience des besoins actuels de la jeunesse en termes d'expériences stimulantes pour l'âme, comblant le plan émotionnel, constitutives de communauté et créatrices de sens. Remo Largo, pédiatre renommé, décédé il y a un an, attirait inlassablement l'attention sur deux domaines centraux de l'éducation, indispensables à la formation d'une personnalité saine : la communauté humaine et la nature. Déjà avant la crise du Corona, Remo Largo s'alarmait de l'effondrement de ces deux éléments centraux pour une formation authentique, par suite de la numérisation. Les derniers mois ont incontestablement conforté son plaidoyer, dont ils ont souligné l'actualité et l'absolue réalité.

L'isolement social et l'enseignement en ligne séparent les jeunes gens de leur environnement et mettent l'accent sur la performance individuelle. Sans rencontre avec d'autres personnes, ils deviennent étrangers à eux-mêmes et leur santé psychique finit par s'affaiblir. C'est seulement dans l'interaction avec autrui que l'âme peut respirer et qu'un miroir salutaire leur est présenté, dans lequel ils peuvent apprendre à mieux se connaître eux-mêmes ou grâce auquel ils peuvent recevoir des impulsions pour corriger leur propre comportement et stimuler leur développement personnel.

Les phases de fermeture des écoles ont montré à quel point était douloureuse la privation de rencontre de jeunes du même âge. La composante sociale de l'apprentissage en groupe favorise incontestablement de meilleurs résultats. On peut dire la même chose d'une relation maître-élève vivante et positive. Vient-elle à manquer, on provoque plutôt un affaiblissement de la personnalité de l'apprenant. Ainsi parmi les plus

beaux moments de l'année, et les plus positifs, faut-il compter la célébration commune de fêtes. Elles sont liées à des moments de réflexion, de détente, de rencontre, de légèreté et d'échange.

Avoir la permission de voyager, se mettre en mouvement

Ce sur quoi il faudrait tout particulièrement porter nos efforts, c'est la reprise de contacts internationaux entre élèves ou entre classes. Les barrières extérieures et psychologiques récemment instaurées doivent impérativement être levées. Les jeunes apportent aujourd'hui un esprit cosmopolite d'empathie, d'intérêt pour le monde, ils veulent voyager et il faut qu'ils le puissent, sans limite.

« La rencontre entre jeunes de même âge est primordiale »

Les écoles devraient encourager plus qu'avant 2020 les échanges d'élèves. Nous pourrions dire la même chose des stages sociaux ou des séjours linguistiques à l'étranger. Les rencontres internationales de jeunes devraient favoriser de tels échanges.

La jeunesse a besoin d'entrer en mouvement avec son corps. Les jeux de mouvement de toute sorte, l'activité sportive, particulièrement la pratique de sports collectifs doivent être encouragés par tous les moyens. Ils favorisent le sens de la communauté, les expériences de succès et de dépassement de soi, la disparition du stress ou tout au moins sa réduction, sans parler des nombreux effets physiques positifs et essentiels.

Travailler avec ses mains, créer de l'art

Après une période d'impuissance et de nombreuses expériences d'expo-

sition passive à la crise du Corona, il est nécessaire de redécouvrir et d'expérimenter notre propre efficacité.

Tout ce que nous faisons avec les mains, organes de l'action, agit en ce sens. Des exercices pratiques mais surtout artistiques, des expériences et des projets sont des possibilités de se ressentir comme un individu actif et créatif qui peut donner forme au monde. Cours de danse, manifestations musicales, représentations théâtrales délivrent l'adolescent de son enfermement sur lui-même et le remplissent de joie. Ce qui est jeu dans nos premières années devient plus tard travail. Dans les stages, les jeunes découvrent un contexte de travail productif, et qui a un sens, porté par la collaboration de nombreuses personnes.

L'art est également un moyen d'articuler et d'exprimer ses sentiments des façons les plus variées. C'est ce que l'on peut faire par exemple avec tout son corps dans le théâtre, la danse ou la musique instrumentale, ou encore par la voix, dans des récitation parlées ou chantées, on peut aussi atteindre ce but en se servant de l'argile, ou par des lignes que l'on trace ou par d'innombrables couleurs que l'on peint.

Pour nos âmes, il n'existe guère de meilleur remède au déséquilibre que les expériences dans la nature. Randonner ou faire du ski de fond en montagne, camper avec une tente près d'un feu de bois, élaborer des projets écologiques sur la plage, dans la forêt, dans les champs ou ailleurs, faire un tour de vélo ou de canoë, une sortie en voilier.

Ces séjours à l'extérieur rendent à l'âme mouvement et élan. Les facultés de penser et de sentir deviennent fluides, les sens sont vivifiés et stimulés. Nous communiquons différemment. Nous accumulons de nouvelles expériences sociales. Nous

rencontrons les éléments : lumière, air, eau, neige, glace et terre.

Expérimenter l'école en plein air

Laisser le vent caresser nos joues, plonger nos mains dans la terre, nager dans la rivière, sentir les pierres sous nos pieds sur le chemin de randonnée. Des voyages de classe pas seulement une fois par an, mais peut-être deux ou trois fois. Chaque école pourrait maintenant expérimenter l'école en extérieur (Outdoor-Education) et organiser éventuellement une classe en forêt, à laquelle participent en alternance au moins les classes primaires au cours des différents jours de la semaine.

Quels éléments de l'enseignement pourraient être emportés à l'extérieur ? Naturellement la géographie et les matières liées à la connaissance de la nature. Peut-être aussi le sport, la peinture, les langues étrangères ? Nous pourrions aussi considérer avec un regard nouveau la cour de récréation, le jardin et toute l'enceinte de l'école et surtout nous les approprier de façon nouvelle, les soigner, les modeler. Chaque professeur peut réfléchir à un projet – si modeste soit-il – avec le professeur de jardinage. Des rencontres multiples et variées avec les fleurs, les arbres et les animaux enrichissent tous les participants.

« Chaque école pourrait adopter une ferme »

La jeunesse a besoin de moments enthousiasmants

Chaque école ne pourrait-elle pas « adopter » une ferme ? Élaborer des concepts sur la manière dont les familles, les classes, etc. peuvent participer en continu à la vie d'une ferme, la soutenir, se charger de la responsabilité d'un domaine déterminé ? Allonger les périodes du stage de sylviculture et d'agriculture dans les grandes classes ?

La jeunesse a besoin dans chaque discipline et dans chaque cours de moments enthousiasmants, sources de joie, d'espérance et de sens. Réussissons-nous à créer de nouvelles matières dans lesquelles naîtront de nouveaux liens, où la diversification des perspectives et l'interdisciplinarité seront introduites par les équipes pédagogiques ? Des matières et des projets comme par exemple la globalisation ou la santé de l'Homme et de la Terre, qui réunissent différentes disciplines et connaissances spécialisées, peuvent tout particulièrement répondre à cet idéal. Seuls des offres d'enseignement ressenties par l'élève comme fondées, compréhensibles et pleines de sens peuvent le toucher en tant qu'être humain, le métamorphoser et faire ainsi du

simple apprentissage une authentique formation.

En revanche, nous savons aussi aujourd'hui assez précisément ce dont la jeunesse n'a pas besoin. Elle n'a pas besoin d'un simple rattrapage de savoirs ou d'apprentissages déficitaires, qui alimente un stress scolaire, ni de bachotage boulimique pour les examens finaux, ni d'extension des enseignements en ligne avec des tutoriels prétendument performants, ni de plateformes d'apprentissage soi-disant personnalisées.

Les jeunes ont besoin de modèles et de personnes qui les accompagnent dans leur développement, qui comprennent les qualités thérapeutiques précédemment évoquées, qui en connaissent la valeur et qui en donnent l'exemple vivant. C'est cela qui les aide à s'orienter. Nous n'avons dépassé qu'en partie l'époque où, selon moi, une pression inadmissible a été exercée sur la jeunesse. Celle-ci espère en silence pouvoir percevoir chez les adultes des qualités de réflexion individuelle, de courage, de détermination et d'engagement social, au nom de certains idéaux.

Pour la justice et l'égalité des chances

Depuis Erik Erikson, nous connaissons la jeunesse comme phase d'un moratoire psychosocial, donc également celle d'un espace protégé auquel il convient tout particulièrement de veiller. Il est grand temps que les crèches et les écoles reprennent ce rôle d'espace social protecteur stable et fiable. Elles ont le devoir social d'être le fondement de la justice et de l'égalité des chances, aussi bien dans le domaine social que dans celui de la santé.

Lieu de relations sociales, l'école peut protéger de surcharges psychiques négatives et en partie aussi d'évolutions et de déficits physiques négatifs. Une formation humaniste authentique qui stimule l'être humain dans les domaines cognitif, artistique, esthétique, moteur, moral, écologique et social apporte en même temps une contribution centrale à une vie emplie de sens, à une santé durable et à une résilience grandissante.

Le bien-être et la santé des enfants et des adolescents, du point de vue physique, psychique et social, devraient revêtir la plus haute importance dans les actes de tous les adultes, constituer le but suprême de l'éducation et la première priorité du monde politique.

.....
Dr Tomáš Zdražil, titulaire de la chaire « Promotion de la santé en milieu scolaire », membre de la direction du Centre von-Tessin pour la santé et la pédagogie



Faire la cuisine, rire, créer ensemble.
Une école pour la vie. © Charlotte Fischer



Puiser de l'énergie dans la nature

Sur quelles perspectives d'avenir miser ? Que faire ?
 Nous pressentons qu'il est illusoire d'envisager un retour à la situation antérieure. Nous réalisons que l'humanité et la terre sont une communauté de destin

Face à de nouvelles situations inconnues, comme par exemple la pandémie actuelle, nous sommes appelés à développer nos facultés de discernement afin de pouvoir distinguer la vérité de la non-vérité, car on entend les points de vue les plus contradictoires. Beaucoup de sujets manquent de transparence, l'argumentation des différents acteurs est souvent déformée par des intérêts personnels.

Reconnaître le Vrai

Comment pouvons-nous fortifier notre sens de la vérité ? Il existe un excellent exercice, qui consiste à faire confiance à la nature, qui, elle, ne ment pas. Nous pourrions par exemple observer le ciel plusieurs jours consécutifs, quand le soleil va se coucher, donc toujours au même moment. Cherchons à percevoir avec précision l'ensemble de la situation puis à maintenir en nous l'image que nous avons reçue.

Le lendemain, avant de nous livrer à notre observation, nous tenterons de nous remémorer la situation de la veille, pour « plonger » ensuite dans la nouvelle situation et nous ouvrir à nouveau avec tous nos sens au spectacle qui se déploie devant nous et que nous accueillons intérieurement. Un tel exercice peut se faire dans de multiples variantes : vous pouvez par exemple observer régulièrement une plante ou un coin de votre jardin.

Au bout de quelques jours, vous sentirez que votre lien avec cette plante, avec ce coin du jardin, donc avec le monde réel, est renforcé. Vous re-

marquerez que vous cultivez une qualité d'observation attentive sans interprétation précipitée, une qualité qui vous aide à mieux comprendre le monde qui nous paraît actuellement si chaotique. On apprend à faire la différence entre ce qui est essentiel et ce qui est anecdotique.

« Porter une responsabilité nous fait tous avancer »

Découvrir le Beau

Comment pouvons-nous – dans la situation actuelle de restriction des rencontres humaines et de peur – développer force intérieure et enthousiasme ? La nature peut encore une fois nous aider, lorsque nous percevons sa beauté, que nous nous ouvrons de plus en plus aux spectacles du ciel.

J'ai moi-même été récemment réellement fortifié intérieurement par l'expérience bouleversante de la beauté d'un arc-en-ciel. L'écrivain Dostoïevski dit même : « La beauté sauvera le monde », signifiant ainsi que le sens de la beauté nous élève intérieurement et nous relie au monde.

Permettre le Bien

L'impression de croissante insécurité qui nous recroqueville intérieurement est une troisième caractéristique de la situation actuelle. Nous recherchons force et assurance intérieures. La nature ici encore nous vient en aide, lorsque nous dévelop-

pons à son contact le sens du Bien. L'observation directe d'une mésange bleue, posée sur la branche d'un arbre, me nourrit par exemple d'une autre manière que le plus beau des films sur la nature.

En quoi réside la différence ? Le film reste toujours un spectacle en dehors de moi, alors que l'observation d'une mésange qui inspecte une branche et s'approche de moi avec des petits cris aigus n'est pas un spectacle, mais une rencontre qui laisse en moi de tout autres traces.

Dès le moment où je me lie à un être, je développe un sentiment de responsabilité qui élargit mon âme. Et je peux ensuite étendre cet intérêt, cet amour à d'autres êtres.

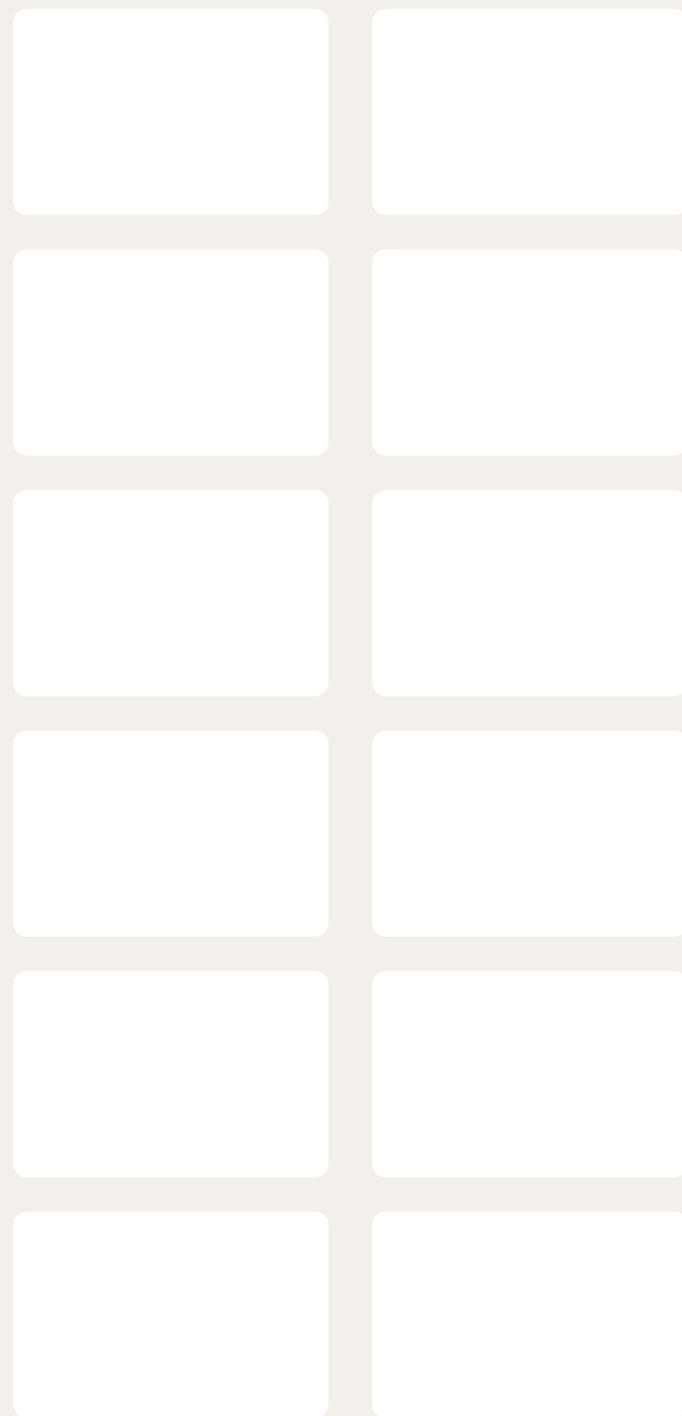
En plus de l'admiration de la beauté de la nature, il naît ainsi quelque chose de nouveau : une relation entre un autre être et moi. Et c'est le sens du Bien en nous qui est ainsi cultivé. Comme le renard disait au petit prince : « Tu es responsable de ta rose », c'est pour cela qu'elle « est unique au monde.* »

Ainsi ces modestes exercices, pratiqués régulièrement, peuvent-ils être les germes de facultés qui, même dans des situations de crise, nous donnent un sol ferme sous les pieds : dans la vie quotidienne, chercher et cultiver le Vrai, le Beau, le Bien.

Jean-Michel Florin, écologue et codirecteur de la Section d'agriculture

* Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*, Gallimard 1946, p.70-74

Ces organisations sont nos partenaires.



Sûrement durable.
Durablement sûre.

COOPERA

Depuis plus de 35 ans, CoOpera génère des revenus grâce à des investissements durables et significatifs dans l'économie réelle. Elle garantit ainsi la prévoyance professionnelle des PME, des institutions sociales et culturelles et des indépendants qui souhaitent avoir des partenaires éthiquement viables dans leur prévoyance.
www.coopera.ch

Chaque franc collecté soutient la recherche holistique sur ce que signifie « être humain ». Merci.

IBAN: CH30 0900 0000 1019 9850 1



Scanner le Swiss QR Code dans l'application e-banking et faire votre don.

En Français | In Italiano | in English | und in Deutsch : www.fondsgoetheanum.ch