

LA NERVOUSITÉ ET LE MOI

Rudolf Steiner, Munich, 11 janvier 1912

Edition Allemande Rudolf Steiner Verwaltung, GA 143

Les droits d'auteurs sont auprès des Éditions Triades et aethera (E.A.R.). Nous remercions l'E.A.R. de nous avoir permis de transmettre le texte ici. Nous vous demandons de respecter ces droits lors de l'utilisation du texte.

Division des sections selon l'affectation aux exercices contre la nervosité. Ces détails ont été approfondis par Eurythmy4you pour le cours ABSR en ligne de huit semaines et complétés par l'eurythmie.

Regardez → www.eurythmy4you.com → Réduction du stress ABSR

Introduction, reflétant la conclusion

Il me faut aujourd'hui attirer votre attention sur des éléments relatifs à plus d'une question que nous connaissons déjà, mais qui peuvent cependant être utiles à certains d'entre nous, et aussi nous amener à une conception plus précise de la nature humaine, et de sa connexion avec l'univers.

L'anthroposophe aura, il est vrai, très fréquemment l'occasion de s'entendre adresser, par des personnes étrangères à notre mouvement, beaucoup d'arguments, en plus des objections et des oppositions de toutes sortes exprimées contre la science spirituelle, objections dont je viens de parler dans les conférences publiques. En particulier, certains gens, érudits ou non, opposeront toujours bien des arguments au fait que d'après la science spirituelle, nous devons parler de la structure de l'être humain tout entier selon ces quatre parties que nous citons toujours : le corps physique, le corps éthérique ou vital, le corps astral et le moi. Les sceptiques pourront alors fort bien objecter à peu près ceci : « Oui, tout cela se manifeste peut-être chez l'être humain qui développe certaines forces cachées de l'âme, au point qu'il peut constater en lui quelque chose d'analogue à cette structure ; mais pour celui qui ne remarque rien de pareil, il ne peut y avoir aucune raison d'adopter une telle opinion ».

Il faut pourtant insister sur le fait suivant : la vie humaine, lorsqu'on s'applique à l'examiner, ne fait pas que confirmer ce que la connaissance de l'esprit indique ; mais lorsqu'on applique ce qu'on peut apprendre de la science spirituelle en vue de la vie pratique, cette application à la vie se révèle extraordinairement utile. Et l'on découvrira bientôt que cette utilité (je ne pense pas ici au sens terre-à-terre de ce mot, mais à l'utilité dans le plus beau sens du terme, utilité pour la vie), que cette utilité, dis-je, peut nous apporter peu à peu une sorte de conviction, même si nous ne voulons pas admettre ce que nous offre l'observation clairvoyante.

Aperçu du 7^e exercice contre les pensées obsessionnelles et les idées fixes

Il n'est que trop connu qu'à notre époque on se plaint beaucoup de tout ce qu'implique le mot tant redouté de « nervosité » ; il ne faut nullement s'étonner si l'on se sent contraint de conclure qu'il n'y a presque personne qui ne soit nerveux sous quelque rapport. Et comment pourrions-nous ne pas trouver concevable une pareille affirmation ! Abstraction faite des rapports sociaux, des conditions sociales auxquelles nous attribuons telle ou telle cause de cette nervosité, il se présente des états qu'on peut qualifier de nerveux. Ils se manifestent dans la vie des manières les plus diverses. Ils apparaissent, peut-on dire, sous la forme la plus bénigne et la moins gênante, du fait que l'homme devient ce qu'on pourrait appeler un agité mental. C'est ainsi que j'appellerais volontiers un homme incapable de retenir comme il faut une pensée, et de la conduire vraiment jusqu'à ses conséquences ; qui saute toujours d'une pensée à l'autre ; lorsqu'on veut l'arrêter, il a depuis longtemps passé à autre chose. Dans la vie de l'âme, la précipitation est souvent la forme la moins grave de la nervosité.

Aperçu du 6^e exercice contre la compulsion d'agir et la peur d'agir

Une autre sorte de nervosité consiste, pour les hommes, à ne guère savoir s'y prendre avec eux-mêmes, à ne pouvoir aboutir à des décisions nécessaires, à ne jamais savoir vraiment ce qu'ils doivent faire dans telle ou telle situation.

Aperçu du 5^e exercice contre dépendance aux satisfactions compensatoires

Ces états peuvent en arriver à d'autres, déjà plus graves, lorsque cette nervosité se termine progressivement par de véritables états maladifs dont on ne peut déterminer aucune cause organique. Ces états ressemblent parfois à s'y méprendre à des maladies physiques, au point de laisser croire que le sujet a, par exemple, une grave maladie d'estomac, alors qu'il souffre uniquement de ce qu'on résume très couramment et assez vaguement par le terme de nervosité. Il en est ainsi de maints autres états ; qui ne les connaît, qui n'en souffre pas lorsqu'il en est lui-même affligé, ou lorsque ces états affligent les personnes de son entourage ?

Aperçu des 4^{èmes} exercices (a+b) contre la suractivité et la perte de contrôle

Il serait peut-être exagéré de parler, à propos des grands événements de la vie publique, d'un « alcoolisme politique », et je ne veux pas faire une digression à ce sujet. Mais on a parlé, ces derniers temps, d'une sorte d'activité nerveuse dans la vie publique, d'une manière qui ne se manifeste vraiment chez l'individu isolé que lorsqu'il est un peu pris d'alcool. Le mot a été prononcé pour caractériser la manière dont les affaires ont été menées ces derniers mois en Europe. Vous constatez là, dans la vie publique, quelque chose dont on pourrait dire ceci : c'est que dans ce domaine aussi on remarque, non seulement qu'il y a nervosité, mais que cette nervosité est ressentie comme un véritable malaise. Ainsi, partout est présent un phénomène analogue à cette nervosité.

Eh bien, ce que je viens d'indiquer ne s'améliorera certainement pas à l'avenir, mais ne fera qu'empirer. L'avenir n'offre absolument aucune perspective favorable à cet égard, si les hommes restent dans leur état actuel. Car il y a divers éléments nuisibles qui influencent considérablement notre vie présente, et qui se transmettent, pour ainsi dire, comme une épidémie, d'une personne à l'autre. Ainsi, non seulement celui qui en est atteint est un peu malade ; d'autres aussi en sont victimes, qui ne sont peut-être que faibles, mais tout de même en santé.

Aperçu du 3^e exercice contre la dissociation de l'être et burnout

Il est extrêmement nuisible pour notre époque qu'un grand nombre d'hommes qui vont occuper des postes élevés dans la vie publique fassent leurs études comme on les fait maintenant. Pour des branches entières du savoir, on fait vraiment, à l'université, durant toute l'année, tout autre chose que d'approfondir la pensée et le sujet que les professeurs traitent dans leurs cours. On y va de temps en temps, à ces cours, mais quant à ce qu'on veut vraiment posséder, on l'apprend en quelques semaines, autrement dit, on s'en bourre la tête. C'est là qu'est le mal. Comme un tel « bourrage » s'étend dans une certaine mesure jusqu'aux degrés scolaires inférieurs, les inconvénients n'en sont nullement négligeables. Lors de ce gavage intellectuel, le fait essentiel est qu'il n'y a aucun lien véritable entre l'intérêt psychique, entre le noyau intime de l'être et ce qu'on ingurgite ainsi. L'opinion qui, dans les écoles, règne parmi les élèves, est celle-ci : « Ah, si seulement je pouvais bientôt avoir oublié ce que j'apprends maintenant ! ».

Ainsi, il n'y a point là une volonté avide de s'assimiler ce qu'on apprend. Seul un faible lien d'intérêt le relie au centre de l'âme.

Il résulte de cet état de choses que les hommes peuvent, en une certaine mesure, être préparés de cette manière à participer à la vie publique, parce qu'ils se sont « bourrés » la tête de ce qu'ils voulaient apprendre. Mais du fait qu'ils n'y sont pas intimement liés, ils restent psychiquement fort éloignés de ce qui se passe dans leur tête. Eh bien, il n'y a rien de pire pour l'individualité entière de l'homme que d'être, avec son âme et son cœur, étranger à ce que doit faire sa tête. Ce n'est pas seulement en désaccord avec l'être d'un homme évolué et sensible ; cela influence au plus haut point la force, l'énergie du corps éthérique, oui, précisément du corps éthérique.

Aperçu du 2^{ème} exercice contre l'effrayabilité, crampes et tensions

Celui-ci s'affaiblit ainsi de plus en plus, par suite d'une relation insuffisante entre le centre de l'âme et l'activité humaine. Plus un homme doit s'occuper de ce qui ne l'intéresse pas, plus il affaiblit son corps éthérique, son corps vital.

Encart

L'anthroposophie devrait agir, sur les personnes qui s'en imprègnent comme il convient, de manière qu'elles ne se bornent pas à apprendre que l'être humain se compose d'un corps physique, d'un corps éthérique, et ainsi de suite ; elle devrait favoriser fortement le développement correct de ces éléments de la nature humaine.

1^{er} exercice contre la perte de mémoire

Si l'on fait une expérience très simple, mais qu'on la répète assidûment, cette expérience insignifiante peut accomplir de vrais miracles. Pardonnez-moi de vous parler aujourd'hui d'observations isolées, de bagatelles, mais de bagatelles qui peuvent devenir très importantes pour la vie. En réalité, cela dépend étroitement de ce que je viens de décrire, de ce léger manque de mémoire qu'on manifeste parfois. C'est là quelque chose d'incommode, de désagréable dans la vie ; mais l'anthroposophie peut nous montrer en outre que c'est immensément nuisible à la santé. Et, si étrange que ce soit, il est exact que bien des manifestations anormales qui, dans la nature humaine, confinent à des états nettement maladifs, seraient évitées si les hommes étaient moins oublieux. Mais vous pouvez dire : « Oui, les hommes sont oublieux ; qui peut en effet se déclarer entièrement affranchi de ce manque de mémoire ? Nous nous en assurons facilement en étant un rapide coup d'œil sur la vie ». – Prenons un cas vraiment de peu d'importance : par exemple, quelqu'un se surprend à ne jamais savoir où il a mis les objets qu'il utilise. C'est là, n'est-ce pas, une chose qui arrive dans la vie. L'un ne trouve jamais son crayon, un autre ses boutons de manchettes qu'il a déposés la veille au soir, etc. Il semble à la fois étrange et banal d'en parler ; mais enfin cela se présente dans la vie. Or si l'on observe ce qu'on peut apprendre de l'anthroposophie, il s'y trouve un bon exercice pour remédier peu à peu à un tel manque de mémoire, un moyen très simple : supposons qu'une dame dépose le soir, disons, une broche, ou un monsieur ses boutons de manchettes, dans un endroit quelconque, et qu'ils s'aperçoivent le lendemain matin qu'ils ne peuvent les retrouver. Vous pouvez dire : « Oui, eh bien, il n'y a qu'à s'habituer à les mettre toujours au même endroit ». Mais il ne sera pas possible de le faire pour tous les objets. Nous ne voulons pas, pour le moment, parler de cette façon de se guérir, mais d'un procédé beaucoup plus efficace.

Prenons le cas d'un homme qui remarque son manque de mémoire ; il se dirait : « Je veux placer les objets à des endroits bien distincts, mais jamais je ne veux placer un objet que je devrais retrouver facilement en un lieu déterminé, sans fixer en moi la pensée suivante : « J'ai mis cet objet à tel endroit ! » Ensuite, on tente d'imprimer un peu en soi l'image de ce qui entoure l'objet. Par exemple, nous déposons une épingle de sûreté sur le coin d'une table ; nous la déposons en pensant : « Je mets cette épingle sur ce bord, et je m'imprègne de l'image de l'angle droit qui l'avosine, du fait que l'épingle est entre les deux côtés de l'angle, etc. » ; puis je m'en vais tranquillement sans plus y penser. Et, même si je ne réussis pas au début dans tous les cas, je verrai que, si je persévère, mon manque de mémoire disparaîtra de plus en plus. Ce résultat provient du fait qu'on a formé cette pensée très précise : « Je place l'épingle ici ». J'ai mis mon moi en rapport avec l'acte que j'ai exécuté, j'ai ajouté une image, une représentation imagée à la pensée de mon acte ; de plus, j'ai mis cet acte en relation avec mon être intime, indiqué par le petit mot « je ». Cette formation d'image est ce qui peut réellement aiguïser, pour ainsi dire, notre mémoire. Nous en retirons ainsi un profit pour notre vie, profit qui consiste à devenir moins oublieux. Si l'on ne pouvait obtenir que cela, il n'y aurait pas lieu d'en faire si grand cas. Mais on peut en attendre bien davantage.

Supposons que l'usage s'établisse d'entretenir de telles pensées en déposant certains objets ; cet usage aurait tout simplement pour effet un renforcement du corps éthérique.

2^{ème} exercice contre l'effrayabilité, les crampes et les tensions

Le corps éthérique en est réellement fortifié, il devient sans cesse de plus en plus robuste. Par l'anthroposophie, nous avons appris que le corps éthérique ou vital doit être considéré dans une certaine mesure comme porteur de la mémoire. Si nous accomplissons quelque chose qui fortifie notre mémoire, nous pouvons en conclure d'emblée qu'un tel renforcement est profitable à notre corps éthérique, à notre corps vital. Étant anthroposophes, nous n'avons pas à nous en étonner. Supposez un homme qui témoigne d'un certain état de nervosité. Pour cette raison – et non seulement parce qu'il est oublieux – vous lui conseillez de faire ce que nous avons, indiqué. Vous dites donc à cet homme agité ou nerveux d'accompagner de pensées correspondantes l'action de déposer des objets. Eh bien, vous constaterez non seulement qu'il améliore sa mémoire, mais que, par suite du renforcement de son corps éthérique, il se libère peu à peu de son état nerveux. Vous aurez alors apporté par un fait vécu la preuve que nos affirmations concernant le corps éthérique sont exactes. Car, si nous nous comportons comme il convient à l'égard du corps éthérique, il montre clairement qu'il assimile ces forces ; ainsi, ce que nous disons à son sujet est juste. En pareil cas, la vie même démontre que tout cela est extrêmement important.

Autre chose encore, qui pourrait paraître insignifiante, mais qui est extraordinairement importante ! Vous savez que ce que nous appelons le corps éthérique et le corps physique confinent étroitement l'un à l'autre dans la nature humaine. Le corps éthérique est directement inséré dans le corps physique. Eh bien, vous pouvez, à notre époque, faire une observation qui n'est pas tellement rare, une observation qu'ignorent la plupart du

temps les gens qui en sont l'objet. Si nous avons en nous une âme saine et compatissante, nous aurons vraiment un sentiment de pitié pour les personnes sur qui nous pourrions faire cette observation. N'auriez-vous jamais encore, par exemple, vu des gens assis au guichet d'un bureau de poste, ou enfin des gens qui écrivent beaucoup, et qui font des mouvements tout à fait singuliers avant de commencer à écrire une initiale ; qui, avant d'écrire un B, font dans l'air quelques gestes, puis écrivent. Les choses ne vont pas toujours jusque-là ; car c'est déjà une disposition à un état fâcheux, que les gens soient obligés par leur profession de se comporter ainsi. Il peut arriver, de plus – observez-le une fois – qu'en écrivant, ils doivent se donner un mouvement brusque à chaque trait d'écriture, et écrivent ainsi par saccades, non régulièrement en montant et en descendant, mais par saccades. Vous pouvez le remarquer facilement dans les textes écrits de cette manière.

D'après nos connaissances de science spirituelle, nous pouvons nous expliquer un tel état du scripteur de la manière suivante : chez un être humain parfaitement sain – quant à ses corps physique et éthérique – le corps éthérique, qui est lui-même dirigé par le corps astral, doit toujours avoir la capacité absolue de s'imposer au corps physique ; et le corps physique doit partout et dans tous ses mouvements être le serviteur du corps éthérique. Lorsque le corps physique exécute pour son compte des mouvements qui outrepassent ce que l'âme, c'est-à-dire aussi ce que le corps astral peut vouloir, on a affaire à un état maladif, à une prépondérance du corps physique sur le corps éthérique. Chez toutes les personnes qui se trouvent dans cet état, nous avons affaire à une faiblesse du corps éthérique, faiblesse qui consiste, pour ce corps, à ne plus pouvoir diriger complètement le corps physique. Cette relation anormale entre le corps éthérique et le corps physique est, du point de vue occulte, à la base de tous les états de crispation, lesquels dépendent essentiellement d'une domination insuffisante du corps éthérique sur le corps physique ; c'est pourquoi le physique domine et exécute de son propre chef toute sorte de mouvements ; tandis que l'être humain n'est sain dans tout son être que lorsque tous ses actes sont soumis à la volonté du corps astral.

Or il y a un moyen de venir en aide à quelqu'un, si son état n'a pas trop d'emprise sur lui ; il faut alors compter uniquement sur les réalités occultes. Il faut tenir compte du fait que le corps éthérique doit être fortifié. Il faut pour ainsi dire croire à son existence et à sa capacité d'agir. Supposez qu'un pauvre diable ait vraiment ruiné sa santé au point d'agiter continuellement ses doigts avant de prendre son élan pour écrire une lettre quelconque de l'alphabet. Eh bien, il sera bon en tout cas de lui donner le conseil suivant : « Prends des vacances, écris moins, et tu te tireras de cet état ». Mais ce n'est là que la moitié du conseil ; car on pourrait faire beaucoup mieux en en donnant la seconde moitié, en lui conseillant ceci : « Et donne-toi la peine, sans trop t'y forcer – un quart d'heure ou une demi-heure par jour y suffisent – donne-toi la peine de prendre une autre écriture, de modifier tes signes, tes paraphes ; tu seras ainsi obligé de ne pas écrire mécaniquement comme jusqu'à présent, mais de fixer ton attention ! ». Disons-lui : « Au lieu d'écrire le F de cette façon, écris-le plus vertical et d'une forme toute différente, de manière à être forcé de t'appliquer. Prends l'habitude de peindre tes lettres. »

Si la connaissance spirituelle était plus répandue, le pauvre diable, revenant de vacances avec son écriture changée, ne s'entendrait pas dire par ses supérieurs : « Tu es complètement fou, mon garçon, te voilà avec une tout autre écriture ! ». On se rendrait compte qu'il y a là un véritable remède. En effet, pour changer ainsi son écriture, on est forcé de s'appliquer à ce qu'on fait ; et c'est là, toujours, mettre le centre de son être en connexion intime avec l'objet. Le fait de créer cette connexion fortifie notre corps éthérique. Et ainsi nous devenons par cela même des êtres plus sains. Il ne serait nullement déraisonnable d'exercer systématiquement, dès l'enfance, dans l'éducation et à l'école, le renforcement du corps éthérique. L'anthroposophie doit faire dès à présent une proposition qui de longtemps encore ne sera pas mise en pratique, parce que longtemps encore, dans les milieux dirigeants de l'éducation, elle passera pour quelque chose d'insensé ; mais cela ne fait rien.

Supposons qu'en apprenant à écrire aux enfants, on leur inculque d'abord une certaine forme d'écriture. Après les avoir fait écrire ainsi pendant quelques années, qu'on leur en fasse changer la forme sans raison apparente ; ce changement, et le renforcement d'attention qui doit l'accompagner, exerceraient alors une influence considérable sur le corps éthérique en cours de développement, et bien des états nerveux ne se produiraient pas.

Ainsi, voyez-vous, on peut dans la vie faire quelque chose pour fortifier complètement le corps éthérique, le corps vital, et cela est d'une importance extraordinaire ; car c'est précisément sa faiblesse qui, à notre époque, provoque de nombreux états vraiment maladifs.

On peut même dire, sans aucunement exagérer, que certaines formes de maladies dûment reconnues, et contre lesquelles on ne peut rien pour l'instant, auraient une tout autre évolution si le corps éthérique était plus fort ; son affaiblissement est précisément une caractéristique de l'humanité actuelle.

Nous venons d'indiquer ainsi une méthode qu'on peut appeler une culture du corps éthérique. C'est bien au corps éthérique que nous l'appliquons. On ne peut appliquer quelque chose à ce dont il est possible de nier l'existence, à quelque chose qui n'existe pas. En montrant qu'il est utile d'appliquer certaines méthodes au corps éthérique, en étant capable de prouver que ces méthodes sont efficaces, on prouve par là-même qu'il existe bien quelque chose qui est de la nature du corps éthérique.

La vie apporte partout la preuve de ce que peut donner l'anthroposophie.

3^e exercice contre la dissociation de l'être et le burnout

Nous pouvons aussi fortifier essentiellement notre corps éthérique en faisant autre chose pour améliorer notre mémoire. Peut-être l'avons-nous déjà mentionné ici sous un autre rapport. Dans toutes les formes de maladie où la nervosité entre en jeu, il faudrait directement avoir recours à des conseils puisés à cette source. On peut en effet fortifier considérablement le corps éthérique si l'on ne se contente point de parcourir seulement en pensée ce qu'on sait déjà, comme on a coutume de le faire, mais en le parcourant en sens inverse, à rebours. Par exemple, il faut bien apprendre une fois à l'école les noms d'une série de souverains, de batailles ou d'autres événements. On les apprend en ordre chronologique. Il est extrêmement bon, lorsqu'on les a fait apprendre ou qu'on les apprend soi-même dans l'ordre normal, de se les inculquer aussi dans l'ordre inverse, en s'énumérant le tout de la fin au commencement. C'est d'une importance extraordinaire. Car si nous généralisons cet exercice, nous contribuons à un renforcement prodigieux de notre corps éthérique. Examiner à fond, de la fin au commencement, des œuvres dramatiques, ou ce que nous avons lu en fait de narrations ou autres écrits analogues, est d'une importance capitale pour l'affermissement du corps éthérique.

Mais dans la vie actuelle, vous pouvez constater qu'on ne fait presque rien de tout ce que nous venons d'indiquer, qu'on ne l'applique nullement ; dans l'agitation quotidienne de notre époque, on n'a guère l'occasion de prendre un repos intérieur qui nous permettrait la pratique de tels exercices. D'ordinaire, l'homme qui exerce une profession est si fatigué le soir qu'il ne parvient pas à se concentrer sur les pensées mentionnées plus haut. Mais lorsque la science spirituelle pénétrera vraiment dans les cœurs et les âmes, on verra qu'il est réellement possible d'éviter une infinité de maux qui se produisent aujourd'hui ; on verra qu'il est possible à tout être humain de trouver le temps nécessaire à de tels exercices. Dans le domaine de l'éducation, si l'on donne tout son soin à de telles questions, on obtient des résultats prodigieusement favorables.

4^{èmes} exercices (a) contre la suractivité et la perte de contrôle

Mentionnons encore un détail qui n'est sans doute pas d'une très grande utilité dans la vie de l'adulte. Mais si on ne s'en est pas occupé dans sa première jeunesse, il est bon de le faire plus tard. C'est le fait de considérer d'un même œil certains de nos actes, qu'ils laissent une trace ou non dans notre vie. À l'égard de notre écriture, nous y réussissons avec une relative facilité. Je suis même convaincu que bien des gens se déshabitueraient d'une affreuse écriture en essayant de bien regarder, lettre après lettre, ce qu'ils ont écrit, et en parcourant encore une fois du regard tout leur texte. On peut très bien faire cela.

À titre d'exercice, il y a encore autre chose à recommander : c'est de s'efforcer de voir soi-même sa façon de marcher, les mouvements de sa main, de sa tête, sa manière de rire, etc., bref, de se rendre compte, en images, de tous ses gestes. Très peu de personnes, en effet (vous pouvez vous en convaincre en les observant suffisamment), savent exactement comment elles marchent. Très rares sont celles qui se représentent comment on voit leur allure. Mais il est bon de faire quelque chose pour acquérir une représentation de soi-même. Car, sans même tenir compte du fait que nous nous corrigeons certainement par ce moyen, c'est encore d'une influence prodigieusement favorable au renforcement du corps éthérique, et aussi à la domination du corps astral sur ce dernier. Il ne faut pas pratiquer cela avec excès, ce qui porterait trop à la vanité.

4^{èmes} exercices (b) contre la suractivité et la perte de contrôle

Mais le fait d'observer ses propres gestes, de se représenter ses propres actes, a pour conséquence l'heureux profit qu'on tire d'une domination sans cesse croissante de son corps astral sur son corps éthérique ; cela signifie qu'on devient capable, en cas de besoin, de réprimer parfois en soi certaines choses. Les hommes parviennent de moins en moins à réprimer volontairement et d'un seul coup certaines de leurs habitudes, ou à changer leur manière d'agir. Et c'est précisément une des plus grandes conquêtes de l'homme que de pouvoir changer sa manière de faire selon les circonstances. Certes, il ne faut pas créer une école où l'on apprendrait, pour ainsi dire, à contrefaire son écriture ; car aujourd'hui, à vrai dire, les gens apprennent à changer les caractères de leur écriture lorsqu'ils veulent l'employer à mal faire. Mais lorsqu'on se promet de rester tout à fait honnête, il est bon, pour affermir le corps éthérique, d'adopter une autre manière d'écrire. Il est

particulièrement bon d'acquiescer la capacité de modifier sa manière de faire un travail, de ne pas se sentir asservi à le faire toujours de même. Il n'est pas du tout nécessaire d'être un partisan fanatique de l'« ambidextérité ». Mais si l'on essaie, sans exagérer, d'accomplir au moins certaines choses de la main gauche – sans continuer davantage, dès qu'on est capable d'y parvenir – on exerce ainsi une heureuse influence sur la domination que le corps astral doit exercer sur le corps éthérique. Fortifier l'être humain selon les vues de la science spirituelle, voilà ce que la propagation de cette science doit apporter à notre civilisation.

5^e exercice contre dépendance aux satisfactions compensatoires

C'est surtout ce qu'on pourrait appeler la culture de la volonté qui est de toute importance. Nous avons déjà fait remarquer que la nervosité se manifeste de plusieurs manières, et plus précisément par le fait que les gens, à notre époque, ne savent souvent pas bien comment parvenir à faire ce qu'ils désirent vraiment, ou ce qu'ils devraient désirer. Ils redoutent après coup d'achever ce qu'ils ont entrepris, et ne parviennent à rien de bon. Ce fait, que nous pouvons concevoir comme une certaine faiblesse de la volonté, provient avant tout d'une maîtrise insuffisante du moi sur le corps astral. C'est toujours le cas lorsque la faiblesse de la volonté en arrive au point que les gens veulent à la fois quelque chose et ensuite ne le veulent pas, ou tout au moins, n'arrivent pas réellement à exécuter ce qu'ils veulent. Beaucoup d'entre eux ne parviennent jamais à vouloir sérieusement ce qu'ils « veulent vouloir ».

Or il y a un moyen simple de fortifier la volonté dans la vie courante, c'est le suivant : réprimer les désirs qui se manifestent indéniablement, ne point les réaliser, du moins lorsque cela est parfaitement possible et ne nuit à personne. Si l'on examine sa propre vie, on trouvera du matin au soir d'innombrables désirs qu'on pourrait fort bien réaliser sans aucun scrupule, mais on en trouvera aussi une quantité qu'on peut renoncer à satisfaire sans causer de mal à autrui et sans manquer à son devoir ; désirs dont la satisfaction nous ferait un certain plaisir, mais qui peuvent aussi bien rester inassouvis. Si l'on entreprend méthodiquement de rechercher en soi de tels désirs et de se dire : « Non, la satisfaction d'un tel désir n'est pas immédiatement indispensable », donc si on le réprime systématiquement, il en résulte chaque fois, et pour toute espèce de désir, un afflux de volonté qui fortifiera l'empire du Moi sur le corps astral. Bien entendu, il ne faut pas pratiquer cela sans discernement ; le renoncement ne doit causer aucun tort, et la réalisation ne devrait apporter rien de plus qu'un sentiment de bien-être, de la joie, du plaisir. En nous soumettant à une telle discipline dans notre vie d'adulte, nous pourrions combler plus d'une lacune que néglige de diverses manières l'éducation actuelle.

Sans doute, il est vraiment difficile d'avoir une influence pédagogique dans ce domaine. Car il faut aussi bien considérer que si, étant éducateur, on est capable de réaliser un désir quelconque de son élève, enfant ou adolescent, et qu'on le lui refuse, on ne fera pas que réprimer le désir, mais on provoquera également une sorte d'antipathie. Cela peut être mauvais du point de vue pédagogique. De sorte qu'on pourrait dire : « Il semble bien problématique d'introduire dans les principes éducatifs la répression des désirs des élèves ». On se trouve pour ainsi dire devant un écueil. Si un père veut éduquer son enfant en lui disant le plus souvent possible, par exemple : « Non, Charles, tu n'auras pas cela », il provoquera bien davantage l'aversion du garçon que le bénéfice moral qu'il peut attendre de la répression du désir. Alors que faire ? pourra-t-on se demander ; l'on ne peut donc rien envisager de pareil ? Il y a pourtant un moyen très simple de le faire : c'est d'imposer le renoncement non à l'élève, mais à soi-même, de manière que l'élève soit bien assuré qu'on se refuse telle ou telle chose. Or dans les sept premières années de la vie, mais aussi plus tard à l'instar d'une résonance, règne un puissant instinct d'imitation. Et nous verrons que si, en présence de ceux que nous devons éduquer, nous nous refusons ostensiblement quelque chose, ils nous imitent et trouvent que cela mérite bien un effort.

Encart

Nous aurons de cette manière obtenu quelque chose de fort important. Ainsi nous voyons à quel point nos pensées doivent être guidées, et dirigées comme il convient par ce que peut devenir pour nous la science spirituelle ; elle ne sera plus seulement théorie, mais deviendra sagesse vivante, elle nous portera et nous conduira dans la vie.

6^e exercice contre la compulsion d'agir et la peur d'agir

Il y a un moyen très important de fortifier la domination de notre Moi sur le corps astral. On peut l'apprendre par les deux conférences publiques que j'ai faites ici-même. En effet, ces conférences avaient la particularité de traiter de ce qu'on peut dire pour et contre une question quelconque. Si vous examinez comment les gens se comportent psychologiquement dans la vie, vous verrez qu'ils s'en tiennent presque toujours, en pensée et en action, au « pour » ou bien au « contre ». Cela est courant. Mais dans la vie, il n'y a pas un seul sujet dont

on ne puisse dire le pour et le contre. Il en est ainsi pour tout, et il est bon de nous habituer à ne point considérer seulement l'un ou l'autre, mais bien l'un et l'autre. Même pour ce que nous faisons, il est bon que nous acquérions une idée claire des raisons pour lesquelles nous préférons, dans certaines circonstances, nous abstenir ou agir, et que nous nous rendions compte qu'il y a des motifs contraires dans les deux cas.

Sur bien des points, la vanité s'oppose à ce que nous mettions en lumière les motifs contraires à notre devoir, car les gens n'aimeraient que trop être tous de braves gens. Il est si facile de se décerner la qualité de brave homme, si l'on peut se dire qu'on fait uniquement ce qui est digne d'approbation. Et il est fort désagréable d'être convaincu qu'on peut faire bien des objections à presque tous nos actes. En réalité – et je le dis parce que c'est extrêmement important – nous ne sommes pas du tout aussi bons que nous le pensons. Ce truisme n'a guère de portée ; il ne peut en avoir une que si, à propos de chaque action, et bien qu'on l'accomplisse précisément parce que la vie l'exige, on se représente ce qui pourrait nous amener à nous en abstenir. Ce qu'on acquiert ainsi, vous pouvez vous le représenter simplement en votre âme de la manière suivante: vous avez certainement rencontré des gens dont la volonté est si faible qu'ils préféreraient ne rien décider du tout par eux-mêmes, mais aimeraient que quelqu'un d'autre prenne la décision pour eux, et qu'ils n'aient qu'à l'exécuter. Ils se déchargent, pour ainsi dire, de leur responsabilité, et demandent de préférence ce qu'ils doivent faire plutôt que de trouver eux-mêmes les motifs de tel ou tel de leurs actes. Je ne cite pas ce cas pour lui donner une importance particulière, mais pour en tirer autre chose. Prenons donc un homme qui aime questionner les autres – ce que j'ai dit pourra susciter la contradiction, et aussi l'approbation ; on ne peut presque rien exprimer sur la vie sans être contredit d'une certaine manière.

Prenons, dis-je, le cas d'un questionneur. Il a devant lui deux personnes qui lui donnent leur avis sur le même sujet. L'une lui dit : « Fais cela » et l'autre : « N'en fais rien ». Nous verrons que l'un des conseillers l'emportera sur l'autre. Ce sera celui dont l'influence volontaire est la plus forte. En présence de quel phénomène nous trouvons-nous vraiment ? Quelque insignifiant qu'il paraisse, c'est un phénomène de la plus haute importance. Si je suis en présence de deux personnes dont l'une dit « oui » et l'autre « non », et si j'agis selon le « oui », la volonté de la première continue d'agir en moi, sa volonté a prévalu au point de me donner la force d'agir. Elle l'a emporté en moi-même sur celle d'une autre personne, donc la force d'autrui a eu la victoire en moi. Pensez à ceci maintenant : si je ne suis plus en présence de deux personnes d'avis contraire, mais tout seul ; si je me représente en mon for intérieur le pour et le contre et m'en donne les motifs ; si, sans l'intervention de personne, je décide et agis de moi-même parce que j'ai pris parti pour le « oui », cela aura développé une grande force, mais cette fois-ci en moi-même. L'emprise qu'une autre personne avait précédemment exercée sur moi, je l'ai remplacée par une force que j'ai développée en mon âme. Ainsi, lorsqu'on se trouve intérieurement en présence d'un choix, on fait triompher une force d'une faiblesse. Et c'est extrêmement important, car cela fortifie considérablement la domination du moi sur le corps astral.

Il ne faut point considérer comme une gêne le fait de peser sérieusement le pour et le contre dans les cas où c'est possible ; et l'on verra qu'on aura fait beaucoup pour fortifier sa volonté en s'efforçant de procéder comme je l'ai indiqué.

Mais il y a aussi le revers de la médaille, ce qui peut entraîner non le renforcement, mais l'affaiblissement de la volonté. C'est le cas lorsque, après avoir apprécié les motifs du pour et du contre, on n'agit pas du tout et que, par négligence, on ne cède ni à l'un ni à l'autre. En apparence, on aura alors cédé au « non », mais en réalité on n'aura cédé qu'à la paresse. Il s'ensuit qu'on fera bien de tenir compte du conseil de la science spirituelle, pour autant qu'on n'entreprendra pas de tels débats en état de fatigue, lorsqu'on ne sera pas, de quelque manière que ce soit, épuisé, mais lorsqu'on se sentira fort et qu'on pourra se dire : « Tu n'es pas fatigué, tu peux vraiment choisir en ton âme entre le pour et le contre ». Il faut donc se surveiller, afin de n'exercer cette méthode sur son âme qu'au bon moment.

7^e exercice contre les pensées obsessionnelles et les idées fixes

De plus, une des démarches de l'esprit qui fortifie éminemment la prépondérance du moi sur le corps astral consiste à écarter de notre âme tout ce qui, à certains égards, dresse une opposition entre nous et le reste du monde, entre nous et notre entourage : par conséquent, l'anthroposophe devrait se faire un devoir de s'interdire toute critique quelque peu injustifiée. Si la critique est objective, ce serait naturellement une faiblesse de faire passer pour bon ce qui est mauvais, pour des motifs tirés uniquement de la science spirituelle. Ce n'est point là ce qu'il faut faire. Non, il nous faut apprendre à distinguer ce que nous critiquons sans parti pris de ce que nous trouvons blâmable parce que c'est gênant pour notre propre personne. Plus nous pouvons nous accoutumer à porter sur notre prochain un jugement indépendant de son attitude à notre égard, plus nous augmentons la prépondérance de notre Moi sur notre corps astral. Il est même bon de renoncer volontairement à

se délecter de ses qualités en se disant : « Tu es un homme de bien, tu ne critiques pas ton prochain » ; mais d'y renoncer pour nous fortifier, et ne point trouver une chose mauvaise pour la seule raison qu'elle est désagréable ; lorsqu'il s'agit d'opinions sur des personnes, réservons de préférence notre jugement aux questions dans lesquelles nous ne sommes pas en cause. On verra bientôt que, si ce principe paraît facile en théorie, son application est extrêmement difficile. À l'égard, par exemple, d'un homme qui nous a menti, il est bon que nous réprimions l'antipathie que nous inspire ce mensonge. Il ne s'agit pas d'aller répéter à d'autres ce qu'il a raconté, mais bien de réprimer notre sentiment d'antipathie. Pour nous faire une opinion de l'homme en question, nous pouvons fort bien mettre à profit les remarques qu'il nous est possible de faire, tel ou tel jour, sur lui, sur la manière dont concordent ses actes.

Si, sur un même sujet, il dit un jour blanc et une autre fois noir, il nous suffira de le comparer, pour ainsi dire, à lui-même, et nous disposerons, pour le juger, d'une tout autre base que si nous mettions l'accent sur son comportement envers nous. Il est important de laisser parler les faits par eux-mêmes, de comprendre les gens tels qu'ils se montrent dans leur façon d'agir ; non de les juger sur des actes isolés, mais sur l'ensemble de leurs actes. Même chez un être qu'on tient pour un franc coquin, et dont on dit : « Celui-là n'agit jamais qu'en fripon », on trouvera bien des éléments qui ne s'accordent point avec ses actes, qui sont même en contradiction avec ses actes. Pour se représenter en son âme la conduite d'un homme, surtout lorsqu'il s'agit de porter un jugement sur lui, il ne faut nullement avoir en vue uniquement ce qu'il est à nos yeux. Et il est bon, pour le renforcement de notre Moi, de réfléchir au fait que nous pourrions négliger la plupart, en tout cas les neuf dixièmes de nos jugements. Un jugement sur dix porté sur le monde, mais un jugement intimement ressenti, voilà qui est largement suffisant pour la vie. Cette vie ne subira aucun préjudice, même en ce qui nous concerne, du fait que nous nous refuserons à porter les neuf autres, ce que nous nous permettons très fréquemment.

Conclusion, reflétant l'introduction

Aujourd'hui, je vous ai exposé des choses apparemment de peu d'importance ; mais nous devons aussi nous donner de temps en temps pour tâche d'examiner de telles bagatelles. Car c'est justement ainsi qu'on peut montrer combien une petite cause peut avoir de grands effets ; et comment nous devons prendre la vie d'une tout autre façon qu'à l'ordinaire, si nous voulons acquérir une formation saine et vigoureuse.

Tout de même, si quelqu'un est malade, il ne convient pas toujours de dire : « Eh bien ! Envoyons-le à la pharmacie, il y trouvera ce qu'il lui faut ». Ce qui conviendrait, ce serait d'organiser toute la vie de manière que les hommes soient moins frappés par les maladies, ou par des maladies moins accablantes. Elles le seront moins si, par ses petits moyens, l'homme renforce l'influence du Moi sur le corps astral, celle du corps astral sur le corps éthérique et celle du corps éthérique sur le corps physique. L'éducation de soi et l'action sur l'éducation en général, telles peuvent être précisément les conséquences de notre profonde conviction anthroposophique.