

En tout premier encourager la santé

Michaela Glöckler

La santé du cœur, et avec lui de celle de la totalité de l'organisme, commence avant la prophylaxie d'évitement classique : par une éducation qui favorise la santé.

D'une manière normale, on parle dans la médecine de la prévention comme d'une prophylaxie d'évitement. On évite de fumer, pour prévenir le cancer des bronches, l'alcool, pour prévenir la cirrhose du foie, le stress, pour prévenir les affections cardiaques coronariennes et l'hypertension. Par la prévention secondaire, on évite le contact avec de possibles nuisances, avec la prévention tertiaire, on prend les précautions nécessaires pour que la maladie ne récidive pas, car à présent on fait attention. Si nonobstant elle est déjà chronique, alors entre en force la quatrième prévention : on vit avec la maladie de manière à éviter tout ce qui accélère sont cours et rend les nuisances plus grandes. La médecine anthroposophique considère, au-delà de tout cela, la prévention primaire, c'est à dire celle qui stimule la santé dès le début.

1. Au plan physique il s'agit de la variabilité du matériel génétique. Comment doit-on éduquer dans le premier septennat, afin que la personnalité qui est en train de s'incarner avec son « héritage génétique » puisse le mieux possible en venir à bout et ne pas entraver celui-ci mais s'en servir ? Quel aspect doit avoir le traitement de la fièvre pour que le système immunitaire de l'enfant soit activé par les maladies de l'enfance et les infections fébriles, de sorte que le « corps hérité » se laisse métamorphoser par l'individualité ? Ce qui est exploré aujourd'hui dans la psycho-neuro-immunologie et, ce qui, en tant qu'épigénétique, a transformé la représentation d'un gène déterminant en un système ouvert prêt à apprendre, confirme l'indication de Steiner — sans mener pourtant encore à un concept de prévention primaire — comme cela ressort conséquemment des indications de Steiner.

2. Sur le plan des forces de vie (du corps éthérique) c'est le regard sur l'édification d'un système rythmique pouvant supporter les surcharges et accablancements. Cela peut se produire par une répétition régulière d'activités qui encouragent la santé dans le quotidien et sous forme artistique. Ce système est soutenu par le plan d'étude de la pédagogie Waldorf correspondant strictement à l'âge de l'enfant. À la base de celui-ci repose le fait que le développement et la maturité des fonctions corporelles s'accomplissent jour et nuit sous les influences de l'entourage et que l'enfant s'active en imitant avec les sens ouverts. Aujourd'hui, cela est certes bien démontré par la preuve des neurones miroirs, mais sans être pourtant pas encore transposé dans la pratique éducative générale.

3. Sur le plan de la vie de l'âme et du corps astral, ce sont les qualité des relations humaines qui agissent sur la constitution de l'enfant : comment un enfant qui doit grandir dans une culture familiale, où dans la fréquentation des uns avec les autres il éprouve la loyauté, l'intérêt et l'estime mutuels, comme aussi le respect devant l'intégrité et l'autonomie de l'autre se sent-il bien ? La défiance, l'absence d'intérêt et l'empiètement irrespectueux, agissent au contraire en traumatisant et en endommageant son développement.

4. Sur le plan du Je, c'est stimulant pour la santé que des êtres humains se côtoient en s'estimant, et lorsque l'adulte vit effectivement, devant l'enfant, ce qu'il enjoint de faire, d'avoir de la joie dans le développement et d'aimer la vie. L'organisation du Je en est ainsi renforcée et, avec elle, l'organisme de perception, lorsque l'adulte éveille vis-à-vis de l'enfant le fait qu'il a une identité, à laquelle il continue de travailler plus loin et qui le maintient créateur — et reconnaissant.

5. Sur plan social, il vaut de travailler à une conception du monde qui transmette à l'être en train de grandir une image du monde qui stimule la santé. Le réductionnisme matérialiste dans l'activité scientifique d'aujourd'hui, par exemple, laisse le cœur de glace et opère en pathogène, à savoir en

rendant malade. Aaron Antonovski (1923-1994) fut le premier à avoir exploré scientifiquement l'interdépendance entre la naissance de la santé avec la contemplation du monde et de la vie chez l'être humain. Dans son concept de salutogenèse, le type du penser, du sentir et du vouloir, joue un rôle cardinal et, avec cela, la conception du monde qu'a un être humain. Cela veut dire que si cette conception du monde lui vient en aide pour comprendre tout ce qui vient à sa rencontre et le touche et pour élaborer les expériences qu'il en retire en fondant du sens et d'avoir ainsi la main sur une configuration personnelle des événements, alors celle-ci encourage sa santé toute sa vie durant.

La pédagogie Waldorf est un exemple de prévention primaire. Car dans l'art et la manière dont se développent la faculté de mouvement corporel et l'activité d'âme et d'esprit, qu'on encourage ou que l'on nuit à la santé du cœur. C'est pourquoi les « exercices annexes » donnés par Steiner sont aussi à recommander dans la pratique quotidienne de l'apprentissage de soi — ainsi obtenir et maintenir en équilibre dans la vie (**GA 10**, pp.127 et suiv.), le contrôle du penser, le contrôle de l'action, le contrôle du sentir, la positivité et l'absence de préjugés — voilà qui est central pour la santé du cœur.

Das Goetheanum, n°37/2013.

(Traduction Daniel Kmiecik)