



Florian Osswald

# L'ATTITUDE INTÉRIEURE EN EDUCATION SOCIALE

Faire face à notre époque

Brochure n° 5

**anthroSocial**  
accueillir rencontrer accompagner

# SOMMAIRE

1. Préface .....	3
2. Introduction .....	4
3. L'attitude intérieure et l'identité .....	5
4. Être présent.....	6
5. Transitions .....	9
6. S'entraîner.....	11
7. Les six exercices de base.....	14
8. La médiation du point et du cercle .....	20
9. Epilogue: Au bout du compte, le silence .....	24
9. Références des sources.....	25

## IMPRESSUM

**Éditeur:** Association suisse pour lapédagogie spécialisée  
et l'éducation sociale d'orientation anthroposophique

Beitenwil 61, CH-3113 Rubigen

Tél.: +41 31 838 11 29

Courriel électronique: [info@anthrosocial.ch](mailto:info@anthrosocial.ch)

**Rédaction, photos:** Titelbild: iStock, Seite 6: Künstlerin aus der  
Apollonia Stiftung, Matthias Spalinger

**Traduction:** Andreas Niedermann

**Concept graphique:** [www.consign.agency](http://www.consign.agency)

# 1. AVANT-PROPOS

Chère lectrice, cher lecteur

Cela fait un certain temps que nous n'avons pas édité de nouvelles brochures d'anthrosocial. Je suis d'autant plus heureux de vous présenter celle-ci.

Les publications précédentes avaient pour but d'introduire d'apporter une introduction aux contenus de la pédagogie spécialisée, de l'éducation sociale et de la psychiatrie sociale d'orientation anthroposophique. Cette édition en revanche est consacrée à un thème général, qui a gagné en importance au sein de notre société ces dernières années. Il s'agit du travail sur soi permettant de prévenir le burnout dans le champ professionnel social.

Le pédagogue Florian Osswald explique comment le travail sur soi est un processus de prise de conscience, un chemin de formation, un « work-in-progress » nécessitant un exercice permanent. Il n'existe pas de vie sans défis, mais c'est à nous de décider comment nous voulons les relever. Nous pouvons adopter une attitude positive, négative ou neutre face à une tâche ou une idée. Ce que nous choisissons dépend en grande partie de notre attitude intérieure et de notre présence d'esprit.

La lecture de cette brochure permet d'approfondir ces questions. A l'aide d'exercices et d'exemples elle nous encourage à une pratique permanente nous aidant à affronter avec sérénité les tempêtes de la vie.

L'époque actuelle nous impose à tous des

exigences nouvelles et inconnues. Nous sommes amenés à abandonner des schémas d'action auxquelles nous sommes attachés et à nous tourner vers de nouvelles approches et attitudes, si nous voulons rester en bonne santé et résilients.

L'auteur de ce texte se réfère au philosophe Jean Gebser, qui aborde le lien entre la perception de la vérité et l'action. C'est au moment où nos perceptions, nos ressentis et nos actions sont alignés que nous nous nous approchons du vrai. Être vrai, c'est être authentique!

Cette brochure se veut une incitation, une aide et un guide pour aborder les questions de perception, d'identité et d'attitude intérieure, individuellement ou dans l'échange en groupe.

J'espère que cette lecture vous aidera à développer la présence, la sécurité, et la confiance en vous-même, qui vous permettront d'affronter au mieux les défis de notre époque.

Cordialement,

Frieder Recht  
Comité d'Anthrosocial et membre de la rédaction de la brochure

## 2. INTRODUCTION

Le risque d'épuisement professionnel est particulièrement élevé dans les métiers du social. De nombreuses personnes en souffrent et la tendance est à la hausse. Certains comportements de bénéficiaires nous mettent à rude épreuve, au point que nous sommes sans cesse confrontés à nos limites. Pour les personnes accompagnées, il est cependant essentiel que nous restions calmes à tout moment, maître de nous-mêmes, même dans des situations extrêmes. Il s'agit de rester intérieurement dans «la verticalité».

Dans ce texte, nous parlerons d'«attitude intérieure». Elle est déterminée par les pensées et les ressentis d'une personne. Mais pourquoi est-il particulièrement important pour les personnes travaillant dans le domaine social de s'interroger sur leurs propres émotions et pensées? C'est que la relation à autrui est au cœur de notre métier. Il est important de prendre en compte toute notre personnalité. Car nous agissons sur nos semblables non seulement par ce que nous faisons consciemment, mais aussi par ce qui résonne inconsciemment. Hélas, nous ne savons qu'indistinctement comment nous agissons sur les autres, car l'attitude qui influence notre activité est généralement inconsciente. Nous ne maîtrisons ni les parties inconscientes, ni nos émotions, ni notre activité cognitive, mais nous pouvons travailler à les modifier. Ce texte peut offrir des pistes à celui qui chercherait comment réaliser de tels changements. Aujourd'hui, un nombre impressionnant de publications et de cours ont pour thème le travail sur soi. Choisir parmi les méthodes disponibles est déjà un défi. Mais l'essentiel est de choisir un chemin parmi la multitude de

---

**Le travail sur soi, sa vie intérieure, son attitude intérieure est un processus de prise de conscience, un processus d'apprentissage. Il nécessite une pratique permanente.**

---

chemins possibles et de le mettre réellement en œuvre. Le travail sur soi peut être comparé à la marche de l'équilibriste. Être en équilibre sur un fil est liée à des exigences nettement plus élevées que celle de la marche dans la rue. Pour marcher en sécurité sur une corde on doit trouver l'équilibre à chaque instant en oscillant autour de la verticalité, en avançant et en s'équilibrant avec les disponibles est déjà un défi. Mais l'essentiel est de choisir un chemin parmi la multitude de chemins possibles et de le mettre réellement en œuvre. Le travail sur soi peut être comparé à la marche de l'équilibriste. Être en équilibre sur un fil est liée à des exigences nettement plus élevées que celle de la marche dans la rue. Pour marcher en sécurité sur une corde on doit trouver l'équilibre à chaque instant en oscillant autour de la verticalité, en avançant et en s'équilibrant avec les bras.



## Conclusion

Le travail sur soi prévient le burnout. Il permet d'harmoniser les forces de l'âme que sont la cognition, les émotions et la volition, souvent dispersées dans la vie quotidienne, et de mieux les aligner. Cela favorise la santé et la résilience ainsi que, dans le cadre professionnel comme en dehors, l'autorité et l'authenticité naturelles.

On pourrait aussi utiliser l'image qu'offre la pratique d'un instrument de musique. Pour maîtriser un morceau de musique, on ne peut pas se passer des exercices techniques et du travail de répétition. Cependant une fois en concert, il faut une certaine attitude, une présence, une mise en accord intérieure, pour que l'œuvre devienne vraiment de la musique.

## 3. L'ATTITUDE INTÉRIEURE ET L'IDENTITÉ

C'est l'identité propre qui est à la base de l'attitude intérieure. Elle ne se construit à son tour que dans la confrontation avec le monde. Par identité, l'auteur entend l'interaction dynamique entre soi et le monde. Qu'est-ce qui moi? Qu'est-ce qu'est en dehors de moi? Comment moi et le monde s'influencent-ils mutuellement?

Thomas Fuchs explique ce lien en détail: « L'identité est une construction contradictoire: elle relie de son propre soi primaire à la perception et à la reconnaissance de soi par

---

**Le travail sur soi, sa vie intérieure, son attitude intérieure est un processus de prise de conscience, un processus d'apprentissage. Il nécessite une pratique permanente.**

---

les autres. Ces deux pôles de l'identité sont liés, mais ne se recouvrent jamais complètement. Ce qui m'est propre et ce qui m'est étranger est imbriqué de manière complexe: Ce qui m'est d'abord extérieur, hors de moi, est intégré dans mon identité et devient propre. A l'inverse, ce qui est propre se transforme également: Il est repoussé ou rejeté et je le rencontre à nouveau à l'extérieur. L'identité se constitue et se transforme dans une alternance continue entre identification et désidentification, *appartenance et démarcation*.»<sup>1</sup> La compréhension et l'expérience de cette alternance est à la base du travail sur l'attitude intérieure. Regardons encore une fois ce qui m'est propre et ce qui m'est étranger.

### Paradoxe : le soi et le hors de soi

Dans l'activité socio-éducative, nous rencontrons l'autre, ou ce qui m'est étranger, chez les bénéficiaires. Qu'est-ce que cela signifie? Une réflexion de Schiller nous aide à mieux comprendre le paradoxe évoqué entre le soi et le hors de soi. Dans la 11e lettre «sur l'éducation esthétique de l'homme», il écrit: «Ce n'est pas parce que nous pensons, voulons, ressentons que nous sommes. Nous sommes parce que nous sommes; nous ressentons, pensons et voulons parce qu'en dehors de nous il y a encore quelque chose de différent de nous»(de ce que nous sommes). Et qu'y a-t-il en dehors de nous? C'est le monde per-

çu par les sens. Selon Thomas Fuchs<sup>1</sup> l'identité n'est possible que dans la confrontation avec le monde, avec autrui, avec ce qui est hors de moi, et qui m'amène à remettre en question les attitudes déjà existantes. Le soi ne peut devenir vraiment «autonome» que s'il n'exclut pas ce qui lui est étranger, mais qu'il reconnaît que ce qui est étranger à son origine dans ce qui est propre.

Ce que j'ai rejeté hors de moi et qui m'est étranger me définit et je reste lié à lui. Mon identité ne peut pas se constituer sans ce qui est hors de moi, de même que ce qui est hors de moi ne peut pas se constituer sans ce qui m'est propre. Tout ce qui est hors de moi n'est donc, en fin de compte, que «l'autre moi-même»<sup>3</sup>. Le monde et le soi proviennent d'une racine commune. Cette affirmation radicale peut devenir la base d'une attitude intérieure et revitaliser la relation avec les bénéficiaires.

## Conclusion

Il s'agit de trouver sa propre identité dans la confrontation avec le monde et reconnaître le lien entre le monde et soi. Cette attitude intérieure crée de nouveaux fondements pour la rencontre avec autrui donc, dans notre situation, avec les bénéficiaires. La méditation du point et du cercle du «Cours de pédagogie curative» de Rudolf Steiner constitue un approfondissement de cette notion, comme nous le verrons au chapitre 8.

## 4. ÊTRE PRÉSENT

**Revenons à l'image de la marche sur la corde pour mieux appréhender l'affirmation radicale selon laquelle «tout ce qui est hors de moi est finalement seulement l'autre face de moi-même».**

Imaginons-nous comme un funambule. Cette tâche nous demande tenue intérieure et une présence accrue. Nous nous trouvons devant des questions: Comment percevoir plus clairement nos attitudes intérieures? Comment apprendre à changer notre attitude intérieure? Il s'agit de développer consciemment notre présent.

Dans la marche, chaque personne se manifeste directement et généralement de manière inconsciente. En fonction de l'état d'esprit, qu'on soit triste, tendu, stressé ou joyeux, équilibré et détendu, le schéma individuel de la marche change. Marcher, c'est se confronter sans cesse à la situation présente. Lors de leurs premières tentatives, les petits enfants nous montrent l'activité nécessaire pour apprendre à marcher. Chez les adultes, la motricité est profondément ancrée sans qu'elle remonte à la conscience. Ce n'est que lorsque nous devons réapprendre à marcher, par exemple après une fracture de la jambe, ou justement en nous exerçant à marcher sur une corde, les phases d'apprentissage de la marche redeviennent conscientes.

Marcher sur la corde demande une présence qui permet de concilier les trois plans spatiaux. Tout d'abord, il faut trouver l'équilibre entre le haut et le bas. Ensuite, avec le premier pas, l'espace avant et arrière entre dans la conscience et avec lui le champ de tension entre «où vais-je?» et «qu'est-ce qui vient vers moi?».

Le troisième plan, la droite et la gauche, est mis en évidence par les bras.

---

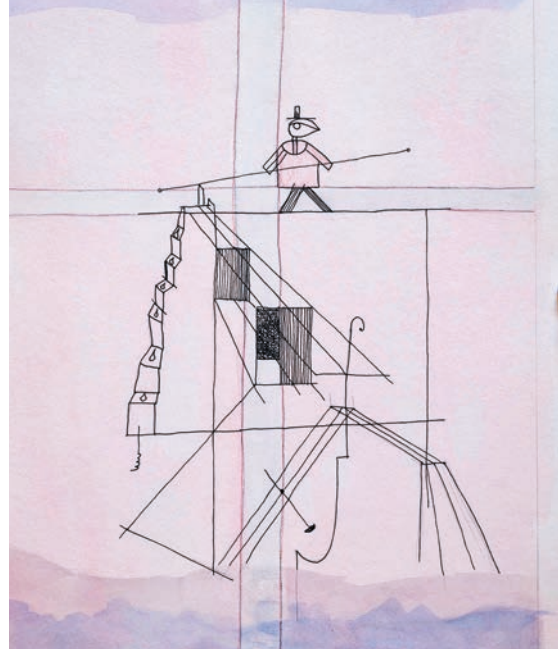
## Le déroulement du mouvement repose sur trois plans d'équilibre, qui doivent être constamment retrouvés:

---

- Entre le haut et le bas,
- Entre l'avant et l'arrière,
- Entre la droite et la gauche,

Nous avons vu que le haut et le bas, l'avant et l'arrière ainsi que la droite et la gauche s'inscrivent toujours dans un plan spatial. Ils se conditionnent mutuellement. Nous retrouvons cette réciprocité mentionnée dans le chapitre précédent au sujet de l'identité : « Ce qui est hors de moi n'est finalement que l'autre face de moi-même. »<sup>4</sup>

Par cette force qui nous permet d'adopter la position debout, nous sommes reliés aux trois dimensions. Sans elle, la marche - y compris la marche sur une corde - ne serait pas possible. Mais pour cela, la présence est également nécessaire. En nous rendant conscients des trois dimensions d'équilibre, nous exerçons simultanément les qualités psychiques caractérisant la présence : Le plan horizontal entre le haut et le bas nous renvoie à la capacité de faire silence intérieur, à nous arrêter. L'équilibre entre l'arrière et l'avant nous renvoie à la possibilité du retournement, le plan sagittal entre la droite et la gauche est en lien avec le lâcher prise. S'arrêter, se retourner et lâcher prise sont trois formes de présence. Elles jouent un rôle important dans la pédagogie spécialisée, en éducation sociale et en psychiatrie sociale, où les comportements et situations à défi font partie du quotidien. Pour y répondre de manière adéquate, nous devons nous arrêter et faire face. Il est important de prendre au sérieux la difficulté que nous rencontrons et de nous y confronter. Un retournement intérieur,



Marcher sur la corde demande de la présence.

un inversement de la perspective est nécessaire. Et pour être à la hauteur de la situation, il s'agit de lâcher tous les présupposés, d'embrasser toutes les possibilités, de peser le pour et le contre et de trouver la juste mesure pour l'action à venir. Regardons de plus près ces trois formes de présence.

### S'arrêter – faire silence

La stature verticale est l'expression d'un état d'équilibre entre le haut et le bas ; la pesanteur et l'apesanteur sont toutes deux à l'œuvre.

Sur notre chemin à travers la vie, beaucoup d'évènements ont lieu sans que nous y prêtions attention. Nous avançons - et oublions bien souvent de nous arrêter. Pourtant se poser est un premier point d'ancrage. Il nous permet de prendre conscience de notre environnement, des autres et de notre propre état d'esprit. Il s'agit de marquer un temps d'arrêt, ce qui est un défi dans notre civilisation où règne l'agitation et la vitesse.

Pour être présent nous devons ralentir le flot

des évènements. Le monde ne peut s'exprimer en nous sans perturbation que lorsque le silence s'installe en nous. Le silence ne signifie pas l'apathie. Il exige une activité intérieure maximale, car il ouvre à la perception. Ce que nous rencontrons alors c'est l'essence du monde. Pour qu'il puisse se manifester, il faut chercher à apaiser tout ce qui nous empêche de le percevoir vraiment. Pour l'exprimer en image : ce n'est que lorsque la surface de l'eau en mouvement se calme et qu'il n'y a plus de vagues que le ciel peut s'y refléter.

### Se retourner – changer de perspective

Le deuxième aspect de la présence est le retournement. Se retourner signifie changer de perspective : passer de l'avant à l'arrière, de donner à recevoir, de percevoir à agir, de soi à l'autre. Changer consciemment de perspective crée un deuxième point d'ancrage.

Hilde Domin décrit le retournement de situation dans son poème « Ziehende Landschaft (paysage qui défile)»:

*«Il faut savoir se mettre en route,  
mais être en même temps comme un arbre.  
Les racines restant ancrées dans le sol, alors  
que défile le paysage  
Nous nous tenons sur place,  
fermement.»*

Le retournement représente la relation entre prendre et donner. Nicolas de Flüe, dans sa célèbre prière, a illustré de la manière la plus pertinente possible l'inversion entre prendre et donner:

*«Mon Seigneur et mon Dieu  
Enlève de moi tout ce qui m'éloigne de toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu  
Donne-moi tout ce qui me rapproche de Toi.  
Mon Seigneur et mon Dieu Enlève-moi à moi-même  
et donne-moi tout à Toi.»*

Dans le cas «prendre» et «donner», le retournement est le fruit d'une attitude intérieure qui naît de l'inversion. En allemand percevoir se dit «wahr-nehmen» ce qui se traduirait par «prendre=nehmen» et «wahr=vrai». Jean Gebser indique qu'aujourd'hui il ne suffirait pas de percevoir le monde (wahr-nehmen), il faudrait y ajouter en retour un (wahr-geben) un «donner-vrai». Equilibrer nos perceptions par des actions correspondantes, nous efforcer de rechercher le vrai tant dans nos perceptions que dans nos actes en agissant de façon authentique. Pour que le retournement entre prendre et donner puisse avoir lieu, nous devons être dans le vrai (wahr sein). Nous pouvons ainsi parler de trois manifestations du vrai : percevoir (wahr-nehmen), agir (wahr-geben) et être vrai (wahr sein). Être vrai signifie être authentique.

### Lâcher prise

Le troisième aspect de la présence est le lâcher-prise. Le lâcher-prise nous relie à la situation présente. Ce n'est pas ce que nous savons déjà sur le plan théorique qui doit déterminer une action, mais ce qui est valable pour le moment présent.

Si nous concentrons notre conscience sur une action et un objectif précis, il peut arriver que nous cherchions à tout prix à garder le contrôle. Par exemple, si l'on veut introduire une nouvelle méthode d'entretien avec nos bénéficiaires, on essaie dans un premier temps de l'appliquer scrupuleusement. Mais ce n'est que lorsque nous l'avons complètement «intériorisée» et que nous l'avons donc lâchée que la relation avec l'autre est à nouveau au premier plan et non plus la méthode. Nous sommes à nouveau connectés avec les personnes qui sont à nos côtés.

Face à de grandes difficultés, nous sommes davantage enclins à admettre la nécessité de lâcher prise.

Revenons vers l'image : Vous marchez d'abord sur un large chemin. Plus vous avancez, plus il se rétrécit et se transforme en un sentier étroit qui mène finalement à une corde. Sur la corde tout naturellement nous chercherons l'équilibre en écartant les bras. Si nous nous crispons et serrons les bras contre le corps, l'équilibre sera précaire, tandis qu'en comptant sur l'aide de l'espace environnant et en tendant les bras, nous parvenons plus facilement à le maintenir.

Pour faire le premier pas sur la corde nous devons surmonter la peur et oser le premier bout d'apprentissage. Accepter notre condition de débutant demande de la maturité.

## Conclusion

Ce chapitre était consacré à la pratique de la présence. Les processus corporels, psychiques et spirituels sont impliqués. Trois formes de présence importantes en éducation sociale ont été décrites : s'arrêter, se retourner - c'est-à-dire changer de perspective - et lâcher prise.

## 5. TRANSITIONS

**Lorsque nous travaillons notre attitude intérieure, nous devons nous détacher de nos habitudes et apprendre à observer le passage de l'ancien au nouveau. La notion des trois étapes : «lever, porter, poser» peut nous orienter.**

Dans le siècle passé l'ethnologue franco-allemand Arnold van Gennep (1873-1957) a été l'un des premiers à étudier la manière dont les gens perçoivent et vivent les transitions biographiques majeures de leur vie. Il a observé dans différentes cultures comment les transitions sont ritualisées et comment ces rites aident les individus à vivre les changements. Il s'agit notamment des rituels d'accueil des nouveau-nés, des cérémonies d'initiation des jeunes, des rituels de mariage et d'enterrement. Sur la base de ces observations ethnologiques, van Gennep a constaté que ces rites de passage sont divisés en trois phases : une phase de détachement, une phase intermédiaire ou de transformation et une phase de réintégration.

Reprenons la métaphore de la marche. En levant un pied, nous cessons de nous appuyer sur les deux jambes et quittons la sécurité pour passer à une phase de suspension. Puis nous terminons cette étape en posant à nouveau le pied ou en trouvant un nouveau point d'appui. L'image nous indique une succession de trois étapes qui peuvent être appelées «lever, porter et poser».

### Lever

Le début, le lever demande un effort particulier, un dépassement de soi. Beaucoup de gens parlent de leur développement personnel ou de différents exercices, mais ils ne les

font pas. Ils ne commencent pas.

Il y a cependant toujours de l'espoir, car les êtres humains sont des «débutants» par essence. Hannah Arendt écrit : « Ce mystérieux don humain, la capacité de commencer quelque chose de nouveau, a manifestement quelque chose à voir avec le fait que chacun d'entre nous est entré dans le monde en tant que nouveau venu par sa naissance. En d'autres termes, nous sommes nouveaux : Nous pouvons commencer quelque chose parce que nous sommes au début et donc des débutants.»

### Porter

La deuxième phase, le porter, indique un état non sécurisé. Tout en maintenant l'équilibre, nous déplaçons la jambe dans une direction, un endroit encore inconnu. Le changement se caractérise par le fait de ne plus être dans l'ancien état et de ne pas encore être dans le nouveau. Il suscite la force de cheminer vers ce nouveau. La phase de porter ouvre un espace intermédiaire qui permet de créer.

C'est dans cet état de flottement instable que s'effectuent les changements de direction. Nous n'en sommes souvent pas conscients. N'oublions pas que, tout au long de notre existence, nos pieds nous conduisent souvent dans des endroits où nous rencontrons d'autres personnes qui ont une importance dans notre vie. Nous sommes littéralement portés vers eux.

---

**C'est l'état de suspension dans lequel le passé résonne encore et le futur s'annonce déjà. Les deux sont présents et créent l'espace intermédiaire.**

---

### Poser

La troisième phase correspond à l'arrivée dans un nouvel état. Van Gennep l'appelle «réintégration». C'est seulement maintenant que le changement est visible et perceptible, c'est seulement maintenant que se manifeste ce que je pressentais auparavant. Maintenant, je suis dans le «nouveau» : changé, mûri, purifié. Ce processus d'adaptation au nouveau prend du temps et de l'énergie. Une fois de plus, tout le processus de la marche est vécu, afin que je puisse m'ancrer dans le nouveau et m'y sentir chez moi.

L'attitude intérieure se développe d'abord et toujours dans des phases de transition, c'est-à-dire qu'elle peut être développée dans le sens de Hannah Arendt - parce que nous sommes de véritables débutants.

## Conclusion

---

Dans ce chapitre, nous avons vu que nous effectuons chaque jour des transitions de manière inconsciente lorsque nous marchons. Si nous intégrons consciemment ce concept de transition dans notre quotidien, il nous aidera à réaliser les changements importants et incisifs de notre vie.

## 6. S'EXERCER

**Il est bon de savoir ce que l'on entend par attitude intérieure. Mais pour le quotidien en éducation sociale, l'exigence est plus élevée : l'attitude intérieure doit être vécue. Cela signifie qu'il faut s'exercer, s'exercer et encore s'exercer.**

Nous avons précédemment que les êtres humains sont de véritables débutants. Ce que les petits enfants nous montrent en essayant encore et encore, signifie beaucoup de travail à l'âge adulte. Les mots de Samuel Beckett nous montrent la voie : «Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better. »<sup>9</sup> («Echouer. Echouer encore. Echouer mieux. Essayer encore. Rater encore. Rater mieux. ») Si nous observons de jeunes enfants qui apprennent à marcher, nous voyons comment ils réalisent les mots de Beckett. Il s'agit d'une lutte pour atteindre un but. Les enfants ont de la persévérance. Ils n'abandonnent pas après les premiers essais, mais font un pas d'apprentissage après l'autre. Cette lutte les renforce et leur donne le courage de continuer.

Et quelque chose de cette lutte reste toute la vie. Pas un pas sans lever un pied, sans quitter la position sûre pour une légère «position de chute» que nous rattrapons pour trouver un nouvel appui et recommencer aussitôt avec le prochain pas. Osons donc le mouvement!

Mais quel est le «bon» exercice?  
Il y en a tellement !

---

**Mais nous pouvons aussi dire qu'il n'y a en fait qu'un seul exercice, celui que nous pratiquons vraiment**

---

Cela semble très banal. Mais la réalité montre que de nombreuses personnes n'arrivent pas à se donner l'impulsion nécessaire pour commencer un exercice et le pratiquer régulièrement. A cela s'ajoute une attente élevée, qui espère un succès rapide. Mais cette attente n'a souvent pas d'effet stimulant sur l'exercice. Si le succès n'est pas au rendez-vous en peu de temps, on cherche un autre exercice ou on abandonne complètement la pratique.

Mais pour l'essentiel, la pratique repose sur les trois conditions suivantes : choisir un thème précis, commencer vraiment, trouver la bonne mesure et le rythme que l'on s'est fixé.

### Choix du thème

Il existe des possibilités d'exercice dans les domaines spirituel, psychique et physique et pratique. Un exercice spirituel est souvent appelé méditation. Nous choisissons en fonction de nos besoins. Il est important de noter que tous les thèmes n'ont pas le même effet pour chaque personne. Il peut être utile d'essayer différentes choses et de trouver ce qui convient le mieux afin d'influencer le travail positivement. Si toute action reste un exercice, comme l'indique la citation de Beckett, la prudence est toutefois de mise. L'autre ne doit jamais devenir notre terrain d'entraînement.

Nous ne devons pas en faire un objet à utiliser ou façonner selon notre propre volonté.

Entraînons-nous à observer avec précision une situation critique, sans juger nos actions comme bonnes ou mauvaises, mais en examinant avec précision le déroulement temporel. Nous commençons alors un exercice qui, dans une situation future, nous aidera à poser les actes appropriés.

## Commencer

A la citation de Goethe «Tout commencement est facile» s'oppose la phrase d'Ovide «Tout début est difficile». Et nous pouvons ajouter d'autres citations telles que: «Tout chemin commence par le premier pas», qui correspond à la métaphore utilisée jusqu'ici de la marche sur la corde. Un commencement est un prélude ou une naissance et peut être accompagné des douleurs de l'accouchement. Parfois, il faut une secousse intérieure pour mettre fin à l'immobilisme et se mettre en mouvement, c'est-à-dire s'ouvrir au changement et être prêt à s'engager dans un processus.

## Trouver la bonne mesure

Voici trois exercices pouvant aider à trouver la juste mesure. Le premier exercice est en lien avec ce proverbe de l'ancienne Babylone: «Observe l'homme en marche, celui qui ne marche ni comme un vieillard ni comme un enfant, qui marche comme un homme sain et non comme un malade, qui ne marche pas trop vite ni trop lentement. Et tu verras alors la mesure de la marche du soleil»<sup>10</sup>.

Ne pas marcher trop vite, ne pas marcher trop lentement, est un exercice facile à réaliser et qui a un effet harmonisant. Marchez pendant 20 minutes et trouvez la juste mesure entre un pas trop rapide et un pas trop lent. Vous serez ainsi en chemin pour trouver votre centre et Votre cœur en sera heureux. De la même manière, la bonne mesure pour le développement d'une attitude intérieure est obtenue en ne s'en préoccupant ni trop ni trop peu.

Un deuxième champ d'exercice existentiel est l'organisation du temps. Elle joue un rôle important dans l'éducation sociale, d'autant plus que le mode de vie moderne s'est fortement éloigné des rythmes naturels, ce qui a entraîné une augmentation du stress et des maladies liées au temps.

Les jeunes enfants vivent dans le présent et

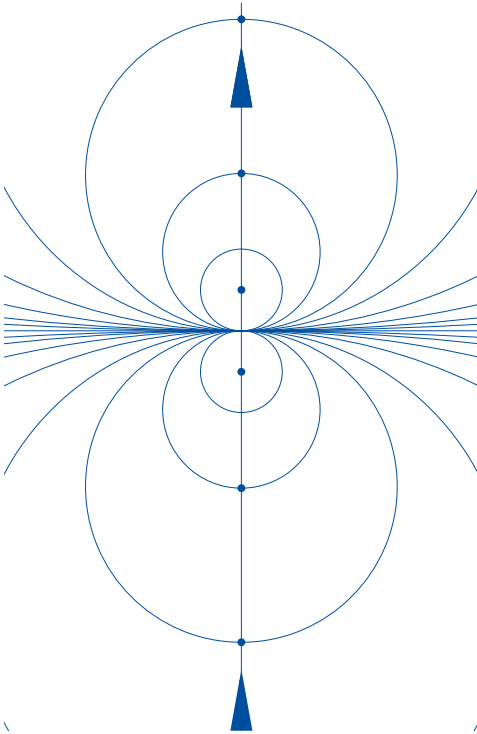
---

**S'engager pleinement dans le flux de la conversation, se rendre compte de ce qui est nécessaire au moment présent pour le bon déroulement et identifier quand une conclusion judicieuse s'impose. Il est chaque fois question de la juste mesure.**

---

trouvent leur sécurité dans des répétitions régulières, dans des processus revenant de façon cyclique. En grandissant ils découvrent la structure linéaire continue du temps et s'ouvrent à un nouveau domaine d'expérience. Outre ce qui se répète il existe également ce qui est définitif, la mort. Regardons notre quotidien: Il est de plus en plus dominé par de nombreux rendez-vous et par tout ce qui est aujourd'hui lié au temps minuté. Le temps cyclique, dont font partie les processus rythmiques, a perdu de son importance. D'où la tâche qui nous incombe aujourd'hui au jour le jour de trouver un rapport sain entre les deux formes de temps. Nous ne sommes pas seulement intégrés dans des rythmes cosmiques naturels comme le jour et la nuit, mais aussi dans des rythmes corporels comme les heures de repas et de sommeil. Un rythme individuel et autodéterminé, qui intègre les deux formes de temps, peut remettre de l'ordre dans notre vie.

Mais ce nouveau rythme ne naît pas de lui-même. Nous le créons activement. En lui, les deux formes de temps fusionnent, un peu à la façon de deux métaux (par exemple le cuivre et l'étain) qui se fondent en un nouveau métal (le bronze). Le rythme individuel et autodéterminé n'est donc pas une forme



Transformation continue du cercle en ligne droite et de la ligne droite en cercle.

donnée, mais une surprise dans laquelle nous découvrons notre présence à travers le rythme. En créant les conditions pour cela, nous pouvons à nouveau éprouver un sentiment de stabilité dans le présent.

L'exercice suivant peut aider à obtenir une expérience de cette activité. Regardez le dessin ci-dessous : Le cercle et la droite peuvent être adoptés comme représentatifs des deux formes de temps. La figure montre une transformation du cercle en ligne droite et de la ligne droite en cercle. C'est un mouvement continu avec des passages particuliers.

Si l'on suit le développement des lignes, on voit comment le cercle croissant devient une ligne droite, pour reprendre aussitôt sa forme circulaire.

Suivons maintenant non les lignes, mais les points centraux des cercles. Les points centraux se déplacent vers le haut à mesure que les cercles s'agrandissent et ne peuvent bientôt plus être dessinés sur une feuille, ils disparaissent donc de la surface de l'image. Si le cercle devient une ligne droite, la question se pose de savoir où se trouve le centre. Si nous poursuivons le mouvement circulaire, un cercle se forme vers le bas et plus le cercle se rétrécit, plus le point central du bas réapparaît dans la surface de l'image. Dans le cas particulier où le cercle devient une ligne droite, nous ne savons pas si le centre est en haut ou en bas, ou bien en haut et en bas à la fois. De tels points sont appelés en mathématiques «points inauthentiques» ou points non finis. Ils se trouvent à l'infini.

Il faut un certain effort pour penser la figure comme un mouvement continu, il faut une pensée exercée, une pensée vivante pour cela. Le mouvement de pensée continu présuppose l'existence de l'infini comme «passage».

La notion d'»infini» indique quel est le caractère de l'exercice dans le domaine du développement personnel : nous devons apprendre à penser la dynamique qui mène à l'apparition des concepts. La figure géométrique n'est qu'un exemple qui nous conduit à une expérience de la notion d'infini et montre comment l'acquisition de la connaissance et l'exercice vont de pair.

L'importance de la juste mesure est encore démontrée par un troisième exercice, car trouver la bonne mesure est un élément essentiel dans les entretiens avec les bénéficiaires et les collaborateurs. Heinz Zimmermann<sup>3</sup> illustre les différents aspects d'un entretien de collaboration par l'image d'une rivière.

- La source fournit la matière de la conversation. Il peut y avoir trop ou trop peu de matière qui est traitée dans la conversation.
- Le rythme doit être adapté à ceux qui participent à l'entretien. Il peut être trop rapide ou trop lent.
- La résistance est utile dans une mesure saine. Le cours de la rivière est-il un canal ou peut-elle méandrer ?
- Sommes-nous conscients de l'objectif de l'entretien ? Sommes-nous au courant du but ?

## Conclusion

Ce chapitre a mis en lumière les trois conditions essentielles de la pratique : le choix du thème, le fait de commencer par soi-même et de trouver la juste mesure.

## 7. LES SIX EXERCICES DE BASE

Les six exercices décrits ci-dessous sont appelés **exercices de base**. Ils sont des sortes d'exercices techniques, tels les pratiques de doigts du pianiste. Même les plus grands musiciens doivent s'exercer quotidiennement. Dans notre cas, nous sommes nous-mêmes l'instrument qui, toujours à nouveau, doit s'adapter à la vie et intervenir dans le monde.

Il est possible d'acquérir, d'entretenir et de développer une attitude intérieure positive et ouverte au monde. Les six exercices suivants proposent une orientation. Dans chacun des cinq premiers exercices, différentes qualités d'âme sont exercées; dans le sixième exercice elles sont ensuite réunies en un tout harmonieux.

1. Pensée orientée vers les points forts et les ressources
2. Créativité et force d'initiative
3. Exercice de la sérénité – (La gestion de la proximité et de la distance, de la sympathie et de l'antipathie)
4. Acceptation de l'autre et du monde
5. Ouverture à ce qui est nouveau – s'inscrire dans le double courant du temps
6. Pratique des cinq exercices dans leur ensemble

### 1. Pensée orientée vers les points forts et les ressources

Chaque personne a des points forts. Les prendre en compte et les prendre au sérieux est une tâche importante en éducation sociale. Ils sont les portes d'accès à des ressources souvent inexploitées. Une source presque inépuisable.

sable est notre capacité de penser. Mais penser par soi-même n'est pas si usuel. En général la pensée s'anime dans sa rencontre avec le monde et, par association, une pensée entraîne facilement la pensée suivante.

En revanche, s'attarder sur le contenu d'une pensée demande un effort et nécessite de l'entraînement. Pour illustrer la démarche trois étapes :

- Observer la pensée

Une première étape dans cette approche est l'observation de la pensée, c'est-à-dire l'observation de la manière dont chaque pensée est générée et s'associe à d'autres pensées. Il s'agit de regarder le théâtre intérieur de la pensée comme on regarderait un canard flotter sur les vagues à la surface de l'eau.

- Se plonger dans le flux des pensées

Une deuxième étape consiste à faire l'expérience de la force qui aide à suivre consciemment le flux des pensées. Plus on y parvient, plus elle se renforce. Cette force permet par exemple de ralentir le flux des pensées. On peut s'exercer sur une phrase ou une mélodie en la ralentissant de plus en plus, jusqu'à ce que les transitions d'un mot à l'autre, les intervalles d'un son à l'autre soient plus perceptibles.

- Mettre les pensées en mouvement - Penser

La troisième étape consiste à retenir une pensée et à la relier à une autre par sa propre force intérieure.

Au cours de ces trois étapes, certains schémas de pensée apparaissent souvent, comme la pensée négative, exprimer son mécontentement, vouloir avoir raison ou ne pas accepter de changer. Si nous parvenons à en mouvement ces schémas, ils perdent leur structure rigide. De nombreux préjugés sont ancrés à ce

niveau. Ces schémas ne mènent à rien et empêchent un point de vue positif. Il s'agit de s'en libérer.

Par exemple, dans son livre «Autismus verstehen»<sup>12</sup>, Georg Theunissen montre comment les comportements typiques de l'autisme peuvent être valorisés en tant qu'«intelligence autistique». Les schémas de pensée ne concernent pas seulement notre façon de voir le monde, mais aussi notre façon de nous voir nous-mêmes. En ce sens, nous devenons de plus en plus semblables à ce que nos pensées sont.

## 2. Créativité et force d'initiative

Pour les éducateurs sociaux, la force d'initiative et la créativité sont des éléments essentiels de l'activité professionnelle. Comment les maintenir dans un quotidien exigeant?

Au chapitre six, nous avons vu qu'il n'y a en fait qu'un seul exercice, celui que nous faisons réellement. La mise en pratique concrète est donc de première importance. Pour commencer, les exercices simples et faciles à accomplir sont les plus appropriés. Par exemple, vous regardez le ciel une fois par jour pendant une minute ou, lorsque vous ouvrez une porte, vous pensez à une personne en particulier. Bien entendu, vous pouvez également choisir des tâches plus exigeantes.

Ou, pour reprendre les mots de Karl Jaspers : «L'image que nous avons de l'être humain joue un rôle décisif tant sur la façon que nous de nous comporter avec nous-mêmes et avec nos semblables que sur nos attitudes intérieures et nos choix de vie»<sup>14</sup>.

---

**La vision que nous avons de l'être humain joue un rôle essentiel dans notre attitude intérieure**

---

C'est aussi dans ce sens que l'on peut comprendre une indication de Steiner dans une conférence sur la «nature humaine». Il parle de l'étude de l'être humain dans ses dimensions physique, psychique et spirituelle et cite l'exercice suivant: «Il faut assimiler l'anthropologie, comprendre l'anthropologie par la méditation, se souvenir de l'anthropologie: le souvenir devient alors force vitale. Il ne s'agit pas simplement d'un souvenir comme tant d'autres, mais d'un souvenir qui fait jaillir de soi de nouvelles impulsions intérieures».<sup>15</sup>

Un certain travail préparatoire est donc nécessaire pour avoir la force de produire de nouvelles idées et initiatives et pour être prêt à faire preuve d'originalité. Pour les professionnels de l'éducation sociale, l'étude de l'être humain est importante. Il s'agit d'actualiser ses connaissances mais également d'alimenter la source de nouvelles idées dans le sens mentionné ci-dessus.

Voici encore un autre exemple de la manière dont on peut travailler avec les indications de Steiner: Nous choisissons une phrase du «Cours de pédagogie curative» de Rudolf Steiner. Pendant un temps librement choisi, nous interrogeons cette phrase, nous essayons de la comprendre, nous la disons à haute voix, nous écoutons le rythme de la langue, etc. Dans un deuxième temps, nous mettons le texte de côté et nous demandons ce qui a été essentiel dans le voyage de découverte de la phrase choisie. Dans un troisième temps, nous essayons de représenter ce point essentiel de manière artistique en dessinant, peignant, dansant, sculptant ou en écrivant un haïku sur cette phrase. Il s'agit d'une tentative dans laquelle l'important est le processus et non le résultat. Il s'agit de relier la pensée au corps. Nous venons d'exécuter un mouvement en trois temps:

- Étude d'un texte,

- Rétrospective de ce qui a été étudié dans le silence intérieur,
- Transformation de l'expérience en activité

Nous pouvons dire que la tête, le cœur et la main ont été actifs; il s'agissait d'une tentative d'approfondir la connaissance de l'homme jusque dans l'action. L'étude de l'être humain peut ainsi se transformer en une force d'idées et d'initiatives. Sans oublier qu'étudier l'être humain, c'est toujours apprendre à se connaître soi-même.

### 3. Exercice de la sérénité

«Lorsque l'on fait une quelconque affirmation sur la nature de l'univers, l'affirmation contraire est également vraie. Et ce n'est qu'en regardant les deux opposés en même temps qu'il est possible de discerner le réel»<sup>16</sup>

Qu'est-ce que la sérénité ? Elle peut être définie par les termes suivants: «ne pas perdre son sang-froid», «équanimité» ou «calme intérieur».

Elle est décrite dans l'histoire suivante:

Un paysan russe laboure son champ. Son fils conduit le cheval, lui la charrue. Mais vers le soir, le cheval meurt. Lorsqu'ils rentrent au village, les villageois se lamentent et disent qu'ils n'ont pas de chance. Le lendemain, le grand-père devra aider à labourer et le père tirer la charrue. Quand ils arrivent chez le grand-père, celui-ci se contente de dire: «Qui sait, peut-être que c'est bien, peut-être que ce n'est pas bien. Nous verrons bien».

Le lendemain matin, le fils s'en va dans les champs et revient au village en début de soirée avec un jeune et puissant cheval sauvage qu'il avait pu capturer. Tout le monde se réjouit de la chance. Lorsqu'ils arrivent chez le grand-père, celui-ci se contente de dire: «Qui sait, peut-être que c'est bon, peut-être que ce n'est pas bon. Nous verrons bien».

Le lendemain, le labourage se passe bien,

jusqu'à ce que, soudainement, le jeune cheval se cabre et blesse gravement la jambe du fils. Le père emmène son fils au village et les gens le plaignent de sa malchance. Lorsqu'ils arrivent chez le grand-père, celui-ci se contente de dire: «Qui sait, peut-être que c'est bon, peut-être que ce n'est pas bon. Nous verrons bien».

Maintenant, le fils est couché à la maison avec une jambe cassée. Vers midi, des soldats du Tsar arrivent et rassemblent tous les jeunes hommes pour le service militaire. Le paysan et sa femme se disent alors qu'ils ont de la chance que leur fils ne doive pas aller à la guerre. Lorsque le grand-père l'entend, il se contente de dire: «Qui sait, peut-être que c'est bien, peut-être que ce n'est pas bien. Nous verrons bien».

Et l'histoire continue encore et encore. Le monde peut nous louer, le monde peut nous condamner, il peut se passer telle ou telle chose, terrible ou réjouissante, nous essayons d'abord d'accueillir les défis avec l'attitude suivante: «Qui sait, peut-être que c'est bon, peut-être que ce n'est pas bon. Nous verrons bien». En d'autres termes, nous acceptons ce qui se présente à nous avec sérénité, car il ne s'agit pas seulement de considérer l'ensemble d'un point de vue, mais aussi toujours au moins d'un deuxième, comme le montre l'histoire précédente.

Par exemple, pour voir les autres versants d'une montagne, il faut en gravir l'arête. Ce n'est qu'ainsi que l'on peut voir ce qu'il y a de l'autre côté. Au sens figuré, on peut dire cela: La sérénité se déplace jusqu'à l'arête, et de là, elle voit différents versants qui se trouvent à ses pieds, qui peuvent être nommés sympathie ou antipathie, proximité ou distance. Il est bon de se rappeler que le sens d'un événement ne se révèle pas immédiatement sur le moment. Souvent, c'est dans le futur que se révèlent sa signification et son sens.

---

**C'est pourquoi la sérénité en tant qu'activité intérieure aide dans des situations de vie difficiles. Elle est comparable à un cheminement sur la crête.**

---

#### **4. Acceptation de l'autre et du monde**

L'acceptation de l'autre et du monde crée le fondement général permettant d'assumer sa responsabilité envers le monde. Les connaissances professionnelles sont essentielles à l'exercice du métier. Mais nous ne serions pas une autorité crédible si nous n'acceptons pas l'autre et le monde et si nous n'assumons pas la responsabilité pour leur état. En ce sens, notre attitude face au monde influence également notre rapport à autrui et donc à nos bénéficiaires. Nous ne vivons pas au paradis et l'acceptation de circonstances difficiles ne va pas de soi. Elle doit toujours être acquise à nouveau. L'acceptation est l'expression d'une attitude positive. Nous l'acquérons en recherchant toujours le potentiel, le bien, l'excellence et la beauté présents dans toutes les expériences, les êtres et les choses. Si le soir, lors de notre rétrospective (voir chapitre 8), il apparaît que nous avons réprimandé quelqu'un durant la journée, le rétablir dans sa dignité en cherchant à voir et à reconnaître intérieurement son potentiel et sa beauté peut être une aide. Il en va de même pour nous-mêmes. Une attitude intérieure positive envers l'autre et nous-mêmes a un effet important sur la vie. Ce n'est pas la peur qui nous empêche de commettre des erreurs, mais le fait de pouvoir les reconnaître et de les gérer de manière positive.



## **5. Ouverture à ce qui est nouveau– s’inscrire dans le double courant du temps**

Souvent, les expériences négatives, mais aussi les positives, peuvent nous limiter. Le regard n’est plus impartial. Nous jugeons le présent à partir du passé et ne voyons pas vraiment ce qui se trouve devant nous dans la situation actuelle, nous ne sommes pas ouverts à ce qui est nouveau. Nous nous laissons guider par propre opinion, par nos préjugés. Ainsi, le passé détermine en grande partie l’avenir. Par exemple, lorsque nous nous trouvons dans un groupe de personnes et que nous allons vers celles que nous connaissons déjà, c’est le passé qui nous guide. Il existe cependant un autre geste de rencontre. Nous nous tenons dans un groupe de personnes et attendons de voir qui vient vers nous. Notre propre intention est retenue et nous laissons la place à quelque chose d’encore inconnu. Dans ce cas, nous sommes guidés par l’avenir. Cet exemple illustre le double courant du temps.

L’exercice suivant consiste maintenant à aller à la rencontre de ce qui vient à soi, sans préjugés, et à retenir son propre jugement - ou son propre point de vue.

C’est justement la rencontre avec d’autres

personnes qui exige un regard impartial. Tout au long de notre vie, nous rencontrons sans cesse de nouvelles personnes et ne savons pas au départ quel est le sens de ces rencontres. Portons donc notre attention sur ce que les gens et le monde ont de nouveau à nous dire. C’est surtout dans les domaines où nous sommes particulièrement compétents où nous devons faire un effort pour entendre la nouveauté. Rencontrer le courant de la vie les bras ouverts, peut amener le changement.

N’oublions pas que tout ce qui nous arrive n’arrive qu’à nous de cette manière particulière. Personne d’autre ne le vivra de la même manière. Les événements ont donc un rapport avec nous. Chaque être humain se trouve dans un courant de rencontres avec le monde qui afflue vers lui. Nous pouvons nous entraîner à rencontrer ce courant sans à priori et sans préjugé et ainsi nous ouvrir à l’avenir.

Cette notion du futur est également présente dans les préoccupations de la science et du développement organisationnel actuels comme le montrent les deux exemples suivants:

Le psychiatre et philosophe Thomas Fuchs écrit: «Se penser et se comprendre comme un être qui découvre ses possibilités de développement

à partir du futur et qui est capable de les saisir d'une manière toujours nouvelle – cette notion pourrait être au cœur de notre humanité et vaut la peine d'être défendue»<sup>17</sup>.

Le centre de la «théorie U»<sup>18</sup> de l'économiste Otto Scharmer est le «presencing». Par «presencing», il entend le fait de ressentir son propre potentiel d'avenir le plus élevé, de se laisser inspirer et d'agir à partir de cet endroit.

## **6. Pratiquer les cinq exercices dans leur ensemble**

Chacun des cinq exercices de base a sa spécificité et ce n'est qu'ensemble qu'ils forment un tout équilibré. La tâche du sixième exercice est de réunir les cinq exercices précédents et de les harmoniser entre eux.

Avec ces exercices de base, nous cheminons vers l'être humain serein, ouvert au monde, dépassant les préjugés. Chaque exercice peut être considéré comme un instrument particulier dont nous voulons apprendre à jouer de mieux en mieux. En reliant les différents exercices, nous formons un quintette qui doit apprendre à faire de la musique ensemble. Selon la situation de vie, les divers instruments sont plus ou moins sollicités. Si l'un d'entre eux est particulièrement au centre, les autres sont invités à le valoriser afin qu'il puisse produire le meilleur son possible. Le sixième exercice est centré sur ce qui relie. Concrètement, cela nous pousse à ressentir comment une pensée orientée vers les points forts et l'ou-

verture à la nouveauté sont en relation, ou comment la force d'initiative et la sérénité se soutiennent mutuellement.

C'est aussi l'exercice qui pose la question du rapport entre la partie et le tout. Nous approfondirons l'énigme de ce rapport dans le prochain chapitre.

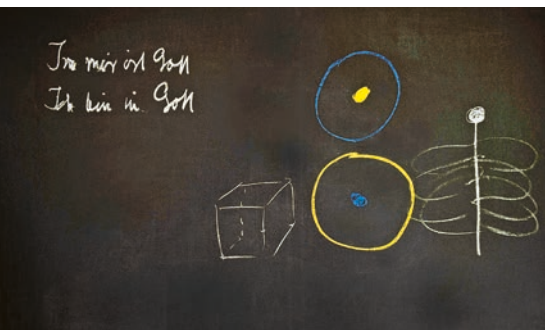
## **Conclusion**

Dans ce chapitre, six exercices de base ont été décrits. Ils devraient nous aider à acquérir une attitude intérieure d'ouverture, d'initiative, d'acceptation. Les cinq premiers exercices permettent en outre de développer différentes qualités d'âme, qui sont ensuite réunies en un tout harmonieux dans le sixième exercice.

## 8. LA MÉDITATION DU POINT ET DU CERCLE

Rudolf Steiner a introduit la méditation du point et du cercle dans le «Cours de pédagogie curative». Elle fait partie des méditations les plus connues dans l'approche anthroposophique de l'éducation sociale. Il s'agit d'une rétrospective consciente des événements de la journée avant l'endormissement et des événements de la nuit après le réveil.

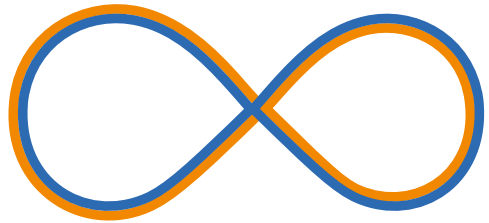
«En général, les gens ne peuvent rien faire dans le domaine de la pédagogie parce qu'ils n'ont pas sérieusement éveillé en eux une vérité. Celle-ci consiste à s'installer le soir dans la conscience : Dieu est en moi, ou l'Esprit de Dieu, ou quoi que ce soit d'autre - mais pas seulement de manière théorique [...] - et le matin de manière que cela rayonne dans toute la journée : je suis en Dieu. - Réfléchissez seulement, lorsque vous faites naître en vous ces deux représentations, qui deviennent tout à fait des sensations, voire des impulsions de volonté, à ce que vous êtes en train de faire. [...] Et vous devez comprendre qu'un cercle est un point et qu'un point est un cercle, et vous devez le comprendre tout intérieurement».<sup>19</sup>



Dessin au tableau noir de Rudolf Steiner sur le thème «Méditation en cercle de points»

L'attention est d'abord portée sur les transitions entre l'endormissement et le réveil, c'est-à-dire de la vie consciente à la vie inconsciente et inversement. La réalité de «Dieu est en moi» se transforme pendant le sommeil en «Je suis en Dieu» le matin et, pendant la journée, à nouveau en «En moi est Dieu ou l'esprit de Dieu, ou quoi que ce soit d'autre» pour la nuit, comme l'appelle Steiner.

Les deux ressentis nous préparent respectivement au sommeil et à la journée. Pendant la nuit et le jour, il y a une inversion. Comment peut-on se représenter cela?



Dessin au tableau noir de Rudolf Steiner sur le thème «Méditation en cercle de points»

La nuit transforme le cercle bleu avec un centre jaune en un cercle jaune avec un centre bleu. Et l'expression passe de «Dieu est en moi» à «Je suis en Dieu» pendant la nuit, et inversement pendant le jour. En plus de la préparation à la nuit et au jour, on peut aussi observer et méditer sur la transformation qui se produit pendant la nuit et le jour, comme nous y introduisons les deux exercices suivants.

### Après le réveil : Rétrospective des événements de la nuit

En nous endormant, nous perdons la conscience de la journée et donc la possibilité de former notre mémoire habituelle.

En tant qu'adultes, nous oublions souvent l'importance de ces deux transitions. C'est avec

beaucoup d'amour et de soin que les rituels d'endormissement et de réveil sont mises en œuvre pour les enfants. Un tel soin serait également judicieux pour nous adultes. En tant qu'adultes, nous oublions souvent l'im-

**CLa méditation du point et du cercle met en évidence les deux seuils de l'endormissement et du réveil et fait ainsi émerger les caractéristiques des états de conscience intermédiaires : le sommeil et l'éveil**

portance de ces deux transitions. C'est avec beaucoup d'amour et de soin que les rituels d'endormissement et de réveil sont mises en œuvre pour les enfants. Un tel soin serait également judicieux pour nous adultes.

Lors de la préparation au sommeil, le déroulement de la journée est au premier plan sous la forme de ce que l'on appelle la «rétrospective». Une multitude de méthodes ont été développées à cet effet et ont fait l'objet de nombreuses publications. On peut citer par exemple le livre publié par Martina Maria Sam.<sup>20</sup>

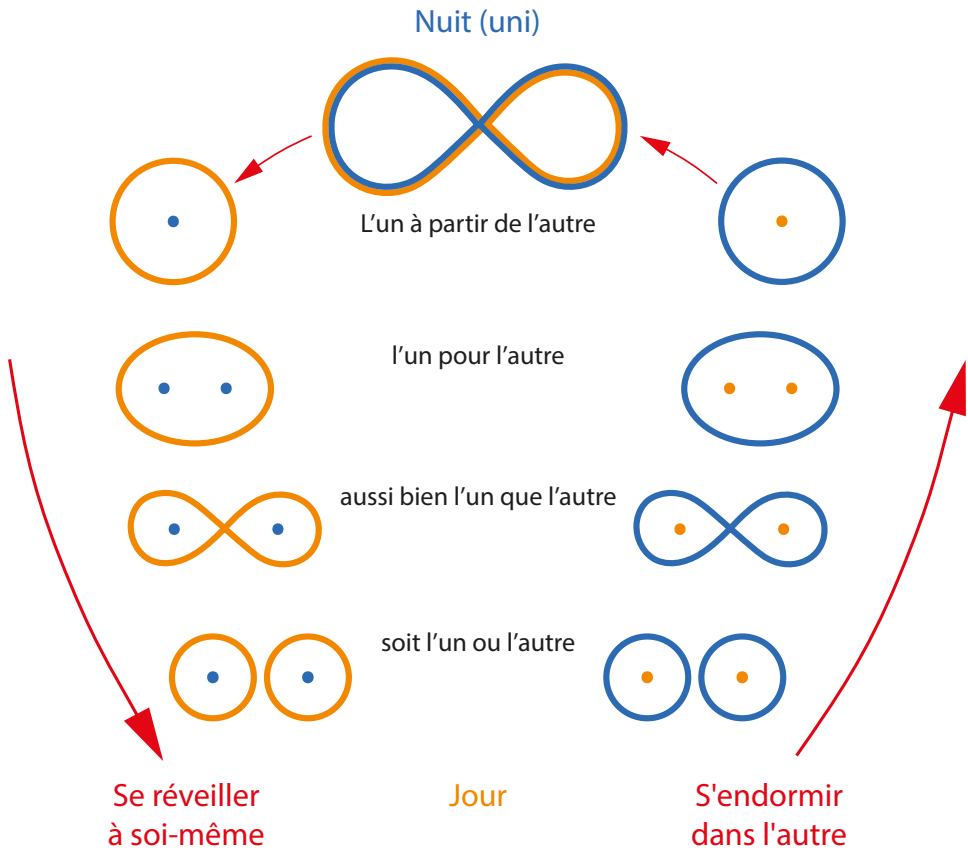
On accorde moins d'attention à la rétrospective du sommeil après le réveil. Rudolf Steiner décrit un exercice à ce sujet dans une conférence.<sup>21</sup> Il se déroule comme suit : peu de temps après le réveil, nous jetons un regard en arrière sur le réveil, le temps de sommeil et le temps avant l'endormissement. Nous parcourons en images, à l'envers, la journée encore jeune jusqu'au moment du réveil. Peut-être nous voyons-nous en train de nous habiller, de nous brosser les dents, d'ouvrir la fenêtre ou de replier les couvertures. Maintenant, nous revenons un peu plus en arrière et

arrivons à un passage, un seuil. Nous essayons de revenir plus loin «dans la nuit». Peut-être que nous nous souvenons encore d'un rêve. La phase de sommeil se déroule généralement de manière inconsciente. Nous n'avons aucun souvenir jusqu'à ce que nous arrivions au moment de l'endormissement. Mais de quoi pouvons-nous nous souvenir ? Quels étaient les derniers souvenirs et sentiments avant l'endormissement ? Nous regardons encore quelques minutes les événements qui se sont déroulés jusqu'à la veille et terminons l'exercice.

Ce petit exercice, qui ne prend que peu de temps, contient de grands trésors. Il met l'accent sur le sommeil. Nous accordons ainsi notre attention au sommeil, ce qui renforce son importance. Car c'est pendant le sommeil que se produit le retournement décrit plus haut, du «Dieu est en moi» du soir au «Je suis en Dieu» du matin. Si nous prenons cette image au sérieux, la question se pose de savoir ce qui se passe exactement pendant le sommeil, à savoir comment l'intérieur devient l'extérieur et l'extérieur devient l'intérieur. Nous nous posons la même question face aux événements de la journée. Là encore, il y a un retournement. Le jour peut-il nous aider à comprendre la nuit? La nuit peut-elle nous aider à comprendre le jour?

**Avant de s'endormir : retour sur les événements de la journée**

Dans l'exercice de méditation de Steiner, nous commençons la journée en cultivant le ressenti «Je suis en Dieu» et, à la fin de la journée, nous nous installons dans le ressenti «Dieu est en moi». Aussi bien pendant le sommeil que pendant la journée, il y a un retournement de l'intérieur et de l'extérieur. Comment comprendre cette transformation? Le chemin vers le jour est un processus de réveil : nous nous réveillons «à nous-mêmes», nous prenons



conscience de nous-mêmes. Avant de nous réveiller, nous vivons en Dieu, nous sommes absorbés par lui, nous ne sommes pas Dieu, mais une partie de Dieu. Nous nous sentons inconsciemment de même nature que le divin, nous participons à Dieu, nous sommes une partie, une étincelle de Dieu. Mais avec le réveil, la conscience change. Au cours de l'éveil, nous entendons ou ressentons de plus en plus l'environnement ; nous prenons conscience de notre corps. Un double processus se déroule. Nous développons peu à peu notre conscience de soi et nous nous séparons simultanément du monde. Dans l'image ci-dessus, le proces-

sus d'éveil est représenté en quatre étapes. Le cercle en haut à gauche nous indique que nous sommes entièrement reliés à Dieu. L'exercice du cercle et du point de Steiner nous permet de vivre ce processus de réveil en toute conscience. L'image de l'ellipse montre une première étape de séparation. Nous sommes toujours immergés dans un monde commun, mais plus seulement avec Dieu, mais avec quelque chose d'autre qui n'est pas nous-mêmes. Nous avons une profonde confiance en cet autre et nous pouvons dire que nous sommes là l'un pour l'autre. Plus nous sommes éveillés, plus la séparation de l'autre s'accroît

et plus l'expérience de moi-même se renforce. Nous reconnaissons encore les autres comme des autorités, mais nous nous opposons de plus en plus à eux. La lemniscate indique cette étape. Le rapport au monde et aux autres se transforme en un «aussi bien que». Le dernier pas mène à la séparation complète et à la pleine conscience de soi. Ici, c'est moi et là, c'est toi. Nous nous sommes éveillés entièrement dans notre corps, qui nous sépare des autres. Il en résulte une relation «soit l'un soit l'autre». Le monde et les gens deviennent des objets. La vision dualiste du monde trouve ici ses racines. L'expérience d'être en soi et séparé peut devenir un fardeau et le désir de s'unir aux autres peut en découler. Rilke écrit dans son poème la plainte des jeunes filles : «Soudain, je suis rejetée, et cette solitude devient pour moi une chose démesurée». D'innombrables situations conflictuelles nous montrent l'effort personnel nécessaire pour nous associer aux autres. Celui qui se sait dans son bon droit et ne reconnaît pas d'autres points de vue se trouve au stade du «soit l'un soit l'autre». S'il est possible de mener une discussion, d'écouter l'autre personne ou même de lui exprimer une reconnaissance, le premier niveau de connexion, le niveau «aussi bien que», est en vue. On peut ensuite se rendre compte que soi-même on est aussi à l'origine d'un conflit, qu'il a une raison d'être et qu'il permet un apprentissage. On peut alors se poser des questions.

Nous passons dès lors à l'étape suivante : Nous sommes là les uns pour les autres. La dernière étape, à savoir que nous sommes créés les uns à partir des autres, a le caractère d'une aspiration vers «Dieu est en moi», qui nous unit tous. Rilke a parfaitement illustré cette aspiration dans un poème intitulé «Du livre d'heures»:

«Je vis ma vie dans des cercles croissants qui s'étendent sur les choses.

Je n'accomplirai peut-être pas le dernier, mais je veux le tenter».

Tout au long de notre vie consciente diurne nous avons donc la possibilité, dans nos relations avec les autres et avec le monde, d'aspirer à «Dieu est en moi». Essayons!

Les deux gestes fondamentaux « se séparer » et « se relier » correspondent au réveil à soi-même et à un «endormissement» dans l'autre, comme un mouvement de pendule. C'est sur cette capacité d'endormissement et de réveil, dit Steiner, «que repose toute notre relation avec le monde extérieur [...], de pouvoir passer à l'autre, si je peux l'exprimer de façon paradoxale : de pouvoir s'endormir dans l'autre. Qu'est-ce que c'est finalement que d'écouter une conversation, sinon s'endormir dans le contenu de cette conversation ? Et la compréhension est le fait de se réveiller de cette conversation»<sup>22</sup>.

## Fazit

Die soziale Frage ist mit dem Verhältnis von Teil und Ganzem eng verwoben. Hier wurde versucht, eine Übung zu beschreiben, die hilft, eine innere Haltung zu Tages- und Nachtgeschehen aufzubauen und zur Überzeugung zu gelangen, dass die Welt, der andere und das eigene Selbst aus einer gemeinsamen Wurzel stammen.

## 9. EPILOGUE : AU BOUT DU COMPTE LE SILENCE

Nous pouvons avoir l'impression de marcher sur une corde au-dessus d'un précipice. Nous pouvons être confrontés à des comportements qui nous défient. Nous faisons l'expérience d'un monde bruyant et gagné par l'excès de vitesse. Quoi que nous rencontrions, il est utile d'être intérieurement connecté au silence. Se retirer occasionnellement du bruit du monde pour faire silence permet d'accéder à de nouvelles dimensions.

Une histoire peut illustrer ce propos :

*Un jour, des personnes vinrent voir un moine ermite. Ils lui demandèrent: «Quel sens vois-tu dans ta vie faite de silence et de méditation ?» Le moine était occupé à puiser de l'eau dans un puits profond. Il s'adressa à ses visiteurs: «Regardez dans le puits. Que voyez-vous?» Les gens regardaient dans le puits profond : «On n'y voit rien!»*

*Au bout d'un moment, le moine a interpellé les gens à nouveau:*

*«Regardez dans le puits! Que voyez-vous maintenant?» Les gens dirigèrent à nouveau leurs yeux vers le fond du puits: «Oui, maintenant nous nous voyons nous-mêmes!»*

*Le moine dit: «Eh bien, quand j'ai puisé de l'eau tout à l'heure, l'eau était agitée. Maintenant, l'eau est calme».*

*Au bout d'un moment, le moine dit à nouveau «Regardez maintenant dans le puits. Que voyez-vous?» Les gens regardèrent en bas: «Nous voyons maintenant les pierres au fond du puits».*

Le chemin vers le silence ouvre de nouvelles dimensions de l'existence. Grâce à l'attitude intérieure, nous pouvons rester en relation avec le monde tout en restant ancrés en nous. Sur le chemin du développement intérieur le silence nous aide. Il permet d'écouter en nous même, si nous pouvons encore nous émerveiller et rencontrer la vie avec joie, le monde avec amour et la mort avec l'humour le plus sérieux.

### Conclusion

---

Des suggestions ont été faites pour le quotidien de l'éducation sociale, afin de mieux faire face aux tempêtes de la vie. Certes, c'est ici que s'achève mon exposé, mais peut-être que la promenade entrevue ne fait que commencer.



## SOURCES

<sup>1</sup> Fuchs, Thomas: Das Eigene und das Fremde. Zur Dialektik der Identität, Vortrag an der Akademie für Psychotherapie und Seelsorge (APS) . 9, Internationale Kongress «Das Fremde - in mir, in dir, in Gott». 31, Mai bis 3. Juni 2017 in Würzburg.

<sup>3</sup> Hegel, Georg. W.F. : Werke, Band 3, Suhrkamp Verlag, Frankfurt a. M. 1979, p. 145-155

<sup>4</sup> Voir note de bas de page 3.

<sup>5</sup> Domin, Hilde, in: Nur eine Rose als Stütze. Fischer Verlag, Frankfurt 1994.

<sup>6</sup> Gebser, Jean: Gesamtausgabe, Band 3: Ursprung und Gegenwart. Novalis Verlag. Schaffhausen 1978.

<sup>8</sup> Arendt, Hannah: Die Freiheit, frei zu sein, Deutscher Taschenbuch Verlag, Munich. 2018, S. 37. La liberté d'être libre. Essais Payot. Lausanne.

<sup>9</sup> Beckett, Samuel : Worstward Ho. Auf's Schlimmste zu, Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1989. Cap au pire. Les éditions de minuit. Paris.

<sup>10</sup> Steiner, Rudolf : Histoire occulte. Considérations ésotériques (GA 126), exposé du 30 décembre 1910. Editions Anthroposophiques Romandes. Yverdon-Les-Bains.

<sup>11</sup> Zimmermann, Heinz: Sprechen, Zuhören, Verstehen in Erkenntnis- und Entscheidungsprozessen. Freies Geistesleben. Stuttgart 1991.

<sup>12</sup> Theunissen, Georg (éd.): Autismus verstehen. Aussen- und Innensichten. Kohlhammer Verlag, 2ème édition. Stuttgart 2020.

<sup>14</sup> Jaspers, Karl: Der philosophische Glaube. Piper Verlag, 6. Auflage. München 1974.



<sup>15</sup> Steiner, Rudolf : Enseignement et éducation selon l'anthroposophie (GA 302a), conférence du 21 septembre 1920. Edition Triades. Paris-lag, Dornach 1993.

<sup>16</sup> Steiner, Rudolf : Les exigences sociales fondamentales de notre temps. Conférence du 8 décembre 1918. Editions Dervy. Ecrits Anthroposophiques edition.

<sup>17</sup> Fuchs, Thomas : Die Verteidigung des Menschen. Suhrkamp Verlag. Frankfurt 2020, S. 230.

<sup>18</sup> Scharmer, Otto: Theorie U, l'essentiel. Editions Yves-Michel. Gap.

<sup>19</sup> Steiner, Rudolf : Cours de pédagogie curative (GA 317), conférence du 5 juillet 1924, Rudolf Steiner. Editions Triades. Paris.

<sup>20</sup> Steiner, Rudolf: Retrospective. Exercices pour le renforcement de la volonté, hrsg. Und eingeleitet von Martina Maria Sam. Rudolf Steiner Verlag. Dornach 2009.

<sup>21</sup> Steiner, Rudolf: Ergänzung heutiger Wissenschaft durch Anthroposophie (GA 73), Vortrag vom 10. Oktober 1918. Rudolf Steiner Verlag. Dornach 1987.

<sup>22</sup> Steiner, Rudolf: Erneuerung der pädagogisch-didaktischen Kunst durch Geisteswissenschaft (GA 301). Konferenz vom 6 Mai 1920. Rudolf Steiner Verlag. Dornach 1991.





L'auteur

**Florian Osswald**

Né en 1953 à Bâle, Suisse, il a suivi une formation d'ingénieur en génie chimique. Après une formation d'éducateur spécialisé dans un établissement Camphill à Aberdeen, en Écosse, il a suivi la formation en pédagogie de Dornach.

Il a enseigné dans différentes écoles en Suisse, notamment pendant 24 ans au niveau secondaire un et deux de l'école Rudolf Steiner de Berne-Ittigen-Langnau. Par ailleurs, il a été a travaillé dans le monde entier comme consultant dans de nombreuses écoles. De 2011 à 2021, il a co-dirigé la Section pédagogique du Goetheanum avec Claus-Peter Röh. Aujourd'hui, Florian Osswald enseigne à nouveau dans le secondaire et est actif dans la formation des enseignants.

Il est père de quatre fils et passe de préférence son temps libre en montagne.

**anthroSocial**

accueillir rencontrer accompagner

**Geschäftsstelle**

Beitenwil 61, CH-3113 Rubigen

Tel. +41 31 838 11 29

info@anthrosocial.ch

www.anthrosocial.ch