



Union suisse pour la pédagogie curative  
et la sociothérapie anthroposophique

Dieter Schulz

# L'être humain et ses sens



Dieter Schulz

# L'être humain et ses sens



Union suisse pour la pédagogie curative  
et la sociothérapie anthroposophique

# Tables des matières

<b>Avant-propos</b> .....	<b>5</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>6</b>
<b>La théorie des sens à partir de la perspective anthroposophique</b> .....	<b>7</b>
<b>L'observation des douze sens.</b> .....	<b>9</b>
<b>La relation particulière entre les quatre sens inférieurs et les quatre sens supérieurs.</b> .....	<b>11</b>
<b>Les quatre sens médians.</b> .....	<b>20</b>
<b>En conclusion</b> .....	<b>26</b>
<b>Références</b> .....	<b>26</b>

## **IMPRESSUM** .....

Éditeur :

vahs, CP 55, 3113 Rubigen

Téléphone : 031 838 11 29

Mail : [info@vahs.ch](mailto:info@vahs.ch)

Rédaction et layout

Matthias Spalinger

[www.vahs.ch](http://www.vahs.ch)

Design :

[www.consign.agency](http://www.consign.agency)

Impression : Schneider AG, Berne,

[www.schneiderdruck.ch](http://www.schneiderdruck.ch)

1ère édition 2021

## AVANT-PROPOS

---

### Chères lectrices, chers lecteurs

Vous tenez la deuxième brochure du vahs en langue française entre vos mains et, ce faisant, vous faites intervenir vos sens.

Avec ce livre, vous plongerez dans le concept des douze sens formulé par Rudolf Steiner. Peut-être ce nombre vous n'est pas familier, mais lorsque vous lisez et ressentez les pensées présentées ici, le propos prend tout son sens. Vous êtes invité à prêter davantage attention à vos propres sens, à observer de manière exploratoire. Le texte vous propose de partir en voyage de découverte.

Tous nos souvenirs sont liés à des expériences sensorielles. Une odeur et nous sommes immédiatement de retour dans le lieu qui est associé à cette odeur pour nous. Un air de musique peut nous rappeler des moments que nous lui associons.

Grâce à nos sens, nous pouvons découvrir le monde, l'absorber, nous y orienter et nous y retrouver.

Helen Keller (1880-1963), sourde, muette et aveugle en est un exemple.

Sourde, muette et aveugle depuis l'âge de deux ans, elle a suivi ses études universitaires, qu'elle a conclues par un doctorat. Elle a appris à parler. Elle a donné des conférences dans le monde entier, y compris en Suisse, et s'est battue pour les droits des personnes en situation de handicap.

Lorsqu'un sens nous fait défaut, nous dépendons du soutien des autres sens ou d'une aide extérieure.

Les expériences que nous faisons par l'intermédiaire de nos sens, les impressions que nous pouvons en retirer, nous apportent soutien, orientation, sécurité et joie ; ils nous transmettent et nous permettent d'éprouver

une multitude de sentiments. C'est l'attention que nous déployons dans l'activité sensorielle qui est la clé.

Dieter Schulz nous offre une vue d'ensemble qui nous permet d'entraîner nos perceptions et de les utiliser comme outil de diagnostic. Grâce à l'observation, médiée par nos sens, il nous est possible d'explorer le développement de nos pairs et de les soutenir lorsque la stimulation est nécessaire. Dieter Schulz nous encourage à être actifs au niveau des sens, à percevoir l'être humain en tant qu'être humain, à entraîner nos organes sensoriels et donc à les développer.

Je vous souhaite, chères lectrices et chers lecteurs, de nombreux moments enrichissants lors de votre immersion dans le monde des sens, afin que vous puissiez, en tant qu'explorateurs, «re-garder» autant votre environnement proche que l'univers dans le sens le plus large.

Helen Baumann  
Présidente vahs

# INTRODUCTION

---

Une fillette de deux ans et demi traverse un village avec son père. Soudain, elle aperçoit une vieille fontaine en pierre envahie par la mousse. Elle court vers elle. D'un doigt, elle touche avec précaution la surface de l'eau, dit «froid», met son doigt mouillé dans sa bouche, puis fait doucement naviguer une feuille flottante tombée de l'arbre, en regardant son père d'un air radieux. Elle tend le bras pour faire éclabousser sa main dans l'eau qui coule de la fontaine, mais son bras est trop court. «Papa», dit-elle, tout en faisant comprendre à son père qu'elle souhaite être soulevée pour pouvoir mettre sa main sous l'eau courante. Elle y réussit enfin, la fillette joue avec l'eau. Absorbée par son jeu, elle a l'idée d'éclabousser son père. Il ne trouve pas cela très amusant et détourne l'attention de sa fille en la prévenant que la balançoire les attend déjà sur le terrain de jeu. La petite fille accepte la proposition et le moment fugace de grand plaisir sensoriel prend fin.

## Interaction des 12 sens

Si vous examinez de plus près cette description sous l'angle de la thématique des sens, vous vous trouvez plongés dans les processus sensoriels.

Lorsque l'enfant touche l'eau, le sens du toucher - et dans la perception de la température de l'eau le sens de la chaleur - sont activés. Le doigt mouillé dans la bouche transmet l'expérience que l'eau est sans goût ; l'odeur du vieux puits, humide et couvert de mousse, sera plutôt restée dans l'inconscient (sens de l'odorat). Le sens du mouvement combiné au sens de la vue permettent de coordonner le mouvement pour déplacer la feuille avec précaution à la surface de l'eau. La situation crée un sentiment

de bien-être pour l'enfant. Le sens de la vie ou de la vitalité est responsable de cette perception. Le sens de l'équilibre aide à placer le corps dans une position appropriée par rapport au puits et à la surface de l'eau. L'implication du père dans ce processus présuppose que la fillette puisse percevoir son père - et puisse s'identifier à lui ; c'est ce qu'on appelle le sens du moi d'autrui. Elle entend son père parler, ce qui signifie que le sens de l'ouïe et le sens de la parole sont impliqués. Enfin elle comprend le contenu du langage du père, ce qui présuppose un sens de la pensée fonctionnel. Pour conclure cette analyse, nous pouvons donc constater que douze sens ont travaillé ensemble pour offrir à la petite fille cette expérience de la fontaine.

## L'organisme des sens

Les sens sont d'une importance capitale pour la vie humaine. On s'en rend compte lorsqu'un sens, en raison d'une maladie ou de l'âge, ne remplit plus sa fonction usuelle. Les organes des sens nous ouvrent l'accès à nous-mêmes, au monde et aux autres personnes. Ils ont besoin de soins, d'un accompagnement conscient pendant le développement de l'enfant. Parfois il s'agit d'offrir, dans un sens éducatif ou thérapeutique, un soutien spécifique à leur développement.

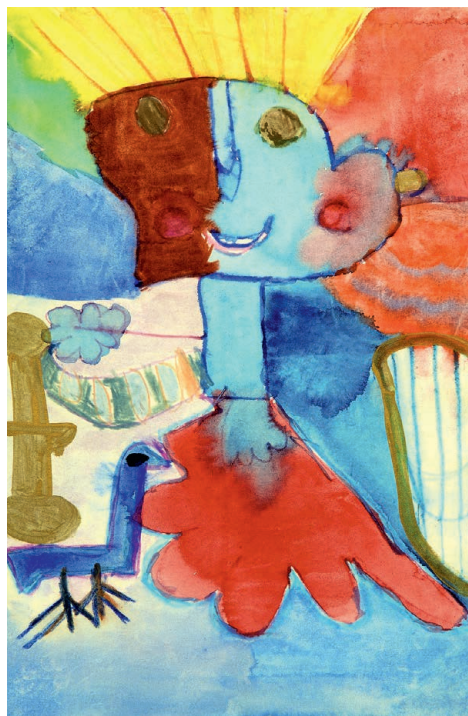
## La sagesse des sens

Cette brochure vous renseignera sur la sagesse des sens, sur ce qu'ils signifient pour l'être humain, sur la manière dont les sens peuvent être stimulés sur le plan pédagogique et thérapeutique et sur les soins et la protection dont l'organisme sensoriel a besoin.

## Connaissance de l'anthropologie anthroposophique

Depuis une centaine d'années, la notion des douze sens et leur signification pour l'être humain est développée par l'anthroposophie et appliquée en pédagogie, dans l'éducation, en pédagogie curative et dans les institutions médico-thérapeutiques. Il existe de nombreux témoignages et études issus du travail sur les sens.

Cette brochure donne suite à la publication en 2018 de la brochure d'Andreas Fischer «La pédagogie curative et la sociothérapie anthroposophiques - une introduction», comme l'a déjà annoncé A. Fischer dans un court chapitre sur la théorie des sens.



Benedikt Speiser, Rubigen

## THÉORIE DES SENS A PARTIR DE LA PERSPECTIVE ANTHROPO-SOPHIQUE

### L'homme en tant qu'être psycho-spirituel

**La présente esquisse des sens est basée sur la vision de la science spirituelle de Rudolf Steiner, qui part du principe que l'être humain, en tant qu'être psycho-spirituel, se connecte au corps en développement peu après le début de la grossesse de la mère et s'y incarne progressivement après la naissance.**

Le développement de l'enfant montre comment l'être s'approprie son propre corps en acquérant les facultés de marcher, de parler et de penser.

### Diverses pratiques

Les notions de l'organisme sensoriel conduisent à une compréhension élargie de ces processus de développement et des connexions différenciées entre le corps, l'âme et l'esprit de l'être humain, à partir desquelles diverses pratiques peuvent être développées. «Du point de vue anthroposophique peut être considérée comme activité sensorielle toute perception qui renseigne l'être sur l'existence d'un objet, d'un être ou d'un processus dans le monde physique». (Steiner, 2009). Douze sens sont à la disposition de l'homme au cours de sa vie. Ils offrent à l'être psycho-spirituel les possibilités de se percevoir, se comprendre lui-même et comprendre le monde et autrui.

# La relation entre le corps, l'âme et l'esprit

Comme le texte parle de «l'être psycho-spirituel», Johann Wolfgang von Goethe est cité ci-dessous. Ses mots permettent d'approcher ce que peuvent comprendre ces termes.

## Connexions et relations

Avec ce poème, Goethe exprime comment d'une part, l'âme cherche la connexion avec le corps et comment en découlent les qualités des pulsions, des désirs et des passions. L'homme partage ce niveau psychique avec le monde animal. Au cours de son développement, l'être humain est appelé à individualiser ce niveau et à le structurer par sa volonté de telle sorte qu'il en devienne souverain.

D'autre part, l'autre versant de l'âme se détourne du physique, par un intérêt pour le monde, pour l'art, la poésie, la joie de communiquer et l'activité créatrice. Elle se rapproche donc déjà du spirituel. Par sa présence, l'âme permet de faire émerger la conscience, la compréhension et la sensibilité. Elles trouvent leurs multiples expressions dans la pensée, le sentiment et l'activité

volitive. L'esprit de l'être humain est étroitement lié à l'esprit qui entoure l'homme dans la nature et dans son environnement en tant que force et sagesse créatrice. Le mot esprit englobe l'individualité de l'être humain, son « je », sa capacité à penser de manière réfléchie et à influencer en conséquence sa propre âme. Ici se révèle un potentiel de développement infini, qu'au fil du temps l'homme peut déployer. L'esprit agit donc sur l'âme et l'âme à son tour sert de médiateur entre le corps et l'esprit. La relation du corps, de l'âme et de l'esprit à une perception sensorielle est décrite par Rudolf Steiner dans son ouvrage fondamental : «Par son corps, l'homme est capable de se connecter dans l'instant aux objets. Par son âme, il conserve les impressions qu'elles lui font ; et par son esprit, se révèle à lui ce qui est propre aux objets conservés en eux-mêmes» (Steiner, 1976).

## Le processus sensoriel

Stefan Leber explique : «Dans le processus sensoriel, nous avons affaire à des stimuli qui, cependant, n'acquièrent de sens pour le sujet que lorsqu'un contre-mouvement

**Deux âmes, hélas, se partagent mon sein  
Et chacune d'elles veut se séparer de l'autre :  
L'une, ardente d'amour, s'attache au monde  
par le moyen des organes du corps  
Un mouvement surnaturel entraîne l'autre  
loin des ténèbres,  
Vers les hautes demeures de nos aïeux !**

Faust 1, Vers 1112 – 1117 (Goethe, 1999)



(mental) s'active, allant de l'intérieur vers l'extérieur, qui consiste à remarquer le stimulus et à y prêter attention ; ce n'est qu'alors que l'abondance de stimuli inaperçus devient expérience psychique, perception sensorielle. S'il ne s'agit pas d'une impression isolée et si la structuration, la conceptualisation, s'ajoute à l'ensemble, résulte de ces deux processus une représentation dont on est ensuite capable de se souvenir. Si une réflexion y est associée, alors l'association de la perception et du concept dont dispose le sujet véhicule la connaissance. Le processus par lequel cela se produit est communément appelé jugement» (Leber, 1993, p.430 f).

### **Douze espaces**

Les douze sens humains peuvent être vus au sens figuré comme douze pièces d'une maison ou d'un château. Ce château est occupé par l'homme au début de son développement physique, il ouvre progressivement les pièces, il s'y installe, les habite ou les pénètre, y vit finalement toute sa vie, sort dans le monde et y retourne sans cesse.

La particularité du point de vue anthropososophique est que les douze sens sont structurés en trois fois quatre sens ; chacun de ces trois groupes de sens représente certaines qualités de la perception sensorielle et a une certaine relation avec l'âme humaine.

## **L'ETUDE DES DOUZE SENS**

---

**Les 12 sens sont étroitement liés à l'âme humaine, qui se révèle dans la pensée, le sentiment et la volonté.**

Les sens inférieurs ou corporels ne peuvent être développés par l'enfant que par la pratique et la répétition constante. Cela signifie

que l'enfant doit générer une volonté infatigable de «conquérir» progressivement cette zone sensorielle basale. Si l'on a l'occasion d'assister au développement des mouvements du petit enfant, on ne peut que s'étonner de la forte volonté de pratiquer des séquences de mouvements encore et encore.

### **Rencontres interpersonnelles**

Le groupe des sens médians peut être assigné au sentiment. Les odeurs et les goûts, les impressions visuelles et l'expérience du froid et de la chaleur abordent la vie émotionnelle. L'être humain fait l'expérience de lui-même dans les sens médians de telle sorte que l'antipathie et la sympathie sont au premier plan en tant que champ de tension émotionnelle. On peut apprécier certaines odeurs et en rejeter d'autres avec véhémence, avec un sentiment de dégoût. C'est aussi le cas pour le goût. Les impressions visuelles et l'expérience des différents états de chaleur de l'environnement ont un effet profond sur l'âme.

Enfin, le troisième groupe de sens, que l'on appelle les sens supérieurs, sociaux ou cognitifs, sert à la compréhension de l'autre. On entend l'autre personne, on peut percevoir qu'elle parle et comprendre le contenu de ses paroles.

En fin de compte, la rencontre entre les gens peut donner lieu à une perception du « je » de l'autre qui est liée à la cognition.

La manière dont le Penser, le Sentir, le Vouloir sont représentés dans les sens individuels est expliquée dans ce qui suit.

## Aperçu des douze sens

### PENSER

Sens supérieurs ou sens sociaux  
ou cognitifs

- Sens du moi d'autrui
- Sens de la pensée
- Sens de la parole
- Sens de l'ouïe

### RESSENTIR

Sens médians ou sens affectifs

- Sens de la chaleur
- Sens de la vue
- Sens du goût
- Sens de l'odorat

### VOULOIR

Sens corporels, sens inférieurs,  
sens basals ou sens volontaires

- Sens de l'équilibre
- Sens du mouvement propre
- Sens de la vie ou de la vitalité
- Le sens du toucher

# LA RELATION PARTI-CULIÈRE ENTRE LES QUATRE SENS INFÉRIEURS ET LES QUATRE SENS SUPÉRIEURS

---

**Le développement des sens supérieurs ou cognitifs est étroitement lié au développement des sens corporels de base ou volontaires.**

Le terrain est préparé grâce aux nombreuses expériences faites dans la nature : jouer dans le sable et la boue, faire du feu avec les plus grands, faire de la luge et ressentir le froid de la neige, faire des promenades dans la nature et ainsi vivre intensément les saisons. Cela permet aux sens supérieurs ou cognitifs de bien se développer. Le vieux principe selon lequel la compréhension passe par la préhension des mains trouve ainsi sa confirmation dans l'interdépendance des sens. Sur la base de cette observation, les douze sens peuvent être regroupés, par paire, chaque paire comprenant un sens supérieur et un sens corporel qui lui correspond.

## Le sens du toucher et le sens du moi d'autrui

Par le sens du toucher, nous entrons en contact avec le monde extérieur. Au cours de notre vie éveillée, nous avons constamment des impressions tactiles, qui sont causées par la résistance du monde qui nous entoure. Les pieds touchent le sol. Vous pouvez sentir la surface du corps qui, en étant assis, ressent une pression sur une surface corporelle. De nombreuses expériences faites par le biais du sens du toucher restent

inconscientes. Pourtant le sens du toucher éveille à la conscience et offre à l'être humain l'expérience de sa propre existence, la certitude d'exister. Le sens du toucher me ramène à l'endroit où je suis, à l'instant présent. Par le sens du toucher, je fais l'expérience d'un intérieur et d'un extérieur. Me voici ! La peau forme la limite extérieure du corps, au-delà l'environnement commence. Le sens du toucher est donc lié à l'expérience de la limite entre l'intérieur et l'extérieur. Si l'on est bien ancré dans le sens du toucher ou, pour reprendre l'image ci-dessus, si l'on habite bien son sens du toucher, alors on se tient solidement dans la vie. Si une personne n'est pas en aussi bon contact avec son sens du toucher, des craintes surgissent. C'est pourquoi Henning Köhler appelle également le sens du toucher le sens délivrant de la peur.

«Ce sont ces enfants anxieux et timides qui cherchent toujours un refuge et qui reculent devant tout ce qui est étranger, nouveau et inconnu, pour lesquels nous devons prêter une attention particulière au sens du toucher lorsque nous voulons les aider. (Köhler, 1995).

### Le sens du toucher

Rudolf évoque ainsi la signification spirituelle du sens du toucher : «Mais ce qui rayonne vers l'intérieur (l'expérience des impressions transmises par le sens du toucher, D.S.) et ce qui est expérimenté vers l'extérieur n'est rien d'autre que l'impression d'un ressenti du divin. Si l'être humain n'avait pas le sens du toucher, il ne pourrait ressentir l'existence de Dieu (...) qui pénètre toutes choses, qui nous pénètre aussi, qui vous tient et vous porte tous : cette substance divine qui pénètre tout, émerge à la conscience et qui, réfléchie intérieurement, est l'expérience du toucher. » (König, 1993).

Avec cette déclaration de R. Steiner, on aborde l'essence du sens du toucher. « Etre

imprégné du divin » est cette certitude susmentionnée véhiculée par le sens du toucher de l'âme humaine. Si on considère que les êtres humains font partie de la création, qui englobe l'ensemble de la nature, la terre et l'univers, alors par le sens du toucher les êtres humains entrent en relation avec la création de Dieu. Ils se retrouvent face à elle en tant qu'individu et en même temps ils en font partie. Par conséquent, lorsque des incertitudes surgissent au niveau du sens du toucher, une angoisse existentielle s'installe, qui repose en fin de compte sur le fait que l'on perd le contact avec le monde. Les personnes qui ne peuvent pas développer pleinement l'accès au sens du toucher en raison d'un choc, d'une maladie ou d'un handicap ont souvent une angoisse existentielle qui les accompagne dans leur vie. La compensation de cette peur se fait de multiples façons, allant du comportement compulsif et de l'automutilation à la perception déformée de soi due à l'abus de drogues et d'alcool. Ici, en pratique, il faut utiliser le diagnostic différentiel pour identifier l'obstacle qui empêche une connexion saine avec le sens du toucher. Il s'agit, en d'autres termes, de s'incarner dans le toucher.

Ce résumé sur le sens du toucher devrait suffire pour rendre compréhensible les indications pratiques qui suivent.

### **La conscience est stimulée par le toucher**

C'est dans la vie de l'âme qu'émerge la conscience de l'être humain. Si la personne est endormie, la conscience disparaît de l'organisme sensoriel. Il en va de même dans des situations particulières, comme lors d'un choc, d'une maladie, en raison d'un handicap, de l'abus de drogues ou de la privation de sommeil. La conscience est stimulée par le toucher. Si la personne endormie est touchée, elle se réveille. Cela signifie que là où le toucher a lieu, la conscience surgit et

qu'une connexion altérée de la personne avec son sens du toucher est favorablement influencée par le toucher d'autrui. Pour la vie quotidienne, cela signifie que masser des pieds à l'huile d'olive, frictionner les mains avec une crème, poser la main sur l'épaule ou sur le dos du bénéficiaire, favorise « l'ancrage » dans le sens du toucher. La relation avec le sens du toucher est également soutenue par les vêtements, plutôt serrés. La condition est que ces mesures rencontrent l'approbation du bénéficiaire et, bien sûr, que les principes professionnels de bonne distance soient pris en compte dans la vie professionnelle quotidienne. Les thérapies corporelles ont une signification particulière en ce qui concerne le sens du toucher. En fait partie le massage rythmique selon le Dr Margaretha Hauschka, développé sur les bases anthroposophiques. Cela comprend également la chirophonétique selon le Dr Alfred Baur, les bains, les enveloppements et les frictions à base d'huiles essentielles et de crèmes. Les thérapies du mouvement telles que la gymnastique Bothmer ou l'eurythmie thérapeutique peuvent apporter une contribution précieuse pour apprendre à saisir et à utiliser l'organisme sensoriel.

### **LE SENS DE LA PERCEPTION DU MOI D'AUTRUI**

Le sens du toucher est dans une relation particulière avec le sens du moi d'autrui, qui est le plus élevé des sens supérieurs.

Par ce sens, on est capable de reconnaître le « je » de l'autre personne. Pour cela, il faut avoir conscience de son propre « je » ce qui se produit dans le développement de l'enfant entre deux et trois ans.

À partir de ce moment, l'enfant ne s'appelle plus par son nom, mais s'appelle « Je ». Cette étape du développement de l'enfant présuppose que le sens du toucher et, dans son sillage, les autres sens inférieurs, sont également ressentis par l'être humain sur



Philomena Heinel, Rubigen

le plan spirituel-émotionnel, à tel point que cette identification du « je » peut se produire. On peut l'exprimer de manière quelque peu abstraite, de telle sorte que la conscience de soi en tant qu'être limité par le monde est la condition préalable pour pouvoir développer la perception des autres « je ». Le développement du sens de la perception du moi d'autrui doit être pensé en termes de processus. Karl König parle d'une période de développement qui s'étale jusqu'à la neuvième année de vie.

*«Ainsi à présent le sens du moi d'autrui est entièrement développé et, s'appuyant sur cette expérience sensorielle, l'enfant devient capable de distinguer l'être humain des autres êtres de la nature. L'ère des contes de fée et des légendes prend fin. Maintenant, les parents et les enseignants sont observés de manière critique et le « je » commence à prendre la mesure des autres « je ».*

*La sphère de la personnalité commence à s'éveiller. Ce qui a commencé lors du premier âge d'opposition est arrivé à son aboutissement». (König, 1996)*

### Bonnes expériences en matière de thérapies corporelles

Dans le cas de troubles du développement du sens du moi d'autrui, on constate que la perception de l'autre est réduite, ou ne se produit que de manière sélective ou est totalement absente. Cela peut se manifester, par exemple, de cette manière :

Un garçon handicapé de dix ans, qui ne parle pas et ne comprend pas le langage, s'assied à table avec d'autres enfants et un adulte. Il regarde continuellement le bras de l'adulte qui remplit les assiettes avec la louche. Il touche le bras de l'adulte sans entrer en contact avec l'adulte pour que ce bras remplisse son assiette immédiatement. Il est évident que pour ce garçon, ce n'est pas l'adulte en tant qu'individualité qui distribue la nourriture, mais sa perception est réduite au bras avec son mouvement de louche ; les autres enfants et le fait que la soupe soit distribuée dans un certain ordre échappent également à sa conscience.

En pratique, les troubles de la perception de ce type signifient qu'il faut avant tout renforcer la perception de soi. Des gestes simples la favorisent : par exemple, on peut toucher le bras avec une pression alternativement ferme ou légère, ce qui augmente la perception du corps. Ou on aide à établir une relation plus consciente simplement en frottant les bras avec de l'huile d'olive tiède. Des bandes velcro lestées de poids cousus dessus peuvent également aider à mieux percevoir ses propres membres.

En plus des thérapies corporelles comme le massage rythmique ou la chirophonétique, ainsi que des exercices corporels thérapeutiques visant l'intégration sensorielle, de très bonnes expériences ont été faites

avec l'eurythmie thérapeutique et la musico-thérapie.

## Le sens de vie, ou de la vitalité et le sens de la pensée

### LE SENS DE LA VIE

Le sens de la vie ou de la vitalité est étroitement lié au sens du toucher. Le sens de la vie peut résumer tous les processus du corps via le système nerveux végétatif de telle manière que dans un état sain, un sentiment de bien-être est créé. En cas de perturbation de l'organisme, la personne prend conscience que quelque chose ne va pas, le sentiment de bien-être fait place à un mal-être et tout est fait pour éliminer la dysharmonie et rétablir le sentiment de bien-être. Sur la base des indications de Rudolf Steiner, Karl König caractérise le sens de la vie comme suit : «Grâce au sens de la vie, une personne apprend à sentir «sa cohérence intérieure» et se sent «comme un soi corporel habitant l'espace». Ces deux indications doivent d'abord être considérées côte à côte car elles expriment l'essentiel de l'expérience fondamentale du sens de la vie. Dans des circonstances normales, notre organisation corporelle est vécue par le sens de la vie comme un tout unifié. Nous ressentons cette plénitude comme notre propre être qui habite l'espace. Le fait que je puisse appeler le corps mon corps, que je m'identifie à mon corps, ce corps même, est le résultat du sens de la vie. Par le sens de la vie, le corps devient le mien. « Je » et mon corps nous ne faisons qu'un. C'est l'expérience que nous devons d'abord attribuer au sens de la vie» (König, 1993). L'insatisfaction sans raison extérieure apparente est le signe typique que le sentiment de bien-être ne peut être établi par le sens de la vie.

On est « mal dans sa peau», ou «étranger à soi-même», parce qu'on ressent le désaccord dans le corps comme très désagréable. Cela peut être lié au fait que l'on ne fait pas suffisamment l'expérience de son propre « je », que l'on développe une faible confiance en soi et ensuite une instabilité psychique, une incertitude dans la formation du jugement et une trop forte dépendance à l'égard de l'opinion des autres.

L'hyperactivité peut être comprise comme une tentative de compenser le malaise existant et enfin, l'abus d'alcool ou de drogues peut également être une indication que le sens de la vie ne se développe pas de la bonne manière. On cherche alors à établir un équilibre par manipulation artificielle. En pratique, cela signifie que toutes les thérapies corporelles, y compris les thérapies du mouvement, sont de bons moyens de maintenir et de renforcer les forces vitales. Le désir d'activités de bien-être montre à quel point le désir de se construire une santé psychique et énergétique est fort pour pouvoir supporter le stress de la vie quotidienne. D'autres facteurs sont importants : un sommeil suffisant, une vie aussi rythmée que possible, suffisamment d'exercice dans la nature, des périodes sans médias, une nourriture de bonne qualité, boire suffisamment d'eau chaque jour, le sport, le travail physique, la clarification et la résolution du stress mental et, enfin et surtout, le développement d'intérêts spirituels qui contribueront à une attitude saine vis-à-vis de son propre mode de vie.

Autre petit conseil pratique : Faites un petit exercice : fermez les yeux et essayez d'entrer en contact avec votre corps. Ecoutez en vous et essayez de percevoir ce que vous ressentez sur le plan physique et énergétique. Il ne s'agit pas de vécus psychiques, ni de joie ou de tristesse, ni de soucis. Il s'agit d'être attentif à ce que l'on ressent lorsque l'on écoute son corps. Quelques

minutes quotidiennes suffisent pour cet exercice.

## LE SENS DE LA PENSÉE

À ce stade, il s'agit d'aborder le sens de la pensée, même s'il n'y a pas de lien direct entre lui et le sens de la vie. Néanmoins, il est important de noter : «La perception du sens de la vie nous offre l'expérience d'habiter le corps, le sens de la pensée nous permet d'habiter le monde des idées» (Schöffmann & Schulz, 2016, p.117).

Le sens de la pensée permet de comprendre les pensées d'une autre personne, qu'elles soient transmises sous forme acoustique ou écrite. La compréhension des symboles, des gestes ou des pictogrammes peut également être rattachée au sens de la pensée. Dès que l'enfant fait l'expérience que chaque chose a un nom, la porte du sens de la pensée s'ouvre. Comme bel exemple de l'éveil du sens de la pensée, Karl König fait référence à l'Américaine aveugle et sourde-muette, Helen Keller : «Vous devriez toujours lire le récit qu'Helen Keller a écrit sur le moment de sa vie où sa première enseignante, Mlle Sullivan, a tenu sa main sous l'eau courante et a commencé à écrire le mot «eau» sur la paume de sa main - parce que soudain, pour la première fois de sa vie, elle a saisi l'idée que le nom et la chose qu'il désigne sont les mêmes. Dans la lettre que Mlle Sullivan a écrite le soir même, elle raconte comment, en quelques heures, Helen a appris trente mots ou plus. Ce soir-là, Mlle Sullivan a embrassé Helen, une enfant jusqu'alors totalement rejetée. Elle a été témoin de la joie profonde d'un être qui accède au monde des idées» (König, 1999, p.87).

Par le sens de la vie, l'être humain perçoit sa propre condition énergétique. L'épuisement ou la maladie sont perçus par le sens de la vie. Dans cet état, il est difficile d'accéder à l'environnement par sa pensée. Il est donc

difficilement imaginable de suivre un traité philosophique lors d'une crise de migraine ou lorsque la fièvre monte. Cela signifie bien que le sens de la vie perçoit que les forces vitales sont réduites et qu'il y a une perturbation dans l'organisme. Mais c'est en fait la réduction des forces vitales ou la perturbation dans l'organisme lui-même qui empêche le sens de la pensée d'être activé de manière appropriée.

En pratique, la conséquence de cette prise de conscience est que dans le cas d'une perturbation du sens de la pensée, qui peut se manifester non seulement par des difficultés de compréhension mais aussi par des problèmes de concentration, il est important d'examiner de près la santé et l'état énergétique de la personne. De nombreux enfants agités ou ayant des problèmes de concentration sont diagnostiqués prématurément comme souffrant de TDAH. Des états d'épuisement physique-énergétique, parfois simplement un manque d'intérêt pour le contenu intellectuel ou une relation difficile et émotionnellement chargée avec l'enseignant sont souvent la cause d'un sens de la pensée qui ne fonctionne pas parfaitement. Bien sûr, on peut proposer des exercices de concentration et aussi des exercices de développement intellectuel. Mais avant cela, il est important de connaître l'état des forces vitales et la situation émotionnelle de la personne.

# Le sens du mouvement propre (proprioception) et le sens du langage

## LE SENS DE DU MOUVEMENT PROPRE

Le lien entre le bien-être physique et le mouvement crée le pont vers ce que l'on appelle le sens du mouvement. Ce sens permet de percevoir ses propres mouvements et donc de les contrôler.

En outre, le sens du mouvement peut être utilisé pour réagir de manière adéquate à divers stimuli de l'environnement, par exemple, vous pouvez éviter une personne à temps, attraper la balle ou passer une vitesse si la situation de la circulation l'exige. Karl König dit que le sens du mouvement s'étend sur tout le corps :

«On pourrait aussi dire que partout où il y a des muscles, il y a aussi le sens du mouvement» (König, 1993).

Le sens du mouvement transmet les séquences les plus subtiles de mouvements à l'être humain. Ainsi, un lanceur de javelot sait souvent déjà au moment du lancer de son javelot si le lancer réussira ou non. Qui-conque peut siffler sait exactement comment la position des lèvres change le ton, même s'il ne s'agit que d'un changement minime de l'activité motrice de la bouche.

## L'enthousiasme et la joie

Rudolf Steiner, cité par Karl König, décrit comment l'expérience du mouvement propre conduit à un sentiment de liberté. «Que vous vous sentiez comme une être libre, résulte du sens du mouvement, c'est le rayonnement des contractions et extensions des muscles dans la vie psychique...» (König, 1971, p.60). Et dans un autre texte, Karl König ajoute que l'expérience du sens du mouvement devient expérience de joie «Le

sens du mouvement est la mère de la joie.» (König, 1993).

Les personnes souffrant de troubles du développement, de handicaps ou de conséquences d'une maladie ou d'un accident ont du mal à accéder au sens du mouvement. Dans le cas d'une paralysie, il leur est pratiquement impossible de le faire. Comment peut-on aider à acquérir au moins un rudiment de la sensation de liberté et de joie qui se développe à partir du ressenti lié au sens du mouvement ?

Les thérapies qui aident à «retrouver» ses propres membres par le toucher, le massage, les traitements par pression et le mouvement guidé sont à nouveau au premier plan. L'objectif thérapeutique est de «réveiller» le sens du mouvement, c'est-à-dire de mettre en contact la nature spirituelle et psychique de l'être humain avec les membres de telle sorte que ce sens puisse être «habité» et expérimenté.

Dans la vie quotidienne, ce sont toutes les mesures qui favorisent la motricité globale et fine. Le travail dans la cuisine, l'artisanat, les travaux manuels avec les enfants, les jeux de ballon et de sport adaptés à l'âge et les mouvements dans la nature peuvent servir de fil conducteur.

Votre propre enthousiasme et votre joie de travailler avec des personnes avec troubles moteurs ainsi que l'espoir d'amélioration constamment renouvelé sont les meilleures conditions pour promouvoir le sens du mouvement.

## Le sens du langage

Le sens du mouvement correspond de manière particulière au sens du langage, qui fait partie des sens supérieurs. Le sens du langage est la pure perception du langage et non la compréhension du langage. Par ce sens, on peut, par exemple, identifier une langue étrangère comme une langue et la distinguer des bruits ambiants, des tons, des sons et des bruits





Joanna Raszewski, Zürich

d'animaux. La base de cette performance sensorielle est l'organisme moteur de l'être humain. En ce qui concerne le développement du sens du langage, Karl König décrit, en référence aux déclarations de Rudolf Steiner, qu'une impulsion de mouvement non réalisée ou, autrement dit, un renoncement à la réalisation d'une intention de mouvement crée la condition préalable pour que le sens du langage se manifeste.

Dans le travail avec les enfants qui ne parlent pas, on se heurte au problème que le sens du langage n'a manifestement pas encore pu être développé. Cela est souvent lié au fait que ces enfants présentent une agitation externe permanente ou une agitation interne massive, de sorte que le moment de retenue d'une impulsion de mouvement ne peut être provoqué. Le sens du langage peut parfois être éveillé s'il est possible de se tenir aux côtés de l'enfant voire de l'adolescent de manière à ce qu'il devienne calme et soit amené à écouter.

La mission thérapeutique consiste à amener l'enfant à l'écoute, au moyen de la musique, en parlant doucement, en diminuant le trop plein de stimuli visuels, et à partir de l'écoute, à franchir le pas vers le sens du langage. Cela peut se faire en rendant le langage perceptible à travers le corps, comme le fait la chirophonétique, une thérapie basée sur les principes anthroposophiques, qui à l'origine a été développée par Dr Alfred Baur (1925 - 2008) spécialement pour l'initiation au langage. (voir aussi Schulz, 2016).

## Le sens de l'équilibre et le sens de l'écoute

### **SENS DE L'ÉQUILIBRE**

Le quatrième des sens corporels est le sens de l'équilibre.

La capacité à se tenir debout et en équilibre dans l'espace, à faire la distinction entre plans arrière - frontal, haut - bas, gauche - droite et à pouvoir effectuer des mouvements dans l'espace de manière significative repose sur le sens de l'équilibre. Son organe est situé dans l'oreille interne, ce qui implique un lien étroit entre le sens de l'équilibre et le sens de l'ouïe.

Par le sens de l'équilibre, le « je » se révèle dans la stature verticale et dans la capacité à surmonter les forces de la gravité, c'est-à-dire à s'élever à la position verticale.

Rudolf Steiner souligne deux effets fondamentaux du sens de l'équilibre sur le psychisme :

### **L'indépendance par rapport à la corporalité**

*«Comment ressentons-nous, rayonnant dans l'âme, les expériences du sens de l'équilibre ? C'est un vécu intérieur : nous le ressentons comme une paix intérieure, comme cette paix intérieure venant du fait que lorsque je me déplace d'un endroit à un autre, je ne laisse pas derrière moi celui qui est dans mon corps, mais l'emmène avec moi ; il reste le même. Et si je pouvais me déplacer en volant dans les airs, je resterais tranquillement le même. C'est ce qui nous permet également de nous sentir indépendants du temps. Je ne me laisse pas non plus derrière moi aujourd'hui, demain je serai encore le même. Cette indépendance par rapport au physique, ce constat de permanence, c'est le rayonnement du sens de l'équilibre dans l'âme. On se ressent comme un être spirituel. (Steiner, cité d'après König 1993).*

La première indication de R. Steiner, à savoir, que vous ne vous perdez pas lorsque vous changez de chambre, mais que vous vous emmenez toujours avec vous, permet de comprendre les personnes qui n'ont pas

acquis cette sécurité. Il s'agit de ceux qui développent de l'angoisse voire de la panique lorsqu'ils changent de lieu ou même lorsqu'il y a un changement de personne ou de situation. Ce phénomène est souvent observé, notamment dans le domaine des troubles du spectre autistique, mais aussi chez les personnes qui ont été empêchées de développer leurs sens inférieurs de manière saine, surtout pendant la petite enfance. Des alitements prolongés dans la petite enfance peuvent conduire au fait que le sens de l'équilibre n'a pas conduit à la sécurité, un phénomène qui augmente parce que les occasions pour exercer et développer ce sens diminuent. Cela peut se manifester plus tard dans la vie par des insécurités, par exemple par la difficulté de se tenir sur une chaise, de grimper à un arbre, par la peur des manèges rapides jusqu'au développement d'une phobie des hauteurs.

La deuxième indication de R. Steiner dans la citation ci-dessus concerne «notre ressenti de l'être spirituel. » Si l'on comprend l'individualité de l'homme en tant qu'être spirituel, l'importance fondamentale du sens de l'équilibre devient évidente. Le ressenti «de sa dimension spirituelle » dépend de la manière dont on se développe et est imprégné par l'être spirituel. En pédagogie curative et en psychiatrie, on rencontre des personnes qui ne peuvent pas développer ce sentiment. Bien sûr, ils ont un «je » comme tous les autres, mais en raison de leur rapport instable avec les sens inférieurs et surtout avec le sens de l'équilibre, «se sentir comme un être spirituel» n'est pas suffisamment réel.

Le sens de l'équilibre peut, comme tous les autres sens, être exercé. Cela peut être fait par de simples exercices d'équilibre sur une corde ou un tronc d'arbre. Se tenir debout sur une jambe, porter en équilibre un œuf en bois sur une cuillère de cuisine, porter un petit sac de sable sur la tête qui ne doit pas

tomber en marchant, d'autres exercices simples similaires en fonction de l'âge sont une aide pour soutenir le sens de l'équilibre dans la vie quotidienne. La présence du « je » dans le sens de l'équilibre peut être renforcée par la thérapie et l'exercice de telle manière que les phénomènes décrits s'affaiblissent ou disparaissent.

Les quatre sens inférieurs évoqués jusqu'ici permettent une identification au corps et constituent le fondement pour la vie entière sur lequel peut se développer l'individualité.

### LE SENS DE L'OUÏE

L'oreille abrite le sens de l'équilibre ainsi que le sens de l'ouïe.

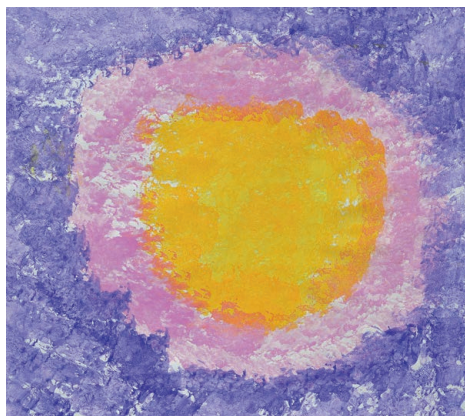
L'espace devant nous est perçu par la vue, l'espace derrière nous par l'ouïe. Cet espace arrière qui devient accessible par l'écoute, remplit l'être humain de confiance, car il peut aussi percevoir le monde invisible et donc le pénétrer de vécu d'âme. Par l'ouïe, nous entrons en contact avec le monde de l'âme et le monde inanimé. Nous sommes constamment entourés d'impressions auditives et cela a pour conséquence que nous vivons une confirmation constante de notre existence. Je suis dans ce monde en tant qu'être humain, j'en fais partie et cela est constamment communiqué par le sens de l'ouïe. La personne qui devient ou est sourde, n'a pas cette expérience de l'être comme une expérience spirituelle continue. La perception du bruissement des feuilles dans le vent, le clapotis de l'eau, les expressions mentales des animaux à travers leurs propres expressions vocales, les expressions mentales de l'être humain à travers son langage, son chant, ses sanglots et ses rires, le tintement des cloches ou la variété des bruits techniques, tout cela se perd par la perte du sens de l'ouïe.

### Attention et vigilance

Les personnes souffrant de troubles auditifs graves signalent qu'elles se sentent souvent isolées et seules. La perte de l'audition ou de l'espace de confiance doit être compensée par la vue. Par l'écoute, on élargit son âme et l'ouvre à l'espace et on saisit l'essence de ce que l'on entend. Cela exige de l'attention et de la vigilance, qualités qui menacent de s'affaiblir en raison d'impressions auditives permanentes trop nombreuses et trop fortes.

### Le silence amène l'être humain à lui-même

La pratique du soin du sens de l'ouïe inclut l'apprentissage du silence. Celui-ci ramène l'être humain à lui-même. A travers lui, il se repose et est à l'écoute. Loin de l'environnement technique et urbain, la nuit, peuvent surgir des moments de silence si parfaits que l'âme se sent portée par la sublimité de ces instants, peut-être en lien avec la vue du ciel étoilé et du clair de lune. Elle peut alors avoir l'impression que quelque chose de plus élevée est à l'œuvre dans le monde. Et soudain, on entend l'appel d'un hibou et on se rend compte avec joie que dans ce silence et malgré ce silence, la vie se montre dans sa plénitude et sa diversité.



Joanna Raszewski, Zürich

## La peur du silence

De nombreuses personnes ont perdu l'accès au silence. Ils commencent même à le redouter. Un des défis de la pédagogie curative peut être de créer de plus en plus de moments de silence avec l'enfant de même avec l'adulte qui permettent vraiment d'écouter et de réécouter.

Après cette présentation des sens inférieurs et de leur relation avec les sens supérieurs, nous examinons maintenant de plus près les sens médians - ou affectifs -.

## LES QUATRE SENS MÉDIANS

---

### LE SENS DE L'ODORAT

**Les odeurs influencent la vie émotionnelle de différentes manières. Un trait caractéristique de l'âme est qu'elle vit dans le champ de tension entre la sympathie et l'antipathie, avec toutes les nuances entre les deux.**

Avec l'odorat, on s'ouvre grand à l'espace. On peut déjà sentir la fumée d'un feu à une distance relativement grande. L'odorat peut ainsi être utilisé pour juger de la qualité de l'air et de son enrichissement en diverses substances dans l'espace qui nous entoure. D'une part, Une odeur peut provoquer un sentiment de bien-être, de joie de vivre, d'appétit, de désir et bien d'autres réactions émotionnelles positives. D'autre part, les odeurs peuvent provoquer de fortes répulsions, des sentiments de dégoût, une résistance intérieure, voire des évanouissements. Il existe des odeurs qui aident l'être psycho-spirituel à renforcer la relation avec son corps, à mieux l'habiter. Il s'agit par exemple de l'huile de menthe poivrée ou du romarin. Mais le détachement de l'être psycho-spirituel du corps peut également être causé par des odeurs par exemple celles de l'encens ou de la lavande.

### 10000 différentes impressions d'odeurs

L'expérience a montré que le parfum du citron a un effet astringent et améliore la concentration. Le parfum de la rose a un effet harmonisant. Scientifiquement, on parle d'environ 10 000 impressions olfactives distinctes. Dans la muqueuse olfactive et la partie supérieure de la cloison nasale, il y a 107 cellules à travers lesquelles les substances olfactives peuvent être perçues. (Cf. Rohen, 2007, p.295)



Pia Spichtig, Zürich

### Le tableau ci-après illustre la catégorisation des odeurs

Odeur	Exemple
Le camphre	La naphthaline
L'odeur musquée	L'angélique
L'essence florale	L'odeur de rose
Le menthol	La menthe
L'éther	L'agent de nettoyage à sec
L'odeur acre	Le vinaigre de vin
L'odeur pourrie	Œuf pourri

(<https://imve.informatik.uni-hamburg.de/publications/Diplom/HaselhoffDiplomarbeit.pdf>, 2.09.2019, 18.22 Uhr)

### Accoutumance rapide

L'industrie du parfum vit de l'effet des odeurs. D'une part, le parfum doit avoir un effet positif, stimulant ou attirant sur les autres êtres humains, d'autre part, on peut

sentir son propre parfum, ce qui contribue, au moins pendant un certain temps, à une meilleure perception de soi.

Il est intéressant de constater que l'on s'habitue très vite à une odeur et que l'on ne la

remarque même plus. Si quelqu'un entre dans une pièce où un groupe de personnes travaillent, il est possible que la personne qui entre soit massivement dérangée par l'odeur désagréable de la pièce, sans que les personnes présentes ne remarquent à quel point l'air de la pièce est vicié.

Dans le domaine de l'aromathérapie, les odeurs sont utilisées à des fins thérapeutiques et pour accroître le bien-être, il existe une vaste littérature sur le sujet.

Dans le cadre de cette présentation, pour l'application pratique des odeurs, on utilise en particulier des substances odorantes qui ont un effet stimulant, incarnant ou relaxant et favorisant le sommeil. Une lampe à parfum avec une huile de préférence biologique peut en conséquence enrichir l'air ambiant. Il faut veiller à un dosage plus faible que fort, car des impressions d'odeurs excessives peuvent rapidement provoquer des nausées. Les huiles de massage ont un effet encore plus important que la perception des odeurs, la substance étant également absorbée par la peau.

### Le sens du goût

L'odorat est étroitement lié au goût, malgré de grandes différences. Dans les dialectes du sud de l'Allemagne et aussi dans l'usage suisse, le mot «riechen» (sentir) est remplacé par «schmecken» (goûter). Le goût est localement limité à la cavité buccale et à la langue. Pour ressentir le goût d'un aliment, il faut de la salive aqueuse, qui libère le goût par l'intermédiaire des récepteurs de goût sur la langue. Selon Rohen (cf. Rohen, 2007, p. 293), il y a environ 5 000 à 10 000 papilles gustatives dans la cavité buccale. Les quatre qualités gustatives sont réparties sur la langue de telle sorte que le sucré est perçu principalement au bout de la langue, le salé et l'acide sur les bords de la langue et l'amertume à l'arrière de la langue, à sa base.

Umami est le cinquième goût savoureux, piquant et charnu à être expérimenté, ce qui a été confirmé scientifiquement en 2000. Dès 1908, le scientifique japonais Ikeda a parlé d'umami, qui signifie littéralement «appétissante». (merkur.de, 2.09.2019, 11h05). En raison du manque d'expérience de son efficacité sur l'homme, ce cinquième goût ne peut être discuté en détail.

### Le pouvoir de centrage de l'acide

La qualité piquante ne peut être considérée comme sensation gustative car il s'agit d'une irritation des muqueuses et peut donc être davantage attribuée à une sensation tactile. Le goût aigre a la propriété de contracter. Si l'on se perd trop mentalement dans l'environnement, l'acide aide à se recentrer. Le vinaigre a un caractère sobre et purificateur. Le citron peut augmenter la capacité de concentration.

L'amer a un effet sur l'organisme métabolique. Le système hépatique et biliaire en particulier bénéficie de l'amer. Le métabolisme est le siège de la volonté. L'amertume a donc un effet utile sur la volonté. Nous avons affaire ici à un mouvement de haut en bas : Les amers aident l'être psycho-spirituel à mieux se connecter avec le métabolisme.

L'effet de la douceur sous forme de sucre est décrit par Rudolf Steiner comme suit :

«Le sucre est à cet égard très caractéristique : il se distingue déjà des autres substances par son goût. On peut très bien le remarquer dans la vie ordinaire non seulement chez les enfants mais aussi parfois chez les personnes âgées, à leur attrait pour les choses sucrées. Mais cette distinction ne va pas au-delà du goût. Quand l'âme poursuit un développement, elle ressent tout ce que lui apporte le sucre qu'elle consomme ou celui qu'elle élabore dans l'organisme, comme quelque chose qui intérieurement lui donne de la solidité, qui la soutient intérieurement, qui d'une certaine manière la

pénètre d'une sorte d'égoïté naturelle» (Steiner, 1976).

L'effet du sucre peut être ressenti immédiatement, par exemple, lorsqu'une personne a du mal à se réveiller après une longue sieste. Si elle prend une gorgée de thé fortement sucré, il lui sera beaucoup plus facile de «venir à soi».

Le sel a la propriété de faire ressortir les arômes des aliments. Un repas bien salé rehausse par exemple, l'expérience gustative de divers légumes cuits. Il faut un peu de temps pour s'habituer à un pain cuit sans sel. Le sel, en tant que substance minérale morte, a une affinité particulière avec ce qui tend vers ce qui est sans vie chez l'être humain, c'est-à-dire son système nerveux et surtout son cerveau. Il faut du sel pour réfléchir, bien sûr en dosage raisonnable.

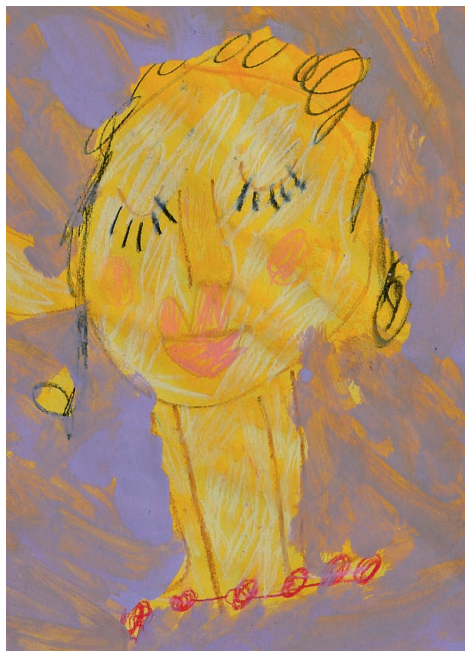
### Le sens de la vue

Le sens de la vue permet de saisir le monde qui nous entoure. Saisir quelque chose par le regard, c'est le fixer visuellement, au sens figuré, c'est le toucher. «C'est ainsi que l'astral (le psychisme, D.S.) sort réellement de l'être humain et coule vers l'objet observé» (Steiner, 1980).

Ainsi, par l'œil, l'âme tend la main au monde, se connecte avec lui et forme une image de ce qui est perçu.

### La participation d'autres sens

Il est évident que d'autres sens ont également un effet sur le sens de la vue. Lorsque les yeux regardent un objet, ils effectuent des mouvements précis afin de pouvoir saisir exactement les contours de l'objet. Cela signifie que le sens du mouvement joue un rôle majeur dans le processus visuel et constitue même la condition préalable à une vision nette et précise. Karl König parle de la fonction du sens du mouvement dans le globe oculaire. L'œil tire sa mobilité de six muscles oculaires. Michael Steinke



Claudia Iten, Zürich

souligne que la mobilité de l'œil est une base fondamentale. «Au niveau de l'œil, elle (la mobilité physique, D.S.) devient immédiatement expression et sensibilité psychiques. C'est sur cela que s'appuie la partie volitive de notre conscience éveillée. Le « je » conscient que je suis s'y établit» (Steinke, 1997, p.13).

Steinke attribue au sens du toucher la réflexion de la lumière à l'intérieur de l'œil et la préhension susmentionnée des objets perçus.

### L'activité sensorielle multiple

La lentille, qui permet la perception des relations spatiales et des proportions par contraction et dilatation, nécessite l'activité du sens de l'équilibre. La vision est un processus qui est évidemment intégré dans une activité sensorielle à multiples facettes et pré suppose la présence de l'être psycho-spirituel.

S'il n'y a pas cette présence, l'œil seul est incapable de traduire de manière significative ce qui a été perçu. Il serait impossible d'intégrer la perception dans un concept et on ne pourrait s'en souvenir plus tard en tant qu'image. Ce qui a été vu inconsciemment ne peut pas être mémorisé avec la conscience de jour.

La partie volitive du processus de vision émerge à la conscience lorsque des exercices visuels sont effectués régulièrement, ce qui peut conduire à une meilleure vision. Le nombre d'impressions visuelles dont on peut se souvenir dépend du degré d'éveil avec lequel l'environnement a été perçu.

### **La présence dans le regard**

La présence de l'âme-esprit se manifeste dans le regard. Pour un diagnostic médical et en éducation curative, le regard peut avoir une signification pertinente. Les questions suivantes peuvent vous indiquer la voie à suivre : La rencontre avec l'autre en tant qu'individualité se fait-elle dans le regard ? Le regard est-il fixe, inanimé, ou le mouvement des yeux traduit-il une participation mentale à ce qui se passe dans l'environnement ?

La personne est-elle capable de concentrer, de fixer son regard ?

L'image perçue peut-elle être conceptualisée et mémorisée ?

Les yeux ont-ils été examinés pour que tout trouble visuel puisse être corrigé à temps ?

(Cf. Schulz, 2008, p. 46)

Il convient encore de souligner qu'en ce qui concerne le soin des sens, les médias doivent également être pris en compte. Comment apprendre dès l'enfance à gérer les médias de manière responsable et sans dépendance ? Comment développer des compétences qui conduisent à une consommation consciente des médias et évitent l'excès de perceptions sensorielles ? Comment peut-on faire en sorte qu'il y ait suffisamment de mouvement,

une culture artistique, des expériences de la nature et du temps sans médias ? Qu'il y ait de bonnes habitudes - en fonction de l'âge - et limiter l'exposition aux médias, pauvres en activités sensorielles et sollicitant principalement le système nerveux-sensoriel ?

Dans le cadre de cette brochure, seule une indication de l'effet des médias sur les sens peut être donnée. L'éducation aux médias en fonction de l'âge est un défi pédagogique et agogique exigeant, difficile à plusieurs niveaux, qui ne peut être approfondie ici. (Pour en savoir plus : Manfred Spitzer : Digitale Demenz - Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen ; Rainer Patzlaff : L'enfant face aux écrans).

### **LE SENS DE LA CHALEUR**

Le sens de la chaleur permet de percevoir la température ambiante et ainsi se mettre en relation avec elle. Que ce soit par le choix des vêtements, la régulation de la température dans la maison ou la recherche d'un lieu de protection adapté en cas de grande chaleur ou de froid. Cette perception présuppose que l'on soit capable de s'adapter mentalement à l'environnement et à la température ambiante. Si vous vous endormez sur la plage, cette adaptation est interrompue et vous risquez de vous réveiller avec un coup de soleil, vous ne pouvez plus, par votre sensation de la chaleur, réagir de manière appropriée aux rayons du soleil.

### **Manque de ressenti de la chaleur**

Certaines personnes handicapées ont de la difficulté à percevoir la température ambiante. Le toucher insensible d'une cuisinière chaude, l'eau de douche réglée beaucoup trop chaude qui peut entraîner des brûlures, les vêtements trop légers par rapport à la température extérieure sont le résultat d'un fonctionnement du sens de la chaleur réduit ou non intégré.





Chöying Phurtag, Rubigen

Ernst-Michael Kranich affirme que l'organe du sens de la chaleur est l'être humain dans toute sa peau. «Dans le toucher, chaque partie de la peau est sensible, indépendamment des autres. Dans le sens de la chaleur, la partie n'est qu'un élément du tout. C'est ainsi que la sensibilité croît avec la surface de peau échauffée ou refroidie. A température équivalente, une grande surface de peau laisse pénétrer davantage de chaleur qu'une petite ; or, c'est cela que l'on perçoit comme plus chaud et plus froid. On voit donc que le sens de la chaleur est intimement liée à l'ensemble du corps, c'est-à-dire avec tout l'organisme de chaleur». (Kranich, 2006).

Karl König relie l'organe du sens de la chaleur à la circulation sanguine. Elle est alimentée par la chaleur et maintenue en équilibre par le sens de l'équilibre. Ainsi, non seulement le réseau de capillaires de la peau, mais aussi l'ensemble de la circulation, avec

le cœur au centre, servent le sens de la chaleur en tant qu'organe : «Dans le sang qui circule vit le sens de la chaleur et dans le sens de la chaleur vit le « je » de l'homme, qui imprègne l'équilibre et la chaleur. (...) L'interaction de la chaleur et de l'équilibre nous donne la constance de la température de notre corps, ce qui permet à notre « je » d'intégrer les conditions terrestres de la vie» (König, 1999, p.65).

### **Stabilisation des relations avec les sens inférieurs**

Pour la pratique, ces indications signifient que le soutien de la perception de soi de l'être humain, à partir du soin et de l'exercice des sens corporels, est au premier plan. Ce n'est qu'après la stabilisation de la relation de l'être psycho-spirituel avec les sens corporels que des exercices de perception peuvent être effectués spécifiquement pour le sens de la chaleur. Cela se fait par un

simple exercice de concentration très lent, souvent répété, avec des bols remplis d'eau chaude et froide dans lesquels on trempe les mains. Ou bien par une simple friction d'huile d'olive sur les mains qui peut entraîner une augmentation de la chaleur. Ceci augmente la conscience du « je » et améliore ainsi la capacité de perception dans le domaine de la sensation de chaleur. Le développement du choix conscient des vêtements favorise la formation du sens de la chaleur. De quoi as-tu besoin pour te sentir à l'aise rien qu'en termes de chaleur ? Dois-tu mettre un pull ou enlever ta veste ?

## EN CONCLUSION

Avec les explications sur le sens de la chaleur, les observations concernant les sens sont maintenant complétées.

Puissent ces brèves explications vous inspirer à approfondir la thématique des sens, soit en autodidacte, soit en équipe, et surtout à développer votre pratique.

Le travail avec les sens est une clé en or pour une compréhension plus profonde de l'être humain et pour une pratique concrète qui peut servir l'être humain dans sa globalité dans ses dimensions corporelles, psychiques et spirituelles.

**Références – livres disponibles en français**, citations dans le texte en français sans indication de la page.

Goethe, J.W. (1999) : Faust.  
Flammarion, Paris

Köhler, Henning (1995) : Des enfants anxieux, tristes et agités.  
Editions Novalis, Montesson

König, Karl (1993) : La conquête sensorielle du corps.  
Triades, Paris

König, Karl (1996) : Les débuts de l'enfance.  
Perle de Rosée, Paris

Kranich, Ernst-Michael (2006) : L'homme et son corps.  
Triades, Paris

Steiner, Rudolf (1976) : Le développement occulte de l'homme – GA 145.  
Editions anthroposophiques romandes, Yverdon

Steiner, Rudolf (1980) : Anthroposophie, Psychosophie, Pneumatosophie, GA 115.  
Editions anthroposophiques romandes, Yverdon

Steiner, Rudolf (2009) : Anthroposophie – un fragment, GA 45.  
Editions anthroposophiques romandes, Yverdon

## Références en langue allemande

König, Karl (1999) : Der Kreis der zwölf Sinne und die sieben Lebensprozesse.  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Leber, Stefan (1993) : Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik.  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Lindenberg, Christoph (Hrsg.). (1980) : Rudolf Steiner – Themen aus dem Gesamtwerk 3 - Zur Sinneslehre.  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Rohen, Johannes W., (2007) : Morphologie des menschlichen Organismus.  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Schöffmann, Erika; Schulz, Dieter (2016) : Wege zum Anderen.  
INFO3 Verlag, Frankfurt a.M.

Schulz, Dieter (2016) : Chirophonetik - Therapie durch Sprache und Berührung.  
Info3 Verlag, Frankfurt a.M.

Schulz, Dieter (2008) : Die Sprache des Blickes.  
Verlag edition lionardo, Wuppertal

Steinke, Michael (1997) : Seh Sinn und Wärmesinn - Anthropologische Grundlagen.  
Arbeitsgemeinschaft heilpädagogischer Schulen auf anthroposophischer Grundlage,  
Stuttgart

Leber, Stefan (1993) : Die Menschenkunde der Waldorfpädagogik.  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Patzlaff, Rainer (2013) : Der gefrorene Blick. Bildschirmmedien und die Entwicklung des Kindes.  
Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart

Schulz, Dieter (2016) : Chirophonetik – Therapie durch Sprache und Berührung.  
Info3 Verlag, Frankfurt a.M.

Spitzer, Manfred (2012) : Digitale Demenz – Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen.  
Droemer, München

Zimmer, Renate (2012) : Handbuch Sinneswahrnehmung.  
Herder Verlag, Freiburg im Breisgau

## Lectures complémentaires En langue française

Patzlaff, Rainer (2014) : L'enfant face aux écrans.  
Aethera, Paris

Soesman, Albert (2001) : Les douze sens – portes de l'âme.  
Triades, Paris

## En langue allemande

Baur, Alfred (1996) : Lautlehre und Logoswirken. J.CH.  
Mellinger Verlag, Stuttgart

Hauschka, Margarethe, (1972) : Rhythmische Massage.  
Eigenverlag, Bad Boll

## D'autres brochures sur le site web du vahs :

Vous pouvez commander des brochures sur d'autres thèmes de la pédagogie curative et de la sociothérapie anthroposophique sur le site Internet du vahs : [www.vahs.ch](http://www.vahs.ch).



L'auteur

**Dieter Schulz**

Né en 1955, pédagogue curatif, superviseur (WIT, Univ. Tübingen), consultant en biographie, thérapeute en chirophonétique. Dix ans de travail dans des écoles spécialisés avec internat. Depuis 1985, il travaille en cabinet indépendant dans les domaines de la pédagogie curative, de la chirophonétique (thérapie de perception et d'initiation au langage), comme conseiller en éducation, superviseur et formateur d'adultes. Depuis 1987, il est professeur à l'école de chirophonétique en Allemagne, et depuis 2006, également en Italie. Il enseigne à l'école supérieur en éducation sociale de Dornach (CH), au séminaire Camphill à Frickingen et dans d'autres centres de formation. Plusieurs publications de livres et diverses autres publications.



Verband für anthroposophische Heilpädagogik  
und Sozialtherapie Schweiz

**Geschäftsstelle vahs**

Beitenwil 61, 3113 Rubigen

Tel. 031 838 11 29

info@vahs.ch, www.vahs.ch