

Pourquoi le choix de ces illustrations ? Réponse dans les notes de la rédaction [\[1\]](#)

Michael Hemmerle
Publié dans la revue **Die Drei** - 6/2024

Traduction : Daniel Kmiecik
Source : Les traductions de Daniel Kmiecik ? www.triarticulation.fr/AtelierTrad

Note de la rédaction :

La plupart des numéros de page des ouvrages de Rudolf Steiner mentionnés dans les notes de bas de page, concernent l'édition allemande de son oeuvre, et non pas les éditions en langue française.

L'inconscient passage du seuil dans l'époque de l'âme de conscience

Psychologie dans l'anthroposophie

Qui suis-je, que sais-je [...faire, *ndt*], que veux-je ? Toutes les réponses à ces interrogations expriment notre identité. Les découvrir, c'est le fondement d'une vie accomplie. Par les actions du passage du seuil de la vie de l'âme, nous les découvrons encore bien plus difficilement. Du fait que ce passage du seuil à notre époque culturelle s'ensuit aussi de manière non-consciente, c'est une raison importante d'avoir besoin de l'anthroposophie. Les réponses aux questions ci-dessus c'est un des objectifs de la pédagogie Waldorf et du cheminement cognitif anthroposophique. Ne pas le découvrir peut mener à une crise. La psychothérapie peut-elle être un gain dans de telles crises aussi pour les anthroposophes ? Comment se situent la psychothérapie et le chemin de formation de l'une par rapport à l'autre ?

Sur la psychologie et la psychanalyse de son époque, Rudolf Steiner s'est exprimé de manière

très critique^[1]. Entre temps, psychologie et psychanalyse ont pris un certain espace dans la vie anthroposophique. Les psychologues anthroposophiques sont actifs et ont leur place dans la vie anthroposophique dans le département de médecine. L'université de Witten-Herdecke offre un parcours d'études en psychologie clinique et psychothérapie. Jusqu'à dans les années 70, le psychologue Karl Heymann fut un collaborateur du groupe de travail pour la philosophie et la psychologie. Après son départ, Oskar Borgman Hansen reprit ce groupe de travail pour empêcher que la psychologie perde son foyer au Goethéanum. Il avait quant à lui étudié au Danemark la philosophie et la psychologie encore sous la forme d'une seule et unique « matière ». Ce groupe organisait chaque année un séminaire d'une semaine qui eut lieu jusqu'en l'an 2000. Deux psychologues femmes, un psychologue et un pédagogue en pédagogie curative, y prirent régulièrement part, d'autres psychologues et représentants d'autres spécialités le fréquentèrent de temps en temps. Sur la base d'une diminution de l'effectif de ce groupe, on y mit fin, tandis que l'intérêt pour la psychologie et la psychothérapie grandissait en étant communément admis dans le pays.

La psychologie contenue dans l'anthroposophie occupe « *une position centrale à l'intérieur de l'image anthroposophique de l'être humain et de son système éducatif* »^[2], c'est ce qui est affirmé dans un assemblage de conférences de Rudolf Steiner, traitant de thèmes psychologiques. Des contributions isolées dans des organes^[3] anthroposophiques traitent de psychologie. Des livres anthroposophiques renferment le mot « psychologie » dans leur titre. Les liens psychologiques montrent comment le chemin initié par Rudolf Steiner mène à un avenir désirable, s'il est suivi. La psychologie ordinaire en vient aussi à des résultats qui, à maints égards, appuient le développement de l'essence spirituelle de l'être humain et du monde.

Le passage du seuil de l'humanité

Rudolf Steiner observait que les forces de l'âme, penser, sentir et vouloir, se sont disjointes au travers du passage du seuil du monde spirituel par l'humanité — lequel passage s'est produit de manière sous-consciente pour la plupart des gens — dans la cinquième période culturelle post-atlanténne dite, de l'âme de conscience, depuis l'année 1413.^[4] La *Dreigliederung*^[5] [l'articulation des trois composantes fonctionnelles autonomes de la société moderne, *ndt*] était censée fournir les conditions sociétales indispensables à l'évolution pour cette époque-ci. Rudolf Steiner exposa comment, avec l'uniformisation et la centralisation croissante de tous les domaines sociaux, une telle évolution se voit embourbée et entravée, ce qui représente un déclencheur important de troubles psychologiques. Or, un développement conscient des forces de l'âme au travers d'une activité-Je [ou bien de la *jéi-té*, selon le philosophe Salvatore Lavecchia *ndt*] peut aller à la rencontre de ces troubles. Ceci doit se produire dans cette époque de l'âme de conscience à partir d'une résolution libre et personnelle. Ceci serait une explication de la forte requête qui s'adresse désormais à la psychothérapie, laquelle requête pourrait provenir, pour le moins partiellement, de la centralisation et des facteurs qui oppriment la vie spirituelle individuelle. Si celle-ci guide les êtres humains vers leur Je-conscient, elle peut créer les conditions préalables à la décision prise pour l'évolution-Je.

Étant donné que cela concerne progressivement tous les êtres humains, ce n'est pas un problème qui devrait être traité entre psychologues ou psychothérapeutes, dans des milieux spécialisés. Pour la santé aussi une confrontation consciente avec ce changement de la vie intérieure éprouvée, est important pour la prophylaxie des perturbations psychiques et psychosomatiques. En 1906 déjà, Rudolf Steiner a indiqué les conséquences d'une trop faible activité-Je :

Ce que nous appelons nervosité, cela adoptera dans un demi-siècle au plus tard, des formes mauvaises. Ainsi comme autrefois, il y eut la peste et le choléra — et au Moyen-Âge, la lèpre — il y aura des épidémies de maladies de l'âme, des affections du système nerveux sous une forme épidémiologique. Ce sont là les conséquences réelles de la circonstance qu'un noyau de vie spirituelle fait défaut à l'être humain. Là où il existe une conscience de ce point spirituel central chez l'être humain, celui-ci est en bonne santé sous l'influence d'une saine, vraie et sage conception du monde^[4].

L'éducation scolaire et la formation universitaire orientent unilatéralement l'être humain sur la perception du monde sensible. Dans ce dernier l'essence psycho-spirituelle opère dans son organisation du corps vivant à l'instar d'une force de catabolisme. Pendant le sommeil, l'essence psychospirituelle se retire de l'organisation neurosensorielle et permet de ce fait à l'organisation éthérique de régénérer le corps vivant. Par l'orientation unilatérale sur la perception sensible, le rythme du catabolisme et de l'anabolisme est ainsi de plus en plus perturbé, ce qui s'extériorise par des maladies. Méditer renforce l'activité-Je, de sorte qu'un équilibre peut être aussi restauré. Il suffit de faire cela du mieux que nous pouvons.

Maîtrise du passage du seuil

Cela requiert une activité-Je, qui peut opposer à l'orientation sensorielle unilatérale un ré-enracinement dans le spirituel. Le non-développement de cette activité-Je a des conséquences pour l'évolution ultérieure de l'être humain que Rudolf Steiner caractérisait ainsi en 1919 :

À de nombreux égards, le cours total de la vie du développement de l'humanité est analogue au cours de la vie d'un seul être humain. [...] Ce que l'être humain traverse en conscience, lorsqu'il veut en venir à contempler le monde spirituel, le passage du seuil, cela l'humanité, dans cette cinquième période post-atlanténne, doit le traverser inconsciemment dans sa totalité. [...] Ce qui agit ensemble chez l'être humain dans le penser, sentir et vouloir, cela prendra à l'avenir un caractère séparé et cela se fera valoir dans divers domaines. [...] L'humanité réalise ce passage du seuil en le traversant de sorte que les domaines du penser^[5], sentir et vouloir, se disjoignent.

Alors que pendant notre vie terrestre, au travers de notre organisation corporelle vivante, penser, sentir et vouloir sont reliés en une unité, au-delà du seuil, elles aspirent à se séparer les unes de l'autre ; donc, dans le monde spirituel, elles ne peuvent plus être maintenues ensemble

que par l'activité-Je consciente [et éprouvée réellement, *ndt*]. Jusqu'à présent, l'humanité en était protégée, de passer ce seuil de manière inconsciente. Depuis qu'elle ne l'est plus, des événements doivent intervenir dans la vie de l'âme de l'être humain, dans lesquels des phénomènes de ce qui est normal dans le monde spirituel, sont reportés de façon anticipée dans la vie encore liée au corps. Penser, sentir et vouloir commencent donc ainsi à se séparer aussi dans la vie terrestre.

Ici, un exemple tiré de ma propre vie. Au début de mon activité professionnelle, je construisais dans une clinique psycho-thérapeutique un point fort du traitement pour des perturbations dépressives. Après huit ans, je me suis cassé une jambe, dans un accident de transport dont je fus responsable. Dans le cadre du traitement hospitalier, des valeurs de constantes sanguines ont été obtenues, signalant chez moi, une maladie rénale. Le néphrologue m'a conseillé de ne renoncer à aucune sécurité sociale au travail. En fait, après dix années passées à m'occuper de patients majoritairement déprimés, j'étais moi-même à bout de forces, ce que je ne voulais absolument pas admettre. Il y a eu des conflits au travail qui m'ont suggéré alors d'arrêter mon travail. Cela s'est finalement accompagné d'une indemnité de départ. Immédiatement après, j'ai trouvé un autre emploi lequel m'a même donné la possibilité de faire mon doctorat. Mes constantes sanguines sont revenues à des valeurs normales sous traitement homéopathique. J'ai fait l'expérience de la vérité de la sagesse stoïcienne : *Fata ducunt volentem, nolentem trahunt* (Le destin mène ceux qui le veulent, il entraîne ceux qui ne le veulent pas). Bien que je méditais déjà régulièrement à l'époque, je ne parvenais pas à comprendre mon sentiment d'être surmené et les raisons pour lesquelles je changeais d'emploi et je suivais plutôt unilatéralement la raison présumée, à savoir le penser.

Dreigliederung dans le social et unité de la vie de l'âme

Steiner fait à présent une proposition quant à la manière dont on pourrait agir à l'encontre de cet éclatement des capacités fonctionnelles de l'âme, notoirement par la *Dreigliederung* de l'organisme social. Si les trois domaines de la vie de l'organisme social étaient aménagés conformément aux faits de celle-ci, alors l'activité-Je de l'être humain en serait stimulée, celle-ci permettant d'amener penser, sentiment et volonté à une cohérence homogène. Ainsi le penser sera indépendant [et donc même « établi à son compte », *ndt*] c'est-à-dire par un aménagement conformément aux faits de la vie économique — Rudolf Steiner compare celle-ci, non sans raisons, au système neurosensoriel de l'organisme humain. Ici, il importe que les gens, dans les domaines dans lesquels ils sont actifs, et accumulent des expériences, soient aussi interrogés dans leur jugement individuel ; de même que des processus décisionnaires démocratiques soient correctement^[iv] structurés sur la formation d'un sentiment indépendant. Le vouloir individuel, par contre, peut être amené à un déploiement salutaire, si les institutions de la vie spirituelle ne sont plus concernées par les points de vue de l'État politique ou bien par les besoins économiques, mais aménagées de telle façon que tout soit recentré sur ce qui peut naître de l'être humain individuel.

Dans sa pleine réalité, l'être humain est un être de volonté, qui veut amener à la vie des impulsions qui se trouvaient originellement dans la région spirituelle précédant sa naissance. Plus la vie spirituelle s'oriente sur cette nécessité de reconnaître ces impulsions, davantage salutaire peut se déployer la vie de l'âme de l'être humain en train de grandir sur la Terre en le rendant capable de s'installer, une fois adulte, de manière productive dans la vie sociale. C'est pourquoi Rudolf Steiner exhorta les membres de la Société anthroposophique dans la conférence mentionnée ci-dessus en leur disant que la disjonction des facultés de l'âme entraîne une sérieuse obligation derrière elle,

à savoir que la vie extérieure soit aménagée de sorte que l'être humain, dans son intériorité puisse prendre un essor et la faire passer aussi dans sa vie extérieure. Le penser devenant indépendant dans la vie de l'humanité, nous devons aménager un terrain sur lequel le penser puisse en venir à de saines répercussions dans la liberté, nous devons aussi créer un autre terrain, où le sentir puisse en venir à une formation autonome et aussi un troisième terrain sur lequel la volonté puisse en venir aussi à une éducation-formation particulière. Ce qui se démène jusqu'à présent de manière chaotique dans la vie publique, nous devons l'articuler en trois domaines distincts ; ces trois domaines sont la vie économique, la vie étatique ou juridique et la vie culturelle ou vie de l'esprit.^[6]

Cela peut réussir si un nombre croissant d'êtres humains développent une vie spirituellement libre. La conscience universelle se rattache de plus en plus à ce qui est scientifiquement déclaré comme vrai, quand bien même, cela dût souvent être corrigé quelque temps plus tard, mais l'essentiel c'est que cela le soit ! Vous trouverez ci-dessous les premières étapes pour vous aider à prendre confiance en votre propre jugement. Obtenir cela est important pour la santé mentale.

La manière dont se détachent l'une des autres les forces de l'âme dans l'approche recherchée consciemment du passage du seuil d'accès au monde spirituel, dans le cadre d'un cheminement occulte, Steiner l'a décrite dans le paragraphe intitulé, « la division de la personnalité durant l'entraînement spirituel » de son manuel d'exercices *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?*^[7] La tâche d'articuler de manière triple la société a conséquemment une dimension psychologique.^[8] Si elle doit être réalisée, il faut alors prendre en considération ceci :

On peut admettre que quelqu'un fût en possession d'une « solution » parfaitement théorique de la question sociale^[9] ; or, il pourrait néanmoins croire en quelques chose de totalement non-pratique, s'il voulût offrir à l'humanité une telle « solution » pensée à fond par lui. Car nous ne vivons plus guère à l'époque où l'on croyait encore que ce genre de vie publique pût agir. La complexion d'âme des êtres humains n'est pas ainsi que l'on pût affirmer pour la vie publique une chose comme celle-ci : en voici un qui voit et qui comprend quelles institutions sociales sont indispensables ; nous voulons faire cela comme il le pense. Or, de cette manière, les êtres humains ne se laissent plus du tout approcher d'eux par des idées de ce genre sur la vie sociale.^[9]

L'objectif de cet article c'est donc d'indiquer l'importance du chemin cognitif de développement décrit par Rudolf Steiner, de montrer pour cela que ce sont les êtres humains eux-mêmes qui

l'organisent, poursuivent un dialogue et des discussions pour cela entre eux et veulent devenir actifs dans des associations, pour justement à travers tout cela collaborer à la réalisation de l'idée de la *Dreigliederung* de l'organisme social.

Des perturbations amenées par des forces d'âme non-coordonnées

Penser, sentir et vouloir agissent de manières chaotiques et confuses dans la vie publique jusqu'à aujourd'hui et de plus en plus même, au for intérieur de tout un chacun. La psychologie d'usage dans le pays a déjà identifié les déclencheurs de ces perturbations psychiques et psychosomatiques. Elle parle de déficits d'auto-régulation et constate que ces déficits sont avant tout situés dans le domaine de la part prise pour la régulation des émotions^[vi] qui surchargent de plus en plus les êtres humains. Depuis le tournant du millénaire, on remarque ceci au nombre des articles scientifiques qui atteint une dimension exponentielle sur ce sujet.^[10] Toutes les procédures psychothérapiques constatent que l'évolution de l'autorégulation est un des sujets les plus importants. Faiblesses ou maladies sont fréquemment les suites d'une fausse conscience ou bien trop peu d'attention à l'égard de la fréquentation des sentiments. Ce sont directement ces êtres humains qui avancent dans le développement de l'âme de conscience qui devinent et ressentent cela. Le cheminement cognitif anthroposophique recèle le moyen d'améliorer la régulation des émotions et dans l'ensemble, l'autorégulation par l'observation de ce que le monde provoque au plan sensible, psycho-spirituel et spirituel dans son intériorité.

Cela montre que justement dans une époque dans laquelle la question sociale n'est pas résolue, la psychologie, la psychothérapie et les exercices méditatifs, prenant en compte les processus du développement intérieurs psycho-spirituels et spirituels, deviennent de plus en plus importants et cela certes d'une manière prophylactique pour les êtres humains en bonne santé. Des connaissances de ces spécialisations à diffuser dans la vie commune et la pédagogie cela n'apparaît plus seulement sensé, mais plus encore de plus en plus nécessaire. L'école de l'État remarque aussi qu'un savoir de base psychologique et des facilités à apprendre dans la fréquentation de son intériorité et avec cela une maîtrise saine de la vie sont irrémédiables.

Les exercices décrits dans *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?*, aux chapitres *Conditions* et *Calme intérieur*, viendraient déjà bien en aide : pour accepter sans réserve son intériorité propre et ne pas intervenir dans l'événement intérieur du courant de la vie de l'âme, mais l'observer et le saisir conceptuellement. La psychothérapie ordinaire a déjà reconnu l'importance de l'auto-observation et d'une acceptation des processus de changements et de développements.^[11] La *Deutsche Gesellschaft für Anthroposophische Psychotherapie e.V.*^[12] donne des informations et des thérapeutes qui prennent cela en compte. Celui qui souffre d'un trouble psychique remarquera toujours quelque chose d'heureux dans ces exercices. Jon Kabat Zinn a introduit la méditation bouddhique dans la clinique de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR, *Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion*), et avec

cela principalement aussi dans la psychothérapie courante^[13].

Au travers de la *Dreigliederung* de l'organisme social, on est censé en arriver, selon la citation ci-dessus, à de meilleures répercussions du penser..., à rendre le sentir autonome..., et à une formation particulière du vouloir — or ce sont des objectifs du travail anthroposophique. La psychothérapie suit ces objectifs — sous la pression des souffrances qui s'aggravent, suite aux perturbations psychiques — lesquels peuvent contribuer au développement de l'âme de conscience. Les forces de l'âme qui deviennent indépendantes suite au passage sous-conscient du seuil par l'humanité nous posent un défi qui requiert un développement approfondi de l'âme de conscience — pour tous les êtres humains et pas seulement pour les anthroposophes. Que Rudolf Steiner n'incitât à aucune psychothérapie, voilà ce qu'on ne peut absolument pas affirmer. Il n'eut de cesse d'insister sur l'aspect salubre des exercices spirituels décrits par lui pour le cheminement spirituel pour le corps comme pour l'âme.

Observer son penser propre, réfléchir, méditer et se distancier en se laissant pas perturber par un penser automatique, autonome ou « automatique », cela relève de la psychothérapie. Permettre au sentiment de se développer de manière indépendante, le percevoir consciemment, l'intégrer et le gérer c'est nécessaire à la régulation des émotions et cela constitue également l'objectif de la psychothérapie. Pour ce faire, les lois du sentiment doivent être de plus en plus reconnues et respectées. Ces connaissances sont importantes pour gérer sainement les sentiments douloureux et elles favorisent la résilience, la capacité de rester en bonne santé malgré le stress. Même ceux qui ont eu la chance d'avoir reçu ces lois de leurs parents, grâce à de bons modèles à suivre, gagnent à en prendre connaissance. Ceux qui n'ont pas eu autant de chance, peuvent l'apprendre à tout moment. La pensée inhérente au Je /Jé-ité peut se coordonner. Le processus par lequel la pensée devient volontaire nécessite également une attention croissante. Pour ce processus, le concept de « volition » a été introduit dans la psychothérapie et le *coaching* traditionnels ; c'est la capacité de traduire les intentions et les objectifs en actions. John Locke a eu recours le premier à ce concept dans ce sens dans un essai intitulé : *An Essay Concerning Human Understanding* [Essai sur l'entendement humain] (1690). Ce n'est qu'à partir des années 1980, que le nombre des parutions au sujet de la volition a fortement augmenté dans le domaine médical.

Devenir automédon

Depuis longtemps déjà certains êtres humains inspirés ont deviné ce qui est indispensable. Alain de Lille^[viii], le grand érudit spirituel, prophétisa, à la fin de l'école de Chartres, les exercices aujourd'hui indispensables en deux strophes de son poème *Turba delirantium* — une foultitude de cinglés.

<i>Quid fuisti naschiturus quid sis praesens, quid</i>	<i>Was du warest neugeboren, was du bist</i>	Qui fus-tu donc nouveau-né ? Ce que tu es, et ce
--	--	--

<i>futurus,</i>	<i>und was du sein wirst o beachte es genau.</i>	que tu seras, examine exactement tout cela.
<i>diligenter inspice Mentis rektor et auriga mentem rege, fluxus riga ne fluant in devia</i>	<i>Lenker, Steurmann des Geistes, lenke unsern Sinn und Sorge, das sein Weg nicht irre geht.</i>	Automédon, Mentor de l'esprit Guide notre sens, onde si légère veille qu'elle ne s'égare et n'erre.

Ne devenons-nous pas, de plus en plus à notre époque, par les perturbations psychiques, cette même « foule de cinglés ». Alain de Lille n'a-t-il pas deviné les problèmes, qui en surgiraient ? Y a-t-il des indications de la manière dont nous devenons maîtres de ces perturbations ; du fait que nous examinons attentivement notre être, notre vie ? « *Diligenter inspice* veut dire ici « *Schau genau hin* / Regarde bien. C'est ce qui se rapproche de ce que Rudolf Steiner, dans son paragraphe sur le calme intérieur de son manuel *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* : l'observation intérieure de soi, un élément important des exercices d'attention, qu'exercent aujourd'hui beaucoup de gens également aussi à l'extérieur de l'anthroposophie. [Et l'on s'en réjouit ! *Ndt*].

« *Auriga* » peut être traduit par automédon. Cette image apparaît aujourd'hui comme la troïka [équivalent russe du titre de la présente revue, *ndt*] le chiffre trois en russe qui évoque les trois chevaux auxquels la troïka est attelée, le Je/jé-ité étant l'automédon (ou le cocher conducteur) ; les trois chevaux étant le penser, le sentir et le vouloir. La sangle, qui maintient les trois chevaux l'un à côté des deux autres, se détache de plus en plus, et le cocher ne peut plus guider que par les rênes. S'il n'y parvient pas, chaque cheval peut prendre la direction qu'il veut. La troïka n'avance plus guère et n'arrive plus au but que le Je a choisi et les chevaux se séparent. Le Je est mis au défi et grandit en conséquence. Les forces du Je qui grandissent sont indispensables pour franchir consciemment le seuil. La *Dreigliederung* trop peu réalisée dans la vie publique, l'individu humain doit donc la compenser. Le danger de développer des symptômes de maladie s'aggrave donc pour tous, si à l'instar des scientifiques — des scientifiques de la science de l'esprit — nous n'observons pas notre for intérieur.

Dr. Michael Hemmerle
Die Drei 6/2024.

(Traduction Daniel Kmiecik)

Notes

Note de la rédaction : Pour rappel, les numéros de page des ouvrages de Rudolf Steiner mentionnés dans les notes de bas de page, concernent l'édition allemande

de son oeuvre, et non pas les éditions en langue française.

[1] Rudolf Steiner : *Vorträge und Kurse Christlich-religiöses Wirken [Conférences et cours sur l'action du religieux chrétien] II* (GA343) Dornach 1993, pp.458 et suiv.

[2] Du même auteur : *Psychologie : Grundbegriffe einer anthroposophischen Seelenkunde [Psychologie : concepts de base d'une étude anthroposophique de l'âme]*, édité par Markus Treichler, Stuttgart 1984,

[3] Voir la conférence du 30 mai 1924 dans, du même auteur : *Esoterischer Betrachtungen karmischer Zusammenhänge - Considérations ésotériques sur les connexions karmiques*], vol. 2 (GA236), Dornach 1988, pp.220-236 et la conférence du 12 septembre 1919, dans, du même auteur : *Das innere Aspekt des sozialen Rätsels [L'aspect intérieur de l'énigme sociale]* (GA193), Dornach 1989, pp.103-121.

[4] Du même auteur : *Ursprungsimpulse der Geisteswissenschaft. Christliche Esoterik im Lichte neuer Geist-Erkenntnis [Origine des impulsions de la science spirituelle. L'ésotérisme chrétien à la lumière des nouvelles connaissances spirituelles]*, (GA 96), Dornach 1989, p.18.

[5] GA193, p.118.

[6] Ebd.

[7] Voir du même auteur : *Comment acquiert-on des connaissances des mondes supérieurs ?* (GA010), Dornach 1992, pp.180 et suiv.

[8] La relation, entre psychologie et *Dreigliederung* de l'organisme social est éclairée d'une manière plus précise dans cette revue dans l'article de Stephan Eisenhut intitulé : *Le domaine des impulsions morales*, voir **Die Drei** 6/2024, pp.23 et suiv. [Traduit en français : DDSE624.pdf, ndt]

[9] Du même auteur ; *Les points essentiels de la question sociale* (GA023), Dornach 1976, p.7.

[10] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=emotion+regulation> — dernière consultation le 23/02/2024.

[11] Voir Frederik H. Kanfer, Hans Reinecker & Dieter Schmelzer : *Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis [Thérapie d'autogestion de soi. Un manuel pour la pratique clinique]*, Berlin 1991.

[12] [Www.anthroposophische-psychotherapie.de](http://www.anthroposophische-psychotherapie.de) — dernière consultation su 29/09/2023.

[13] <https://jonkabat-zinn.com/> dernière consultation le 29/06/2024.

Notes du traducteur ou de la rédaction

^[i] Ndlr : L'image de droite est celle d'une troïka. Une troïka est un terme russe qui désigne, *entre autres*, un grand traîneau ou voiture, tiré par un attelage de trois chevaux. On parle alors d'un « attelage à la troïka » ou « attelage russe ». L'image de gauche est issue du site web <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> avec pour termes de recherche « emotion regulation » (ce qui donne cette recherche : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=emotion+regulation>). Elle montre une croissance exponentielle d'articles scientifiques portant sur la régulation des émotions (voir par exemple la note vi ci-dessous), qui constitue une sorte de témoin indirect de l'augmentation considérables de difficultés psychologiques par une partie croissante des êtres humains. En 2006 l'éditeur du présent site Internet, qui est aussi psychologue, a co-fondé un centre de jour pour personnes en difficultés psychologiques ou souffrant de maladie psychiatrique (stabilisée). Les prévisions de l'OMS datant de 2003 consultées peu avant cette fondation, tablaient déjà sur une forte augmentation des troubles mentaux entre 2003 et 2020, la dépression devenant la première cause de morbidité dans le monde (ce qui s'est ensuite réalisé, toujours [selon une communication de l'OMS datant de 2017](#)). Or à l'époque, l'humanité n'avait notamment pas déjà connu la terrible crise économique de 2007-2008, ou encore les horreurs de nouvelles guerres au Moyen-Orient, les menaces et actions terroristes croissantes, le covid... et leurs nombreuses conséquences funestes. Les *épidémies de maladies de l'âme* dont parle Rudolf Steiner se sont largement produites, et toute personne qui connaît suffisamment les évolutions actuelles (particulièrement délétères) des systèmes éducatifs, médiatiques, politiques et économiques, ne peut que considérer que ces épidémies ne pourront faire que croître très fortement à l'avenir (et ce, sans compter tous les effets que produit l'absence de véritable connaissances spirituelles, qui, à elle seule, est déjà cause de maladie psychique. Nous publierons prochainement un article de Stephan Eisenhut qui approfondit ce dernier sujet).

^[ii] Ndlr : Nous présumons que le mot « organe », dans ce contexte, signifie par exemple telle ou telle institution, groupe d'étude, événement ponctuel, etc.

^[iii] Ndlr : En français ce mot est traduit par « triarticulation sociale », ou encore « tripartition sociale », « trimembrement social ». Pour une introduction à la triarticulation sociale, voir entre autres www.tri-articulation.info . Sur soi-esprit.info on trouve aussi des articles en lien avec la triarticulation ici : <https://www.soi-esprit.info/component/tags/tag/triarticulation-sociale>

^[iv] Ndt : Pour ce qui est de ces « processus décisionnaires démocratiques corrects », il faut aller lire soigneusement le site [Democracy International e.V. | La Coalition mondiale pour la démocratie](#) où se trouve l'ouvrage de Jos Verhulst et Arjen Nijeboer : *Démocratie directe — Faits et arguments sur l'introduction de l'initiative et du référendum* — (traduit en français depuis 2002 ! et accessible gratuitement). À bon entendeur ! Ceci est une exhortation de ma part. Ndt.

^[v] Ndlr : Nous ne disposons pas sous la main de la version en langue allemande de ce passage traduit ici par « On peut admettre que quelqu'un fût en possession d'une « solution » parfaitement théorique de la question sociale (...) » . Sauf erreur de notre part, il nous semble

que l'idée originelle est plutôt la suivante, que nous formulerions ainsi : « On peut admettre que quelqu'un fût en possession d'une « solution théorique parfaite » de la question sociale (...) »

[vi] Ndlr : La régulation des émotions (RE) fait référence aux tentatives d'influencer les émotions chez nous-mêmes ou chez les autres. Au cours des dernières décennies, la régulation des émotions est devenue un sujet populaire dans de nombreuses sous-disciplines de la psychologie. Cfr. la note n°10.

[vii] Alain de Lille (en latin : Alanus ab Insulis), né probablement en 1116 ou 1117 à Lille et mort entre le 14 avril 1202 et le 5 avril 1203 à l'abbaye de Cîteaux, est un théologien français, aussi connu comme poète.