

Thérapies Anthroposophiques

Fondements | Méthodes | Application



Thérapies Anthroposophiques

La médecine d'orientation anthroposophique est très souvent classée à tort parmi les médecines dites « alternatives ». En fait, elle n'entend pas se substituer à la médecine classique, mais élargir la gamme des possibilités diagnostiques et thérapeutiques de celle-ci. Se fondant sur l'approche scientifique, elle met en œuvre tous les moyens qu'offre la médecine moderne sous forme de connaissances, techniques et médicaments utiles pour l'être humain. En outre, elle la complète par des formes thérapeutiques spécifiques, en lien avec la conception de l'être humain basée sur la science de l'esprit. En font partie, outre les médicaments d'origine naturelle, les méthodes thérapeutiques suivantes : sous une forme modifiée, la physiothérapie et les soins infirmiers, comprenant des bains, des enveloppements, diverses formes d'applications externes, et des massages rythmiques ; à ceci s'ajoutent les thérapies artistiques telles que le modelage, le dessin et la peinture, la musicothérapie, l'art de la parole et l'eurythmie curative. Le but de toutes les formes d'art thérapeutique est de faire que, sous la conduite du thérapeute, le patient stimule en lui-même les processus de guérison et recouvre la santé par cet acte créateur né de sa propre initiative.

Le travail direct de l'argile, du bois ou de la pierre, de la couleur, de la forme, du son, de la parole et du mouvement fait naître d'autres façons de percevoir, d'écouter, de voir et de sentir. Ces activités ouvrent au patient de nouvelles voies de créativité dans sa rencontre avec le monde extérieur comme avec son monde intérieur, ce qui peut l'aider à surmonter sa maladie et ses problèmes psychiques.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un talent particulier pour pratiquer ces thérapies artistiques. Il ne s'agit pas d'exécuter brillamment une partition musicale ni de réaliser un dessin ou une sculpture parfaite. Le but est plutôt de vivre authentiquement le processus artistique, son propre acte créateur ainsi que le dialogue entre intérieur et extérieur, entre proximité et distance, qui s'instaure grâce à ce travail artistique. Tout cela est possible pour une personne n'ayant a priori aucun don pour la musique, le dessin ou le modelage.

Souvent la motivation pour la thérapie artistique se développe dans l'action, au cours du travail proprement dit. Une fois franchi un certain seuil, on prend conscience de l'effet libérateur et de l'élan intérieur qu'insufflent les forces créatrices ; nombreux sont les patients qui découvrent, dans la répétition à long terme du travail artistique, des sources essentielles de bien-être et des stratégies de maîtrise intérieure qu'ils utiliseront ensuite dans leur vie.

En faisant la synthèse entre les sciences naturelles expérimentales et la science de l'esprit, la médecine d'orientation anthroposophique intègre l'approche pathogénétique (axée sur la maladie) de la médecine classique et la conception salutogénétique (axée sur la santé). Il en résulte une compréhension globale de la santé, de la maladie et de la thérapeutique, qui est précisément ce dont les hommes de notre époque ont besoin.



Au cours de ce travail de modelage (à gauche), le patient est lui-même actif. Dans les enveloppements et applications externes (à droite) par contre, il reçoit le traitement.



La peinture et le dessin thérapeutiques (à gauche), la musicothérapie (à droite) ainsi que le massage rythmique (extrême droite) font partie du large éventail thérapeutique de la médecine anthroposophique.



Physiothérapie et soins externes

Les bains, enveloppements et applications externes ont pour but de stimuler et de renforcer l'ensemble des processus vitaux de l'organisme, respiration, circulation, digestion, métabolisme, production et répartition de la chaleur. Parallèlement ils dénouent les tensions. Des processus arrêtés peuvent être réactivés : faiblesse de la motilité intestinale, insuffisance des flux sanguin et lymphatique, manque d'amplitude des mouvements respiratoires.

Ces mesures thérapeutiques sont soutenues par l'utilisation d'huiles essentielles ou grasses, d'essences aromatiques, de teintures et de pommades. Dans ce contexte, le patient est d'abord largement passif, mais ces traitements déclenchent en lui des réactions individuelles, qui soutiennent et favorisent les processus d'autoguérison.

Le massage rythmique est basé sur le massage thérapeutique classique mais utilise en outre d'autres prises et techniques et vise aussi un autre but. Le massage clas-

sique agit par pression, percussion, foulage, pétrissage pour décontracter les muscles et les tissus conjonctifs.

Le massage rythmique stimule en outre les courants liquidiens du corps par des gestes ronds, faisant naître des vagues rythmées et un mouvement d'aspiration pour délier les structures rigides et congestionnées et rendre sa fluidité à l'énergie bloquée. Cela rappelle le drainage lymphatique – mais à la différence de celui-ci, le massage rythmique ne se concentre pas seulement sur les voies lymphatiques et ne se limite pas non plus à un liquide précis du corps, il porte sur l'ensemble des flux de l'organisme. Également conçues en fonction des principes de la médecine anthroposophique, des huiles spéciales pour massage favorisent non seulement la glisse, mais elles sont aussi porteuses de substances curatives.

Par ses prises manuelles visant à créer un mouvement d'aspiration, le massage rythmique a pour but d'alléger et de fluidi-

fier ce qui est devenu pesant et dur, ou est vécu comme tel. L'action du soleil sur la plante en donne une excellente illustration : la lumière et la chaleur solaires font monter la sève par aspiration dans la tige et les feuilles, ce qui permet à la plante de se redresser et de gagner en élasticité et en vitalité.

Le massage rythmique renforce les capacités physiques et psychiques d'ouverture, d'attention et d'éveil. Il fait circuler la chaleur, amplifie la respiration et peut remédier à l'insomnie, à la fatigue, à l'épuisement, aux douleurs, aux tensions, aux stases et à bien d'autres troubles fonctionnels. Le corps est lui aussi perçu différemment : on a l'impression d'être réconcilié avec l'existence, d'être en harmonie avec son corps, même s'il n'est pas parfait extérieurement et, a fortiori, si handicap il y a.

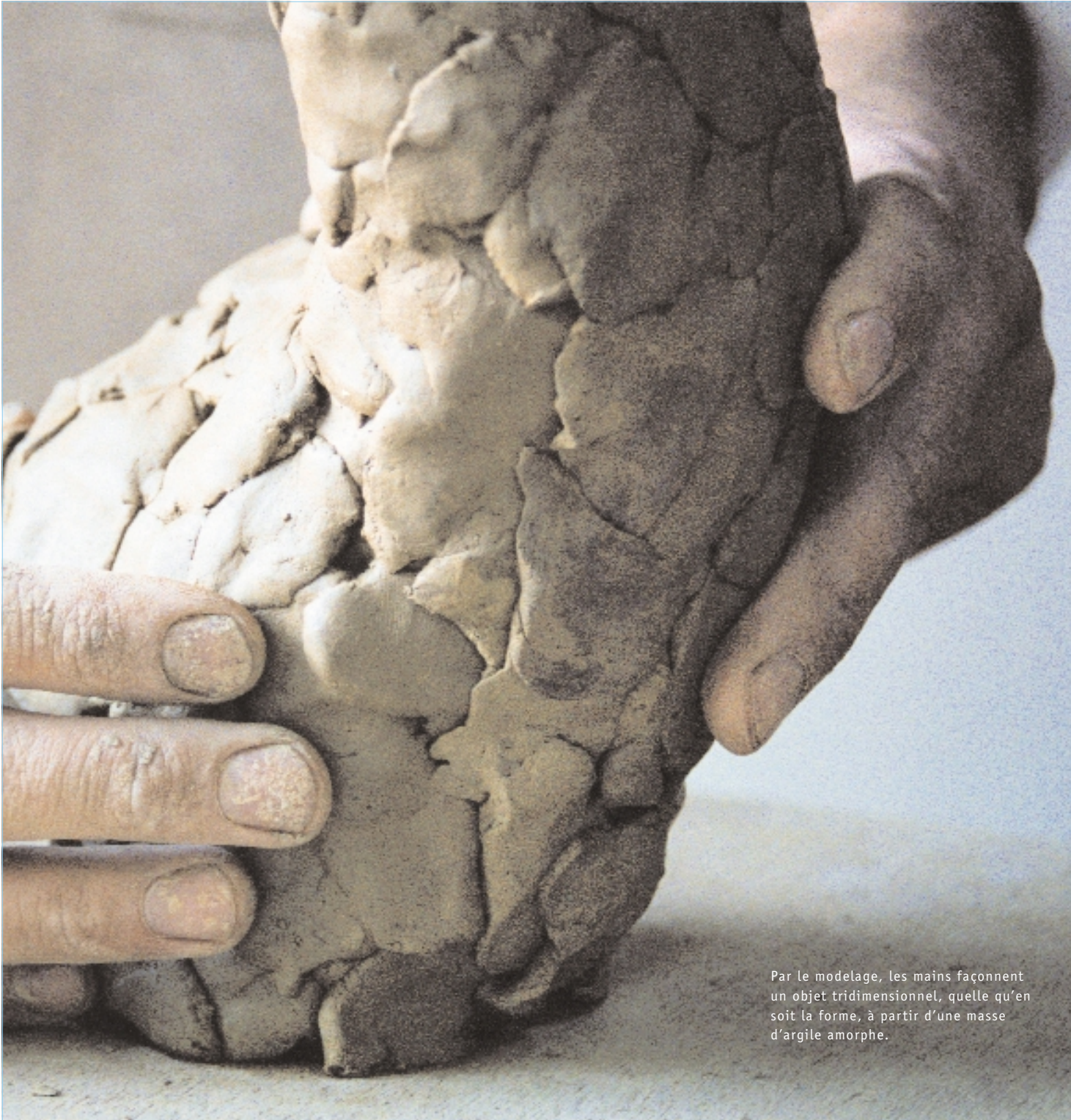
Le massage rythmique a été mis au point dans la première moitié du siècle dernier par les médecins Ita Wegman et Margarethe Hauschka.



Les enveloppements et applications externes avec des huiles, des teintures et des essences végétales demandent une préparation soignée et une température adéquate. Les effleurages et massages rythmiques stimulent de façon ciblée certaines fonctions corporelles.



Dans le massage rythmique, des gestes ronds faisant naître des vagues rythmées et un mouvement d'aspiration, délient les structures congestionnées et rendent leur fluidité aux courants liquidiens.



Par le modelage, les mains façonnent un objet tridimensionnel, quelle qu'en soit la forme, à partir d'une masse d'argile amorphe.

Modelage

Le modelage a pour but de permettre au patient de faire l'expérience de son propre corps par un contact direct avec le matériau. Le pouls et la respiration se modifient, le corps s'anime de chaleur. Parallèlement, le travail de modelage fait naître de nouveaux sentiments, de nouvelles pensées. Les matériaux utilisés sont la pierre, la pierre à savon, le bois, l'argile, la cire d'abeille, la plastiline et le sable. Le choix est fonction des conditions physiques du patient et de la durée disponible pour la thérapie.

La pierre doit par exemple être martelée, burinée et ciselée en rythme, avec puissance et détermination pendant un temps assez long, et dans un but précis. En échange, ce travail procure force, chaleur et stabilité.

La pierre à savon (stéatite) se laisse plus rapidement et plus aisément tailler, raboter, polir et poncer. Les personnes atteintes d'affections dermiques ressentent bienfait et plaisir au toucher de sa surface lisse et fraîche.

En fonction de ses propriétés (dureté, couleur, odeur, veinage, élasticité) le bois peut être choisi pour répondre de façon ciblée aux besoins du patient. Sculpter, raboter, polir le bois détend et réchauffe, sollicite et enseigne à l'esprit vigilance et attention.

Tous ces matériaux se travaillent avec des instruments. L'argile, par contre, est la plupart du temps modelée directement avec les mains. Le patient peut prendre conscience de ses propres forces formatrices subtiles, au contact de cette glaise humide dont la consistance peut être boueuse, élastique ou à moitié sèche.

D'une masse amorphe peut progressivement émerger un objet tridimensionnel, obtenu en enlevant ou rajoutant tour à tour de la matière jusqu'à sa forme définitive. L'argile peut être travaillée avec la main, la paume ou le bord extérieur de la main, pétrie, malaxée, lissée en rythme avec les pouces ou les doigts. Cela demande du calme et de la concentration, et de nombreux

patients en ressentent une chaleur intérieure. La surface de la forme en argile peut être légèrement entaillée, peinte, martelée à la main ou à l'aide d'un instrument ; une fois sèche, elle peut même être poncée ou polie. Il est évident que l'argile froide doit être tiédie pour certains patients (atteints de rhumatismes par exemple).

La cire d'abeille est en soi une matière chaude que des mains faibles ou enfantines peuvent modeler aisément. Il en est de même pour la plastiline. Lorsque la mobilité des mains est très compromise, le sable chaud dans une caisse est un matériau de modelage adéquat.

Le modelage n'a pas pour but d'être beau ou décoratif, mais de faire naître de nouvelles images et de nouvelles forces chez le patient qui imprime une forme à la matière et se confronte à sa création. Ces images et ces forces l'aident à mieux comprendre sa maladie, à l'accepter, à la vaincre et à puiser une nouvelle joie de vivre.



Consciente de l'objectif thérapeutique, la thérapeute suggère, dans un échange avec le patient, les prochaines étapes du travail : va-t-on faire naître une forme creuse ou bien une forme libre ? Avec des formes arrondies ou anguleuses ?



Dessin et peinture thérapeutiques

Le dessin et la peinture thérapeutiques donnent lieu à une intense confrontation avec soi-même dans la recherche de l'équilibre intérieur. Ils offrent en même temps la possibilité de jouer sur les processus fonctionnels de l'organisme, grâce aux impressions vécues au contact des formes et des couleurs.

Les outils pour ce faire sont le pinceau et les couleurs, les craies, le fusain, les crayons et le papier. En créant la forme et la couleur, les surfaces et les contours, les espaces d'ombre et de lumière, à l'aide de pastels ou d'à-plats, de traits légers ou appuyés, surgissent des souvenirs du passé, mais aussi des souhaits d'avenir ou une prise de conscience du présent. Le tableau qui vient de naître sur le papier est le miroir de la diversité du ressenti de son auteur.

Là aussi, le but réside dans le cheminement. Dans la création d'un tableau, ce n'est pas la reproduction fidèle d'un paysage ou d'un visage qui importe. L'essentiel est d'expérimenter le jeu des couleurs et des formes,

qui sont l'expression des sentiments et des états d'âme du patient. Le dessin et la peinture peuvent servir de soupape pour ce que vit le patient, mais aussi de catalyseur pour ce qu'il n'avait pas encore perçu auparavant et qui, à l'occasion du travail artistique, affleure à la conscience et entre en action.

Par ailleurs le motif peint retentit aussi directement sur l'organisme, comme le montre un exemple : un patient atteint de diarrhée chronique en raison d'une maladie de Crohn, peint principalement en bleu, sur papier mouillé, sans objet, mais de telle manière que des formes naissent. Le tableau sèche, et ensuite, le patient dessine les contours des formes créées, d'un trait appuyé au crayon de couleur. Ce dessin supplémentaire des contours donne une forme à ce qui était fluide, et c'est précisément ce qui se passe en même temps sur le plan fonctionnel : le contenu intestinal, trop liquide, commence à se solidifier, même si rien ne se modifie encore au niveau organique.

La peinture influe donc directement sur la fonction corporelle. Selon le matériau et la méthode, la peinture engendre donc différents processus : d'une part elle suscite l'imagination et renforce la volonté. D'autre part le sujet qui peint s'empare de la couleur, la manie et lui donne forme. Il prend et donne, concentre et dilue, différencie et relie, laisse faire et décide, détermine proximité et distance. De son côté, la couleur stimule douceur ou passion, sérieux ou gaieté, courage ou retenue. L'expérience de ces comportements intérieurs opposés, en alternance rythmique, peut permettre de déceler des excès pathologiques et aider à les résoudre.

Cette méthode stimule un processus de connaissance de soi, fait ressortir des modes de comportement et des schémas de vie, des inhibitions et des blocages, occultés jusqu'ici et qui sont en rapport avec la maladie. Au fur et à mesure de la pratique du dessin et de la peinture thérapeutiques, ces structures ancrées se dénouent et se métamorphosent.



Le choix des couleurs et de la technique de peinture – sèche avec des pastels (à droite) ou sur papier mouillé avec de l'aquarelle (à gauche) – dépend de l'objectif thérapeutique.



En tenant les craies à plat, on peut tracer de larges bandes de couleurs sur le papier à dessin, pour faire naître un motif.



L'écoute attentive du son et des harmoniques d'un tuyau sonore frappé par un marteau feutré fait vibrer les facultés musicales et rythmiques, et active ainsi les forces vitales de la personne.

Musicothérapie

Par le biais de la voix, de la mélodie, de l'harmonie, de la sonorité et du rythme, la musique ouvre la porte au monde du ressenti intérieur. Elle s'adresse au sentiment et non à la raison.

Pour suivre des séances de musicothérapie, point n'est besoin de connaissances préalables ni d'un don pour la musique. Les instruments sont nombreux et faciles à jouer. Sont utilisés des **instruments à percussion** tels que le carillon, le xylophone, les cymbales, le tambour et la grosse caisse ; **différents instruments à vent** comme la flûte, le cromorne, le chalumeau, la trompette et le cor des Alpes ; des **instruments à cordes** tels que la chrotta (violoncelle simplifié), le violon, l'alto et la contrebasse ; des **instruments à cordes pincées** comme la harpe, la lyre et la cithare ; **la voix** du patient (dans une thérapie par le chant).

Des mélodies, des sons et des rythmes sont improvisés avec le thérapeute, ou simplement écoutés. Le choix de l'instrument se

fait en fonction de la situation individuelle du patient, du degré de gravité et du stade de la pathologie.

Le but de la musicothérapie est d'ouvrir l'espace psychique de la personne, d'écouter le silence ou les sons et de les vivre consciemment. La musicothérapie entend mobiliser les facultés rythmiques et musicales de la personne, de façon qu'elles soutiennent ses forces de vie, car tout processus rythmique stimule, renforce et maintient l'énergie vitale de l'être humain. La musicothérapie contribue à approfondir la connaissance de sa propre personnalité et à l'accepter pour pouvoir s'ouvrir à de nouvelles perspectives dans l'existence.

C'est seulement la musique qui révèle à de nombreux patients ce qu'ils n'avaient pu comprendre ou mettre consciemment en pratique auparavant. Deux exemples :

- **Les patients atteints d'infarctus du myocarde ou souffrant d'hypertension artérielle** sont souvent très agités, et constamment

sous pression. Ils en font l'expérience directe en pratiquant la musique. Ils peuvent à peine tenir les notes, aller jusqu'au bout des silences et ils investissent souvent bien trop d'énergie dans toute chose. L'expérience de la musique leur apprend ce que signifie « ralentir le rythme », se laisser du temps, se calmer, et comment on y parvient.

- **Les asthmatiques** emmagasinent trop peu d'air, ressentent gêne et obstruction de toute la cage thoracique parce qu'ils ne peuvent pas expirer correctement. Des sons prolongés et des phrases musicales longues peuvent remédier à cette gêne. Beaucoup d'asthmatiques trouvent leur rythme respiratoire à l'aide de la musique, ce qui contribue à réduire leur asthme.

La musicothérapie est à sa place tant en pédiatrie que chez les adultes, en médecine interne et en psychiatrie. Elle est particulièrement efficace dans les maladies chroniques, les maladies graves et même dans les services de réanimation.



Les sons délicats émis par une harpe (à gauche) peuvent tisser une enveloppe sonore autour du patient – surtout chez les grands malades ou les nouveau-nés. Les perceptions sensorielles s'aiguisent encore lorsqu'en plus de l'écoute, on place les mains sur l'instrument, comme ici sur une chrotta (à droite), pour sentir les vibrations de la caisse de résonance.



L'art de la parole

La parole est l'un des moyens essentiels de communication entre les hommes. Mais c'est bien plus qu'un vecteur d'information : la parole exprime toute la personnalité d'un être. Chaque individu a sa propre voix, sa mélodie et son articulation du langage. Son être tout entier prend part à chaque mot qu'il prononce : pensées, sentiments et intentions sont véhiculés par sa voix.

Le palais, la langue, les lèvres et les dents concourent à façonner en mots les sons émis grâce à l'air sous pression. Les consonnes constituent la charpente des mots : ainsi, les consonnes sifflantes F ou V, formées par les lèvres et les dents du haut, par exemple, ou encore C, Z et S, formées par les dents et la langue, ou les consonnes H aspiré et CH (chuintant en français, guttural en allemand), articulées avec le palais. La langue ou les dents produisent la sonorité vibrante R ; la liquide L est formée seulement par la langue. Plusieurs organes vibratoires peuvent produire les sonorités heurtées : les lèvres forment M, B et P, la langue N, D, le palais T, G (« gué »), K, NG et H aspiré. Les voyelles, par contre, sont princi-

palement formées par la voix et expriment le monde intérieur, l'état d'âme : A exprime l'étonnement, É la prise de conscience de soi, I l'affirmation de soi, O l'admiration, OU la crainte, AOU la douleur. Tout se passe dans l'alternance de l'inspiration et de l'expiration – le langage est une expiration structurée. C'est pourquoi la respiration joue un rôle particulier lorsqu'on parle.

L'art de la parole thérapeutique mis au point par Marie Steiner, artiste dramatique, et son mari Rudolf Steiner, fondateur de l'anthroposophie, se sert de tous ces éléments. Pour cerner ce dont un patient a besoin, le thérapeute lui fait lire à haute voix un texte, en faisant surtout attention à sa posture, sa respiration, sa voix et sa manière d'articuler ainsi qu'à sa capacité de concentration et sa compréhension. Il peut alors traiter les points faibles de façon ciblée :

- On peut corriger une **prononciation défectueuse** et « placer » à la bonne hauteur une voix trop élevée ou trop basse.
- Lorsque la voix est forte, **la respiration s'amplifie**, ce qui est nécessaire dans différentes maladies (asthme, pathologies inte-

stinales chroniques, rhumatismes, par exemple).

- En complément, **le rythme d'un texte, en prose ou en vers, influe sur la respiration**. Une poésie en hexamètres par exemple, renforce l'harmonie du pouls et de la respiration, dont le rapport naturel idéal est de 1:4 (18 respirations pour 72 pulsations au repos) et a donc un effet stabilisateur et bienfaisant sur le rythme cardio-vasculaire.

- Les textes riches en **consonnes** ont une action structurante et consolidante, ceux riches en **voyelles** soutiennent l'expression des sentiments et ont un effet libérateur, délassant.

- **Des gestes** peuvent accentuer l'intention des paroles.

L'art thérapeutique de la parole traite les troubles du langage et de l'élocution, mais il est aussi pratiqué de manière ciblée, en liaison avec les pathologies les plus diverses en médecines générale et interne, ainsi que dans les domaines psychosomatique et psychiatrique, et en pédagogie curative, car cet art thérapeutique possède un impact profond sur le rapport entre corps, âme et esprit.



Modèle et imitation : la thérapeute prononce quelques mots ou sons que la patiente essaie de reproduire aussi fidèlement que possible en les prononçant.



Thérapeute et patiente prononcent ensemble une série de mots ou de sons, ce qui facilite l'imitation.



Dialogue à quatre mains : deux sphères de cuivre martelé vont de mains en mains dans une alternance rythmique : donner et prendre. Ces gestes apaisent et harmonisent le pouls et la respiration.

Eurythmie curative

Le mot « eurythmie » est dérivé du grec (eu = beau) et signifie littéralement « beau rythme ». Le « beau » consiste en une harmonie entre intérieur et extérieur, c'est-à-dire entre le vécu intérieur et l'expression corporelle par le mouvement. L'eurythmie a d'abord été conçue comme un art théâtral avant d'être développée pour sa mise en œuvre dans les domaines pédagogique et thérapeutique.

L'eurythmie curative fait appel à la parole, aux gestes et à la musique, réunis pour donner un mouvement d'une forme particulière.

A chaque consonne ou voyelle, correspondent des mouvements types. Pour les voyelles, ce sont des formes géométriques : dans le A par exemple, les bras sont grand ouverts et tendus vers le haut, en avant, ou vers l'arrière ou encore en oblique vers le bas; pour le O, les bras forment un grand cercle et les bouts de doigts se rejoignent; le É est formé en croisant les poignets, mains tendues.

Les consonnes sont la plupart du temps exprimées par des mouvements : le D est par exemple un geste pointant vers l'avant, le R est un mouvement des bras dessinant des cercles roulant du haut vers le bas, le Gué consiste en mouvements de rejet faits avec les bras tendus.

En fonction du tableau clinique diagnostiqué par le médecin, les eurythmistes thérapeutes choisissent quelques sonorités et gestes et les exécutent avec le patient, afin d'obtenir l'objectif thérapeutique désiré. **Le but est de réguler les forces formatrices du corps**, perturbées par la maladie. Les mouvements d'eurythmie créent un lien entre le mouvement extérieur et les processus fonctionnels intérieurs de l'organisme. En ce sens, l'eurythmie curative est un remède, comparable à un médicament, mais agissant spécifiquement par le mouvement.

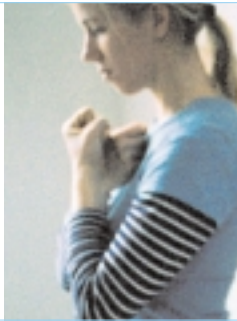
Les exercices d'eurythmie curative sont effectués avec tout le corps, ainsi qu'avec les bras et les mains, les jambes et les pieds, les

doigts et les orteils ; ils sont complétés, le cas échéant, par des pas et des sauts. **Les séquences de mouvement sont adaptées à l'état du patient** : il est également possible de pratiquer l'eurythmie curative en étant assis ou couché, et même avec des patients gravement malades ou traités dans les services de soins intensifs.

Les exercices produisent un effet ciblé de stimulation, d'intensification ou de régulation sur l'ensemble des fonctions et des processus de l'organisme. Selon le programme d'exercices sélectionné, les mouvements ont un impact sur la circulation et la respiration, sur les processus métaboliques, ou sur la mobilité et l'équilibre général. **Tous les organes et systèmes organiques pouvant être stimulés par des mouvements**, l'eurythmie curative exerce à partir des membres une action thérapeutique intérieure, qui mobilise les différentes fonctions organiques ainsi que les facultés d'expression et de ressenti du psychisme et de l'esprit de l'homme.



Le É d'eurythmie curative est formé en croisant les poignets, mains tendues (à gauche). Marche en trois mouvements : les pieds sont levés lentement, consciemment, avancés au dessus du sol puis posés sur le sol en les déroulant depuis la pointe des pieds (droite). Cela fait travailler le sens de l'équilibre et stabilise le rythme. Cette attitude ramassée sur soi (extrême droite) exprime la concentration intérieure.



Publié par la Section Médicale, Université libre de science de l'esprit, Goetheanum, CH-4143 (Suisse) **Textes** Annette Bopp, Hambourg ; Jürgen Schuerholz, Docteur en médecine, Filderstadt (Allemagne) **Maquette et mise en page** Isabel Buenermann, BUERO HAMBURG (Allemagne) **Fotos** Nele Braas, Tangendorf (Allemagne) **Litho** Beyer Lithografie, Hambourg (Allemagne) **Imprimé** par Gaiser Druck, Schwaebisch Gmuend (Allemagne) **Première édition** Septembre 2004 ; 2.500 exemplaires **Copyright** Section Médicale, Goetheanum, Dornach (Suisse). Toute reproduction, traduction, adaptation, même partielle, par tous procédés, en tous pays, faite sans autorisation préalable, est illicite et exposerait le contrevenant à des poursuites judiciaires.

Adresses

Section Médicale au Goetheanum, Michaela Gloeckler, Docteur en médecine, CH-4143 Dornach, Suisse. www.goetheanum.ch
Fédération Internationale des Associations Médicales Anthroposophiques (IVAA), Président: Giancarlo Buccheri, Docteur en médecine, Via Vincenzo Monti 79/4, I-20145 Milan, Italie. www.ivaa.info **Fédération Européenne des Associations des Patients de la Médecine Anthroposophique** (E.F.P.A.M.), Président: René de Winter, Landlustlaan 28, NL-2265 DR Leidschemdam, Pays-Bas. www.efpam.org

