

**Chers amis,**

Le psychiatre anthroposophe Dieter Beck (1936-2003) a tenu une conférence sur le sommeil lors d'un congrès de Pâques de l'Association des Médecins anthroposophes, à Kassel en 2001. Je me suis sans cesse occupé de cette conférence depuis, parce qu'il y apporta une synthèse des nombreuses présentations de Steiner. En commençant par les conférences « ponts » (GA 202, 11/1920) jusque largement dans l'année 1923, Steiner n'a cessé de parler de la question du sommeil. Classiques sont les propres notes de Steiner dans le 5<sup>ème</sup> chapitre de l'ouvrage « *Cosmologie, Religion, Philosophie* » (GA 25), 09/1922).

Première phase : peu avant l'endormissement, on peut encore en saisir quelque chose au vol : l'âme se dissipe dans son environnement. L'être en train de s'endormir est certes sorti pendant la première phase de l'existence sensible, mais n'est pas encore parvenu dans l'autre monde. L'âme éprouve inconsciemment le franchissement d'un abîme. L'âme ressent ici la nostalgie d'un repos dans l'élément divin-spirituel du monde. Dans cette phase les rêves y jouent un rôle. Si l'on a l'intention de comparer les expositions de Steiner d'avec la recherche moderne sur le sommeil, il est important de retenir que nous rêvons dans cette première phase ou selon le cas nos rêves peuvent nous y devenir conscients.

Deuxième phase : L'âme se ressent comme partagée en expériences différenciées les unes des autres. Le mythe de Dionysos morcelé, ou bien d'Osiris fragmenté en 14 morceaux, est selon moi (F.H.) une expérience postérieure de cette phase du sommeil. Cet état est traversé d'angoisse. Depuis le Mystère du Golgotha il en est ainsi que « la guidance du Christ récapitule, dans cet émiettement intérieur, la multiplicité en une unité » (GA 25). La peur surgissant de l'être humain s'endormant est donc guérie chaque nuit par le Christ. Mais tout cela se joue dans l'inconscient.

Troisième phase : L'âme s'élève au plus haut du monde spirituel, ou selon le cas, éprouve l'état de sommeil le plus profond. Elle vit une image spirituelle de la sphère des étoiles fixes et vit dans le domaine de la volonté universelle en tant « qu'esprit parmi les esprits » (GA 25). Ici nous connaissons inconsciemment le danger de l'anéantissement. Vécu à partir de l'esprit, l'âme vit sa propre incarnation et elle voit son excarnation comme un « passage dans un monde purement d'âme et d'esprit » (GA 25).

L'âme revient à la vie de veille, en descendant de la troisième phase à la deuxième, puis de la deuxième à la première, et enfin de la première au réveil. Dans la première, ou selon le cas donc aussi la dernière phase précédant de peu l'éveil, le rêve est alors de nouveau possible. Les résultats positifs du sommeil, que nous vivons au matin viennent de la domination inconsciente des trois dangers décrits du sommeil. La fraîcheur physique nous la devons à la troisième phase, là où le sentiment d'anéantissement (dans le vouloir) est vaincu ; le bien-être d'âme provient de la deuxième phase, qui a guéri le sentiment de morcellement (dans le sentir) ; la fraîcheur d'âme et la ré-acquisition de l'attention proviennent, par conséquent, du fait que dans la première phase nous surmontons (dans le penser) l'angoisse de l'abîme. On peut dire aussi tout en généralisant que nous connaissons les dangers en nous élevant et les bienfaits du sommeil en descendant.

En 1953 Eugène Aserinsky, en tant que doctorant auprès de Nathaniel Kleitman à Chicago, découvre le sommeil REM — un instant les plus marquants parmi les nombreux millions de thèses de doctorat qui existent. Aserinsky constata dans le laboratoire du sommeil, que toujours lorsque ses patients s'éveillaient durant les *Rapid Eye Movements (REM)*, ils en rapportaient des rêves. Avec l'EEG (ÉlectroEncéphaloGramme) la recherche moderne sur le sommeil en a reconnu également les diverses profondeurs. Pendant un sommeil de 7 à 8 heures de long, nous traversons 5 à 6 phases REM. Celles-ci durent seulement un temps bref au début, et plus long à la fin du sommeil. Le temps

entre les phases des REM est plus long au début et ici on atteint le niveau de sommeil le plus bas, par la suite, ces temps non-REM sont de plus en plus courts et leur profondeur de sommeil diminue continuellement. Le pouls ralentit assurément avec chaque phase non-REM, ce qui reflète la qualité de restauration d'un sommeil suffisamment long.

Pendant un sommeil de 7 à 8 heures, qui parcourt 6 à 7 phases REM, s'accomplit, à 5 ou 6 reprises, le cycle du sommeil décrit par Steiner. Ainsi Dieter Beck a exposé cela dans la conférence ci-dessus. Je trouve sa vision d'ensemble convaincante. Les contextes décrits ici valent aussi pour les sciences naturelles, mais en principe seulement pour la science spirituelle. En réalité, le sommeil se déroule hautement de manière individuelle, comme le sait chacun lui-même. Mais les principes donnés sont une échelle de mesure à laquelle on peut mesurer le parcours individuel.

De tout cœur vôtre ;  
***Friewart Husemann***