



Pandémie de Coronavirus | Aspects et perspectives

Le nouveau Coronavirus SARS-CoV-2 se répand dans le monde, entraînant des conséquences encore inconnues et des limitations de la vie publique et des droits des citoyens. Les symptômes de l'infection, qui se déroule souvent sous une forme bénigne, touchent particulièrement les voies respiratoires et le système cardiovasculaire. Outre les symptômes généraux, tels que fièvre, douleurs musculaires et fatigue, c'est surtout le poumon, organe de l'homme médian rythmique, qui peut être gravement atteint, si la maladie pénètre jusqu'à lui. En raison de la relation entre le virus SARS-CoV-2 avec le récepteur ACE2, des troubles de la régulation cardiovasculaire peuvent survenir, ce qui peut particulièrement toucher les personnes souffrant d'hypertension et qui prennent souvent des hypotenseurs (par exemple IECA).

Les virus et autres agents pathogènes n'entraînent généralement une maladie manifeste que s'ils trouvent une prédisposition. Car toutes les personnes infectées ne présentent pas systématiquement des signes de maladie, et même en ce cas, cela se produit à des degrés très différents. Les estimations actuelles quant à la mortalité induite par le COVID-19 varient ainsi (incluant toutes les tranches d'âge), dans le monde entre 0,25 et 3%,¹ en Allemagne entre 0,3 et 0,7%.² Certaines données internationales avancent des chiffres bien plus élevés,³ mais presque aucun pays n'a pu tester sur tout son territoire le rapport exact entre le nombre de personnes infectées et celui des personnes décédées. Le véritable nombre des personnes infectées est certainement plus grand que celui des personnes testées positives, par exemple en Italie, pays durement éprouvé.

Si l'agent pathogène pénètre dans l'organisme, il apparaît une inflammation qui est le fait de l'être humain. Elle a pour but de combattre l'intrusion de cette présence étrangère. Il nous faut donc faire une distinction entre l'infection par l'agent pathogène, la disposition naturelle de la personne et la réponse inflammatoire. Par suite, il ne faudrait en aucun cas freiner aveuglément cette réaction défensive par des anti-inflammatoires ou des antipyrétiques. Certains signes montrent qu'ils pourraient favoriser une évolution de la maladie vers un stade plus sévère. Des « Recommandations thérapeutiques de la médecine anthroposophique pour la prévention et le traitement de la maladie » ont déjà été publiées à ce sujet. Prophylaxie et prévention doivent se rapporter à différents plans. Naturellement, il est particulièrement important de se laver les mains, de même que tousser dans son coude, pour éviter la propagation de gouttelettes infectées. Mais il faut aussi tenir compte des dispositions de chacun. Dans le cas du COVID-19, on connaît le risque nettement plus important couru par les personnes âgées et les personnes souffrant déjà de troubles du

¹ Wilson N et al: Case-Fatality Risk Estimates for COVID-19 Calculated by Using a Lag Time for Fatality: https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/26/6/20-0320_article

² Drosten C: https://www.charite.de/klinikum/themen_klinikum/faq_liste_zum_coronavirus/

³ Baud D, Xiaolong Q et al.: Real estimates of mortality following COVID-19 infection: The Lancet, published: March 12, 2020. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30195-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30195-X)

système cardiovasculaire ou de diabète. Mais le stress et l'angoisse réduisent aussi l'immunité et favorisent une évolution plus grave de la maladie après la contamination. Une trop forte tension de la conscience, un manque de sommeil, de mouvement, entraînent une réceptivité plus grande à l'infection et une disposition aux maladies infectieuses. Actuellement, apparaît en outre chez de nombreuses personnes l'angoisse réelle de perdre ses ressources économiques par suite de cette crise.

L'être de la maladie

Les maladies ont différents plans. Les symptômes visibles s'organisent en un tout, que l'on appelle « tableau » clinique. À travers celui-ci, s'exprime un type : les maladies peuvent évoluer de façon très différente sur le plan clinique, mais elles ont toutefois quelque chose en commun. Le type d'une maladie est son « principe » spirituel, qui se manifeste et s'individualise dans les personnes malades. Il est donc clair que la maladie est davantage que ses symptômes visibles. Ceux-ci renvoient à l'être de la maladie qui se manifeste dans les signes de la maladie. Quels caractères, quelles qualités cet être a-t-il ? Le célèbre pathologiste Rudolf Virchow a attiré l'attention sur la disposition nécessaire à une maladie infectieuse. Si une maladie infectieuse a besoin d'une disposition, celle-ci est manifestement apparentée à l'être de la maladie. Nous pouvons ici distinguer plusieurs plans :

- La disposition générale, une vulnérabilité immunologique due à l'angoisse, au stress, à la surcharge d'informations et au surmenage professionnel – sans doute une signature de la société globale, orientée vers les performances matérielles « sur le modèle occidental ». Nous pouvons mettre dans cette catégorie la tendance croissante à ignorer aussi longtemps que possible, et souvent écarter par des médicaments, des symptômes comme la fièvre et la fatigue, réponses d'un organisme qui appelle au repos. Cette pratique peut vraisemblablement contribuer à aggraver de façon significative l'évolution de la maladie. L'âme trop sollicitée et tendue, *les sentiments envahis par le stress et la tension*, facilitent la pénétration de l'infection dans le système rythmique.
- Mais les contenus de conscience ont également une importance : lorsque nous nous approchons de la vérité, nous éprouvons le lien de notre être avec le monde spirituel. Connaître la vérité, cela peut éveiller joie, confiance, plénitude. Nous rencontrons une qualité qui donne une orientation nécessaire, qui libère l'homme de la tension et de l'incertitude et fortifie ainsi les forces de guérison corporelles. En revanche, la non-vérité et le mensonge sont mortifères : ils séparent l'homme du monde spirituel de la vérité, l'isolent et font obstacle au flux de forces guérissantes provenant de la vérité. Rudolf Steiner a fait allusion au fait que les « mensonges de l'humanité »⁴ peuvent avoir une signification épidémiologique. Il ne s'agit pas du patient singulier, mais du traitement de la vérité dans le débat public. À une époque de *fake news* et de déformations mensongères, la dimension spirituelle a elle aussi son importance. Rudolf Steiner évoque à la fois *la culture de la spiritualité et l'aspect destructeur des pensées matérialistes* : « La culture des bacilles est la plus intense lorsque l'homme n'emporte dans le sommeil rien d'autre que des pensées matérialistes. Il n'y a pas de meilleur moyen pour cette culture que d'entrer dans le sommeil uniquement avec des représentations matérialistes et de là, depuis le monde spirituel, depuis son « je » et son corps astral, agir en retour sur les organes du corps physique [...].⁵ Avec cet arrière-plan, les théories du complot sur l'origine de cette pandémie, qu'il n'est pas rare de voir circuler également dans les milieux anthroposophiques, sont toutefois également problématiques. La volonté d'examiner la vérité par son

⁴ Steiner R: *La théosophie du Rose-Croix*, GA 99, Dornach 1985, conférence du 30 mai 1907.

⁵ Steiner R: *Wie erwirbt man sich Verständnis für die geistige Welt?*, GA 154, Dornach 1985, conférence du 5 mai 1914 (L'éveil des pensées spirituelles comme exigence de notre temps, C.M.A. N° 43).

activité pensante, de digérer soi-même le flot des informations, et de ne pas se laisser contaminer par des affirmations arbitraires constitue une partie de notre immunité, dont nous sommes nous-mêmes responsables.

- Si par l'accentuation de la sphère de la conscience, et donc du système neurosensoriel, naît la disposition à des refroidissements d'origine virale, il faut pour métamorphoser cette dernière un mouvement qui soit source de chaleur irriguante et une activité volontaire. La peur bloque la volonté, nous nous mettons à être déterminés par des agents étrangers à nous-mêmes, de même que des « donneurs de cadence » externes décident du « fonctionnement » du quotidien professionnel. De ce fait, la disposition à la maladie est caractérisée par une surcharge de la conscience dans notre société d'informations, par la tension, l'agitation et les situations de stress sur le plan affectif, et par une peur de plus en plus paralysante dans la volonté. Avec la tripartition en toile de fond, la disposition est donc caractérisée par un décalage des constituants de la nature humaine en direction du système neurosensoriel. L'organisme qu'ils abandonnent devient réceptif aux infections et à une « occupation » étrangère.

Alors que pendant l'enfance et la première période de l'âge adulte, l'âme et l'esprit de l'être humain se lient au corps et le modèlent, ils s'en éloignent au fil des années. À cet égard, c'est particulièrement la personne âgée qui développe une disposition pour le COVID-19. La pandémie de Coronavirus touche l'être humain, il n'y a visiblement pas d'animaux malades. Elle indique ainsi de façon claire qu'elle est en relation avec le « je ». Prévention et guérison doivent donc inclure, à côté de nombreux autres considérations, la dimension spirituelle.

Renforcer l'hygiénisme, la salutogénèse et l'autogénèse

Nous distinguons différents plans de guérison : nous connaissons tout d'abord les soins corporels et parlons ici, pour reprendre le terme de Gunther Hildebrandt, d'*hygiénisme*. Les soins corporels ont besoin d'accompagnement au plan de l'âme. Angoisse et peur ne sont pas de bonnes conseillères et affaiblissent, par la tension et l'agitation intérieure, les forces de vie et de guérison régénératrices. Lorsque, dans des situations de menace, il est possible de construire ou de reconnaître un sens, lorsque l'on comprend certaines correspondances et que se présentent des possibilités d'agir sur certaines données, il se développe un *potentiel salutogénique*. Aaron Antonovsky a résumé ce travail de la conscience, dirigée par le « je » en vue d'une transformation de l'âme, dans l'expression *sense of coherence*. À terme, la rencontre avec la maladie peut susciter une évolution intérieure et contribuer au développement personnel, à l'*autogénèse*.

La prévention a ici des aspects intérieurs et extérieurs. Intérieurement, il convient d'accéder à des points de vue porteurs et à des contenus spirituels qui peuvent donner de l'énergie, il s'agit de cultiver la cohérence intérieure. Le contrôle des maladies infectieuses conduit extérieurement à l'isolation : les manifestations publiques sont annulées, les frontières sont fermées ; l'interdiction de sortie, qui coupe les hommes de l'expérience de la nature, de la lumière du soleil et du ciel étoilé, peut avoir des effets particulièrement graves. En réponse, il faut tout d'abord fortifier la lumière spirituelle intérieure, le soleil intérieur sous la forme d'une sollicitude accrue, de l'intérêt porté à autrui et du devoir intérieur, qui s'exprime dans les valeurs vécues. Il n'y a enfin aucune guérison sans espérance. En ce sens, nous vivons de perspectives et de confiance intérieure. Les aides extérieures, dans la mesure du possible, ce sont le mouvement que l'on pratique activement et la relation au soleil (Rudolf Steiner a attiré l'attention en 1920, avant la découverte de la vitamine D, sur l'importance épidémiologique du manque de lumière).⁶ L'absorption de lumière solaire dans une juste

⁶ Steiner R: *Geisteswissenschaft und Medizin*, GA 312, Dornach 2020, conférence du 24 mars 1920 (*Médecine et science spirituelle*, ÉAR 1991). Voir également Reckert, T.: *Sonnenlicht, Vitamin D, Inkarnation*. Der Merkurstab 62 (2009), p. 577–593. DOI: <https://doi.org/10.14271/DMS-19529-DE>

mesure, au bon moment, renforce les défenses contre l'infection, favorise la présence du « je » dans le corps et constitue la base de la stabilisation de nos rythmes lumineux internes, transmis par les hormones, qui ont une grande importance pour le sommeil et pour notre santé. Nous avons besoin non seulement d'un rapport avec la lumière dont la peur soit éliminée, mais aussi d'une nouvelle appréciation de la valeur de la nuit, du ciel étoilé, comme les célébraient les *Hymnes à la nuit* de Novalis. On connaît bien maintenant les conséquences sur la santé de la pollution lumineuse nocturne par l'éclairage artificiel et les écrans. Notre système rythmique est lié au soleil et à sa marche diurne. Nous connaissons ainsi un grand nombre de rythmes circadiens. Il s'agit d'avoir une organisation de journée rythmée, et surtout d'établir un rapport physiologique entre veille et sommeil. Trop ou trop peu de sommeil sont préjudiciables à la santé et entraînent entre autres des baisses des fonctions immunologiques. Le lien à la chaleur est également essentiel. Le système cardiovasculaire représente l'organe central de notre organisme de chaleur et a besoin d'être renforcé, de même que le système respiratoire. Se mouvoir soi-même joue là un rôle très important. De même, des exercices hygiéniques d'eurythmie thérapeutique, comme ceux qu'a donnés Rudolf Steiner dans la 5^e conférence du cours d'eurythmie thérapeutique en 1921, en particulier la triade A-vénération, E-amour, U- espoir, complétée par le R rythmique, peuvent offrir un appréciable soutien, être appris en petits groupes par de nombreuses personnes et ensuite pratiqués de façon autonome. Nous avons déjà indiqué l'importance du mouvement extérieur et l'exposition régulière au soleil. Le « confinement », judicieux du point de vue infectiologique, a en ce sens également des conséquences inquiétantes, puisqu'il restreint les aides que nous venons d'évoquer.

Pourquoi les virus pathogènes pour l'homme apparaissent-ils ?

Une grande énigme se présente à nous : d'où viennent ces virus manifestement nouveaux et pourquoi sont-ils apparus ? Il est intéressant de constater qu'ils sont nombreux à provenir du règne animal, dont le Coronavirus. Nous portons nous aussi dans nos intestins non seulement des bactéries, les microbiotes, mais aussi d'innombrables virus, qui sont certainement aussi importants pour notre santé que les bactéries intestinales, mieux connues. Nous savons enfin que les bactéries intestinales influencent non seulement nos fonctions immunitaires, mais de nombreux autres domaines de l'organisme, et même notre état psychique. Mais pourquoi les virus du monde animal deviennent-ils dangereux pour l'homme ? Nous faisons actuellement subir aux animaux d'indicibles souffrances : les abattages massifs et cruels, les expériences menées sur les animaux de laboratoire, engendrent des douleurs auxquelles est livré sans défense le monde animal. Même la manière ordinaire dont sont traités des animaux vivants peut les placer dans un état de stress angoissé maximal. Cette souffrance peut-elle avoir des conséquences qui modifient les virus indigènes de l'organisme animal ? Nous avons l'habitude de ne prendre en considération que le plan physique et de le voir en général séparé du plan de l'âme. Or certaines relations sont aujourd'hui connues, par exemple celles de l'intestin avec l'âme. Ainsi, en face d'un certain nombre de maladies virales, se pose non seulement la question microbiologique de l'origine des virus, mais également la question écologique et morale de notre conduite envers le monde animal. Rudolf Steiner a attiré l'attention sur ces correspondances il y a plus de cent ans.⁷ C'est à nous aujourd'hui d'investiguer ces liens et de poser des questions allant au-delà de l'analyse scientifique.

⁷ Steiner R: *Manifestations du karma*, GA 120, Triades, 2015, conférence du 17 mai 1910.

Steiner R: *Trois voies vers le Christ. Chemins de l'âme*. GA 143, ÉAR 2019, conférence du 17 avril 1912.

Perspectives

La dimension écologique de cette pandémie entre ainsi dans notre champ de vision. La globalisation s'est effectuée jusqu'ici très fortement sous le signe des intérêts économiques et du déploiement du pouvoir politique. L'épidémie de Coronavirus nous fait prendre conscience que nous formons aujourd'hui une humanité responsable à un très haut degré de la santé de nos contemporains, des générations futures et de la terre. Elle peut nous réapprendre le respect de la vie, sur lequel a tant insisté Albert Schweitzer, le respect de cette dimension si souvent oubliée du monde vivant, dans lequel il n'y a finalement aucune séparation entre les différents êtres et leur destin. Ces jours et ces semaines montrent la relativité des principes qui semblaient irréfutables en économie, en pédagogie, dans les transports, en face de la menace qui pèse sur la vie. Ils peuvent nous apprendre une nouvelle conception de la mobilité et nous enseigner des comportements davantage empreints de respect. L'infection des groupes à risques devrait être le plus possible évitée, cela ne fait aucun doute. Ici interviennent les mesures qui ont été prises entre temps, et qui tentent de contenir la propagation du virus, particulièrement au vu de sa vitesse, et il s'agit ici de se comporter de façon solidaire avec toute la société civile et la communauté internationale. Si le choix de l'élimination longtempore radicale et globale des agents pathogènes infectieux a longtempore prévalu, l'épidémie de Coronavirus nous enseigne cependant – comme par exemple la croissante résistance aux antibiotiques – que la question de la vie commune, de l'acquisition de l'immunité et la délimitation du monde des animaux, des plantes, des bactéries, des champignons et des virus, nécessite une perspective d'évolution écologique durable, non un tableau qui nous présente des ennemis diabolisés. Le virus SARS-CoV-2 n'est pas éliminable, éradicable, et nous devons compter dans les prochaines décennies avec de nouvelles mutations en ce domaine. La protection contre la contamination, ainsi que le développement progressif d'une immunité collective (le terme technique d'« immunité de troupeau » suggère de même un lien perturbé entre l'homme et l'animal) nécessitent des mesures bien pensées, visant un équilibre entre un nécessaire renoncement et une indispensable relation. Se mouvoir à l'air libre et développer empathie et intérêt pour autrui ont un effet salutaire et sont actuellement particulièrement importants. Le processus de guérison a besoin lui aussi de sollicitude et de soutien humain. Nous connaissons des études qui montrent comment les rapports sociaux – par exemple le degré avec lequel sont aimés les enfants – influencent positivement leur risque d'infection à long terme.⁸

Le renforcement de la résilience a dans cette crise une dimension relative au corps, à l'âme et à l'esprit. Sur le plan du corps, il convient de cultiver, comme nous l'avons dit, la chaleur, le lien avec le soleil et les rythmes de vie, mais aussi d'avoir une alimentation saine et d'éviter les produits toxiques (tabac, alcool). Les légumes amers stimulent l'immunité, une consommation abusive de sucre affaiblit les défenses naturelles. La prévention et la fortification du terrain peuvent être soutenues par des médicaments anthroposophiques appropriés et par l'eurythmie curative.

Sur le plan de l'âme, il faut se libérer de la peur, cultiver l'intériorité, le courage et les perspectives spirituelles. Peur et tension interne réduisent les fonctions immunologiques et contribuent certainement à l'extension de la maladie, tout autant que les comportements insoucians et désinvoltes. Inversement, une attitude positive (*positive emotional style*) a un effet bénéfique et diminue le risque de maladie.⁹ La concentration de cortisol dans la salive est un signe de stress psychologique et de tension qui rend vulnérable aux infections.¹⁰

⁸ Ulset VS¹, Czajkowski NO², Kraft B¹, Kraft P¹, Wikenius E³, Kleppstø TH¹, Bekkhus M: Are unpopular children more likely to get sick? Longitudinal links between popularity and infectious diseases in early childhood. PLoS One. 2019 Sep 10;14(9):e0222222. DOI: 10.1371/journal.pone.0222222. eCollection 2019

⁹ Cohen S¹, Alper CM, Doyle WJ, Treanor JJ, Turner RB: Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. Psychosom Med. 2006 Nov-Dec;68(6):809-15. Epub 2006 Nov 13.

¹⁰ Janicki-Deverts D¹, Cohen S², Turner RB³, Doyle WJ⁴. Basal salivary cortisol secretion and susceptibility to upper respiratory infection. Brain Behav Immun. 2016 Mar;53:255-261.

Nous devons donc affronter intérieurement l'angoisse et la peur engendrée de toute part, étant donné que la disposition pathologique ne s'atténue que par une pensée claire, une âme équilibrée et du courage. « [...] Peur des maladies qui se déclarent autour de nous dans un foyer épidémique et [si l'on] s'endort dans la nuit avec l'idée de la peur, des images inconscientes se forment en écho dans l'âme, des imaginations imprégnées de peur. C'est un bon moyen de cultiver des bacilles. »¹¹ : voilà ce que disait Rudolf Steiner il y a cent ans.

Du point de vue de l'esprit, de grandes questions se posent : quel défi les pandémies lancent-elles à l'humanité ? D'un côté, cette pandémie freine dramatiquement la vie sociale et devient ainsi une menace croissante pour l'économie et la société. D'un autre côté, elle conduit à un arrêt, avec la possibilité de remettre en question certaines orientations, certaines valeurs et certains buts poursuivis par la société, pour les redéfinir. Ici, le comportement de l'homme avec les règnes de la nature et particulièrement avec les animaux a une grande importance. Actuellement vient s'ajouter au changement climatique qui rend la Terre malade une maladie aiguë générale pour l'être humain, qui s'ajoute aux grandes maladies chroniques de notre époque et peut nous éveiller à une indispensable réorientation écologique, également dans le domaine médical. À long terme, nous ne pouvons pas nous contenter de faire la guerre aux maladies et aux agents pathogènes, si précieuse que soit cette démarche: nous devons, avec la même énergie, travailler à fortifier durablement l'homme et l'équilibre écologique entre l'homme et la nature, à la lumière de notre origine cosmique commune.

En cas de maladie, il faut diriger l'inflammation, réponse judicieuse de l'organisme pour éliminer l'agent pathogène, et ne pas entreprendre aveuglément une thérapie à visée anti-inflammatoire et antipyrétique. Nous ne disposons pas actuellement de traitements basés sur l'évidence dans le cas des infections par le COVID-19, potentiellement mortelles, qui sont encore, du point de vue thérapeutique, pour toutes les parties, une *terra incognita*. De même que nous avons en médecine intensive un savoir sur le traitement des syndromes de détresse respiratoire, il y a également des expériences thérapeutiques en médecine anthroposophique dans le traitement de pneumonies contractées en ville, qui sont souvent causées par des virus. D'après nous, les « Recommandations thérapeutiques de la médecine anthroposophique » peuvent être une aide à tous les stades de la maladie et accompagner particulièrement la thérapie de l'inflammation pulmonaire.

Comme plusieurs cliniques anthroposophiques sont engagées, avec des protocoles coordonnés, également en médecine intensive, dans les soins de patients souffrant d'atteintes sévères du COVID-19, il sera peut-être bientôt possible d'élargir les recommandations actuelles sur la base des expériences recueillies.

Matthias Girke et Georg Soldner, 19.3.2020

¹¹ Voir note 5.