

# Le rôle de la peur dans l'éveil de la conscience

Christian Schopper  
et Konstanze Brefin Alt  
en dialogue

Brochure n° 763

Traduit de l'allemand par Béatrice Vianin

Titre original: Wach werden an der Angst

© 2008

anthrosana

Association pour une médecine

élargie par l'anthroposophie

Case postale 128

CH-4144 Arlesheim

Tél. + 41 61 701 15 14

Fax + 41 61 701 15 03

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

Diffusion en France:

Association de Patients de la Médecine

d'orientation Anthroposophique APMA

13 rue Gassendi, F-75014 Paris

Tél./Fax + 33 140 47 03 53

apma.france@wanadoo.fr

www.apma.fr

La peur et l'angoisse sont des sentiments que l'être humain connaît depuis la nuit des temps; ils l'avertissent des dangers qui le menacent et lui permettent de s'en protéger. Aujourd'hui, notre vie est marquée par des peurs individuelles et collectives qui sont sciemment utilisées comme instruments de manipulation en vue d'atteindre certains buts politiques ou économiques. En Suisse, une personne sur cinq serait affectée par la peur. En ce sens, cette dernière tend à devenir la caractéristique majeure de notre époque.

Christian Schopper caractérise le phénomène de la peur dans ses relations avec notre mode de vie et de penser. Il nous indique des chemins à suivre pour affermir nos forces de vie et nous encourage à la pratique d'une vie spiritualisée, bases qui permettent de surmonter la peur ou de mieux l'assumer dans notre vie quotidienne.

**Christian Schopper**, né en 1954 à Berlin-Ouest. Etudes de médecine. Rencontre avec l'anthroposophie. Spécialisation en neurologie, psychothérapie et psychiatrie. Plusieurs années de pratique à l'Hôpital universitaire de Zurich. Depuis 2000, chef de clinique à la Clinique psychiatrique de la même université. Nombreuses conférences, séminaires. Depuis quelques années, cours de médecine anthroposophique à l'Université de Zurich.

**Konstanze Brefin Alt**, née en 1956. Journaliste libre. Copropriétaire de la «Textmanufaktur» à Bâle. Rédactrice des «Nouvelles de la vie anthroposophique en Suisse».

# Le rôle de la peur dans l'éveil de la conscience

Christian Schopper et Konstanze Brefin Alt en dialogue

## Sommaire

Créer des espaces libres	2
Les fêtes cardinales chrétiennes	3
Affermir la volonté d'accomplir un travail spirituel	4
Un sentiment d'insécurité collectif et archaïque	5
Une culture spiritualisée génère des forces de résistance	7
Se mouvoir met en mouvement – la recherche sur les neurones miroirs	8
La peur – un phénomène de notre temps qui interpelle chacun de nous	10
Ce qui se glisse entre la réalité et le Moi	11
La peur de la réalité	12
La peur et la douleur sont des processus de conscience apparentés	13
La peur – une incitation à chercher son Dieu	14
Une relation stable durant l'enfance crée des réserves psychiques et spirituelles	16
Quand la régénérescence du «cousin» éthérique vient à manquer	17
Comment revivifier l'éthérique?	19
L'éveil pour une culture sociale	20
Le Christ dans le monde éthérique	21
Les formes futures de la vie sociale	22
Le principe «flow»	23
Comment devenir heureux?	24
La spiritualité peut être source de joie	25
La biographie peut apporter la réponse	26
Notes et bibliographie	28

Christian Schopper, neurologue, psychiatre et psychothérapeute, est chef de clinique à la Clinique universitaire de Zurich. Son activité s'étend de la recherche à la prise en charge de patients. Au début janvier 2007, je réussis à le rencontrer pour un moment assez bref à l'heure de midi, entre un entretien thérapeutique et une réunion avec ses collègues. Le soir, il donne à Berne une conférence sur le thème de «La peur et son dépassement dans la biographie».

La Clinique psychiatrique de l'Université de Zurich est une de ces constructions typiques des années 1860: bâtiments grands et clairs, reliés entre eux et formant différentes dépendances. L'entrée est accueillante; des portes vitrées interrompent de longs corridors peints en blanc; les pièces et les fenêtres sont hautes. Du point de vue architectural, c'est le fonctionnalisme néoclassique des années de fondation qui domine.

Christian Schopper me reçoit dans son bureau. Il s'assied, oublie le quotidien de la clinique et la bureaucratie et, immédiatement, il est tout à notre entretien.

## **Créer des espaces libres**

J'avais dû repousser notre rendez-vous de quelques jours à cause d'un refroidissement qui m'avait clouée au lit. En passant, je lâche la remarque que pendant ce repos forcé, mon sommeil avait été marqué par une intense activité onirique. Christian Schopper saisit ma remarque au vol pour lancer: «Eh bien, nous voilà déjà au cœur de notre sujet. Vous vous êtes pris du temps pour votre refroidissement et vous avez en quelque sorte autorisé vos rêves à se manifester. Vous vous êtes créé un espace libre. – Afin que la vie ne nous dévore pas, chacun de nous a besoin de ces espaces. Tout processus rythmique, toute expérience suprasensible – et pour moi, chaque processus de changement dans la biographie est un processus suprasensible –, nécessite un espace libre. Et si je ne m'accorde plus cet espace, ces moments de liberté qui rendent une résonance possible, disons un quart d'heure ou vingt minutes par jour – comme ils sont décrits dans «L'initiation. Comment acquérir des connaissances sur les mondes supérieurs?»<sup>1</sup> –, il faut presque toujours des interventions violentes pour leur faire place. Les symptômes peuvent varier, aller de la maladie bénigne à une maladie grave. «L'inconscient corporel» profond, qu'on pourrait aussi appeler le «Soi corporel», ou mon Moi supérieur peut utiliser les chocs et les traumatismes pour accorder une place à ces moments. La maladie devient en quelque sorte une aide pour nous faire accepter plus facilement de prendre du temps pour nous-même. De ce point de vue, il est absolument primordial de créer ces espaces de liberté pour que les rêves, les sentiments, les perceptions

trouvent leur place, dans lesquels une respiration, une rencontre, une résonance, une expérience spirituelle peuvent avoir lieu. Cela me semble le point absolument central de toute forme d'organisation de la journée ou de la vie, et d'ailleurs également de la relation médecin – patient. Car l'inconscient est un élément tout à fait vivant, qu'il est impossible d'organiser à outrance. Que vous vous soyez pris du temps pour votre refroidissement et ayez ensuite eu des rêves si intenses, c'est pour moi un signe de santé psychique.

## **Les fêtes cardinales chrétiennes**

En réalité, je suis bien consciente que je me suis attiré ce refroidissement en partant en voyage pendant les vacances de fin d'année. Au lieu de clore l'année – aussi bien intérieurement que professionnellement – dans le calme et la paix, afin de pouvoir accueillir librement la nouvelle, j'étais absorbée par la conquête de Lisbonne, une ville fort intéressante, belle et stimulante. Bien que j'allais régulièrement me réchauffer sous ma couette, je n'ai en fait jamais trouvé le temps de me reposer. Maintenant je sais qu'au temps de Noël, il me faut me retirer au calme, sinon plus tard, il me manquera quelque chose que je ne pourrai rattraper.

Christian Schopper acquiesce: «Oui, c'est une revanche. Pour moi, les **Nuits Saintes** ne sont pas une hypothèse mais une réalité. Quand nous nous comportons à l'encontre des réalités, cela porte toujours à conséquence. L'année devient plus difficile à porter quand nous ne travaillons pas avec ces rythmes spirituels. Et la période entre Noël et l'Epiphanie est un espace de liberté très particulier et très concret. A cette période de l'année, je dois souvent assurer des permanences, mais si je n'ai pas ou ne prends pas quotidiennement ce quart d'heure ou cette demi-heure, durant les mois suivants il y a comme une dissonance dans le sentiment d'équilibre, le travail de préparation, de rétrospective intérieure; des pas décisifs se font à cette période. Et si je ne me ménage pas cet espace de liberté, je laisse les Hiérarchies<sup>2</sup> devant la porte.»

Or Christian Schopper sait de quoi il parle. Son engagement personnel en tant que médecin et anthroposophe le conduit à rallonger un horaire de travail déjà bien chargé. Pourtant, il ne montre pas de signes de stress, il a l'air reposé, plein de vitalité et de joie de vivre. «Cela, je le dois, d'une part à ma vie intérieure, c'est-à-dire à l'effort permanent d'un travail de méditation et de concentration et, de l'autre, à mon travail avec le rythme chrétien du cours de l'année. Depuis plus de dix ans, il constitue le fondement qui me permet d'assumer aisément le poste exigeant et exposé que j'occupe ici à la clinique universitaire. – Pour moi, le cours de l'année chrétienne est devenu quelque chose d'absolument central; le travailler pour le

comprendre en tant qu'intervention réelle de forces spirituelles qui agissent en résonance avec moi-même est source de vie. Si je n'élabore pas activement les formes de célébration des Nuits Saintes, de la Semaine Sainte, de la Pentecôte, de la Saint-Jean ou de la Saint-Michel, je vis des fissures sur tous les plans. Durant de longues années, j'ai assumé l'organisation et vécu l'expérience de ces fêtes dans des communautés. J'ai aussi souvent donné des cours ou des conférences sur ce thème; ce qui est le plus important – et j'en refais chaque année l'expérience – c'est que je dois payer très cher chaque jour de fête que je ne vis pas pleinement éveillé mais endormi.

### **Affermir la volonté d'accomplir un travail spirituel**

Trouver des excuses, des explications, se justifier pourquoi un travail spirituel n'était pas possible à un certain moment ne sert à rien: «Nous avons toujours mille bonnes raisons pour ne pas faire un travail intérieur. Mais dans chaque situation, nous pouvons entrevoir une possibilité qui, si nous savons la saisir, nous permet, dans ces moments clé de l'année, de respirer dans ces rythmes.»

Que nous réussissions à nous réserver des espaces de liberté à quelque chose à voir avec une spiritualisation de la volonté: «Il existe un mantra, autrement dit des paroles de méditation qui saisissent la volonté:

**Esprit victorieux  
Pénètre de ta flamme l'impuissance  
Des âmes craintives.  
Consume l'égoïsme,  
Enflamme la compassion,  
Pour que l'abnégation,  
Ce courant de vie de l'humanité,  
Agisse comme la source  
De la renaissance spirituelle.**

Rudolf Steiner, 20 septembre 1919,  
Traduction Evelyne Guilloto.<sup>3</sup>

Ces paroles se réfèrent indubitablement à ce sentiment de peur qui est en nous et qui toujours nous paralyse et nous empêche de garder le lien avec cette source de vie spirituelle. Pour moi, ce mantra que Rudolf Steiner a donné dans le cadre de l'école ésotérique est fondamental. Si je réussis à spiritualiser ma volonté de telle sorte que certaines choses ne m'échappent pas, j'entre dans une sphère qui me rend plus résistant

vis-à-vis de défis, d'expériences qui sinon pourraient engendrer l'angoisse, la crainte, l'insécurité, voire des symptômes physiques ou même des maladies. Je vois là un lien direct. Dans ce contexte, ce mantra peut être considéré comme un mantra de protection pour l'homme moderne, peu importe qu'il soit chef d'entreprise ou à un poste quelconque, anthroposophe ou non. A mon avis, ces paroles sont une aide pour maintenir libre cette sphère de la volonté.»

Christian Schopper tient à expliciter les concepts de peur et d'angoisse: «L'angoisse décrit quelque chose de plus général – on parle d'une angoisse généralisée, un état dont l'apparition est archaïque – et qui est difficilement saisissable, difficile à décrire. La peur n'est pas aussi vague, elle est plutôt orientée, plus concrète, conceptualisée. On a peur de quelque chose. Ce que l'on craint est visible, saisissable.

De plus, je voudrais exclure de notre entretien la peur en tant que phénomène médical et physiologique. Nous parlons plutôt de la peur, cette appréhension ou angoisse à laquelle tout un chacun peut être confronté à tout moment.

## **Un sentiment d'insécurité collectif et archaïque**

Ce qui m'intéresse en premier lieu, c'est de comprendre pourquoi, aujourd'hui, on parle de peur partout. L'économie – en particulier l'industrie pharmaceutique et les assurances par exemple – transforment ces peurs en argent sonnante et la politique les utilise pour imposer ses buts qui, finalement, sont également économiques. Comment peut-on expliquer cette évolution? Christian Schopper hésite: «Je ne peux vous donner de réponse claire et nette. Tout d'abord, il est évident que la peur est réellement une problématique fondamentale liée à notre époque. Même si entre-temps l'exemple du 11 septembre 2001 s'est quelque peu usé, il marque un tournant. Depuis lors, dans le monde entier, des individus qui s'y connaissent en magie et manipulation utilisent la peur comme instrument. La catastrophe de la centrale nucléaire de Tchernobyl représente un premier jalon dans cette direction. Mais ce choc a encore mieux été amorti. Par contre, il faut bien voir que le 11 septembre représente un instrument de manipulation collective par la peur et qu'il a été préparé systématiquement durant des années. Je vois dans le livre de Samuel Huntington «The Clash of Civilizations»<sup>4</sup>, paru en 1996, un des facteurs préparatoires. Samuel Huntington, professeur de sciences politiques et Conseiller au Ministère des affaires étrangères des Etats-Unis, décrit déjà la nouvelle orientation dans son ouvrage.»

Christian Schopper continue de dévider le fil de sa pensée. Avec le 11 septembre, la peur est apparue sur la scène mondiale comme média et

instrument de manipulation de larges parts de populations. «Le «vide» qui a été créé par la dispersion de la peur a été tout à fait sciemment utilisé pour obscurcir la conscience et imposer des buts politiques précis. Une situation analogue a été échafaudée au début de la Guerre froide, mais à l'époque, cela n'était pas encore aussi perfide. L'image de l'ennemi, concrétisée dans le méchant Russe et que l'on a naturellement et intensément lié à des peurs, a été créée de toutes pièces et instrumentalisée. Maintenant on applique la recette à l'Islam. Ce qui est destructif, c'est que non seulement on diabolise tout un milieu culturel, mais qu'on ébranle également les êtres humains dans leurs structures profondes. L'image trompeuse d'un monde indemne qui s'est difficilement consolidée depuis la fin de la Seconde guerre mondiale a été fêlée, fissurée; par la destruction du World Trade Center, les Américains ont, pour la première fois, pris conscience qu'ils étaient attaquables et vulnérables. – «Tout peut s'effondrer, nous sommes livrés aux forces démoniaques des terroristes.» Et bien au-delà des frontières des Etats-Unis, un profond et collectif sentiment d'insécurité, archaïque en quelque sorte, s'est dispersé dans le monde.»

Après un moment de réflexion, Christian Schopper poursuit: «Cela fait un peu penser au jeu d'un gamin farceur qui, du haut d'un pont, lance une boule de neige sur l'autoroute. Quand les voitures se mettent à faire des embardées et qu'il s'ensuit un gigantesque carambolage qui coûte la vie à quelques personnes, il est tout affolé. – Il se peut fort bien que les responsables de l'attentat contre les Twin Towers aient été eux-mêmes surpris des effets et de leurs conséquences. Une chose est certaine: Après l'effondrement du bloc soviétique, la politique étrangère des Etats-Unis avait urgemment besoin d'une nouvelle image d'ennemi, et cela a été préparé. Il n'y a pas seulement eu la publication du livre de Huntington, mais déjà auparavant, la première attaque contre le World Trade Center en 1993 et l'attentat à la bombe contre le bâtiment du Federal Government à Oklahoma City en 1995. Ce que les instigateurs du 11 septembre ne pouvaient pas prévoir, c'est qu'entre-temps le monde occidental était devenu si décadent et, en même temps, ses fondements si fragiles, c'est-à-dire ses normes, ses valeurs, la religion et une culture spiritualisée, qu'il en serait ébranlé jusqu'en sa moelle. C'est pour cette raison que depuis 2001 et pas seulement dans le monde occidental, une peur collective s'est établie et beaucoup de personnes ne s'en sont pas remises. Pour beaucoup, le sol s'est dérobé sous leurs pieds et depuis lors, il ne subsiste plus ces bases solides que donne une philosophie, une religion ou un système de valeurs comme celui d'un Albert Camus (1913–1960) ou d'un Albert Schweitzer (1875–1965). Quelque chose de fondamental s'est produit alors et a détruit l'horizon sécuritaire d'un grand nombre de nos contemporains.»

C'est peut-être une des raisons pour laquelle le thème de la peur est présent de manière quasi inflationnaire dans les médias: «La peur de perdre son travail, du mobbing (harcèlement psychologique), la peur de la vie, de l'accouchement, de la vieillesse et de la mort, la peur de perdre sa rente... Ce sont des questions qui reviennent constamment et pourtant, la réalité n'est pas devenue pire que ce qu'elle était il y a cinq ou huit ans. Si nous y regardons de plus près, nous pouvons constater que, par rapport à ce qu'ont connu nos ancêtres, nous vivons aujourd'hui dans de bonnes conditions. Je n'ai pas été personnellement touché par la guerre. Je suis allé à plusieurs reprises au Liban et là-bas j'y ai bien sûr été confronté; mais ici, nous sommes dans une situation absolument sûre en comparaison avec des époques antérieures. Malgré cela, le sol sur lequel nous nous tenons est friabilisé, nous nous mouvons sur un terrain incertain. Et le 11 septembre a montré qu'il faut peu de chose pour que les gens soient paniqués. Ce qui est vraiment grave, c'est que depuis lors, beaucoup de personnes ne réussissent plus à élaborer un sentiment de sécurité, leur système de structures et de valeurs leur a en quelque sorte échappé. Et le sentiment du Moi s'effondre. Et la peur – si elle n'est pas d'origine purement psychologique ou pathologique – s'installe toujours quand, en son âme, on ne connaît pas de valeurs réelles qui affermissent et soutiennent ce Moi, quand celui-ci est tout à coup rejeté sur lui-même et ne peut plus s'accrocher à rien. Au niveau de l'âme, c'est comme si on tombait et la chute génère toujours la peur; c'en est le mécanisme de base.»

### **Une culture spiritualisée génère des forces de résistance**

On peut observer un phénomène tout à fait contraire dans les pays asiatiques: Le tsunami qui, vers Noël 2004, a ravagé les côtes nord-ouest de l'Océan Indien avec une violence extraordinaire, s'est retiré en laissant quelque 230'000 morts derrière lui. Les habitants ont été bien moins traumatisés par cette catastrophe aux dimensions gigantesques que les Occidentaux par la destruction des Twin Towers. «Bien qu'ils se soient en partie éloignés d'une pratique religieuse, les Asiatiques semblent être plus capables de gérer la souffrance et disposer de plus de ressources spirituelles que les Occidentaux. Ma spécialité est la médecine de la douleur et la psychotraumatologie. Beaucoup de personnes qui sont allées en Indonésie, au Sri Lanka, en Inde et en Thaïlande pour apporter un soutien psychologique ont dit plus tard qu'on n'avait pas du tout eu besoin d'elles. Cette aide était en partie de la fanfaronnade; peu de gens avaient vraiment besoin d'assistance psychologique – et quand cela était le cas, il s'agissait des touristes et non des autochtones. Ce qui était absolument important, c'était avant tout une aide matérielle: médecine