



L'homme moderne doit connaître le poids de son passé.

L'homme stratifié

Conscience En tant qu'adultes, nous avons une pensée rationnelle, mais pas toujours ... loin s'en faut! Les vieux «câblages» hérités de l'évolution peuvent être tout aussi déroutants que la fascination de niveaux de conscience magiques et mythiques.

Jürg Lendenmann

Nous portons en nous une grande part de notre passé, aussi bien par rapport à l'évolution de l'espèce humaine que par rapport à notre propre évolution. Le passé s'exprime en nous. Mais ce qui a pu nous être utile autrefois peut parfois nous faire plus de tort que de bien aujourd'hui.

Le tigre à dents de sabre s'est éteint

En cas de danger, par exemple, le tronc cérébral – le «cerveau reptilien» – prend les commandes avec la libération d'hormones du stress comme l'adrénaline et le cortisol. Elles font tourner l'organisme à plein régime et le préparent au combat ou à la fuite – des comportements qui conféraient un avantage de survie à nos ancêtres. Mais dans la plupart des cas, l'homme moderne doit réprimer cette réaction et les hormones du stress libérées mettent très longtemps à se dégrader. Le distress répété peut non seulement avoir des répercussions physiques mais aussi psychiques.

De nombreuses peurs comme celle des araignées ou des serpents, des hauteurs ou de rester enfermé dans un espace réduit (ascenseur) peuvent aussi entraîner une réaction excessive. Notamment une «sidération» comme celle d'une araignée qui se fige sur place. Nous sommes comme paralysés – incapables d'agir de manière appropriée.

«Les peurs», écrivaient Hans Rosling, Professeur de santé internationale au Karolinska Institutet (voir notre critique de livre), «sont, pour des raisons évolutives évidentes, profondément et solidement ancrées dans notre cerveau.»

Évolution de la conscience

Mais notre passé évolutif n'est pas le seul à pouvoir nous perturber. Notre conscience individuelle a aussi son histoire. Elle se développe après notre naissance en plusieurs étapes, mais chaque stade reste

- le stade **magique** (2 à 5 ans): monde des contes, dessins animés, rituels.
- le stade **mythique** (6 à 11 ans): légendes, mythes, prières.
- le stade **rationnel** (à partir de 11 ans): approche scientifique.
- le stade **logique-visionnaire** (âge adulte): la diversité du monde se reflète dans une vision globale.

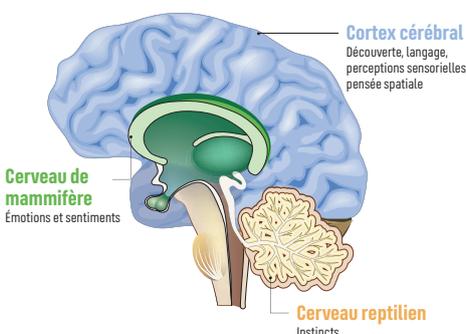
D'autres stades de développement peuvent s'y associer; Ken Wilber les a décrits en détail dans son œuvre.

L'homme, a écrit le philosophe Nicolai Hartmann, «est un être stratifié par le bas».

La fascination du magique-mythique

En tant qu'adultes, notre pensée et nos actions ne sont absolument pas toujours dictés par la raison ou pertinentes, autrement dit, pas aussi rationnelles que nous le croyons. Dans notre esprit également, le passé peut ressurgir, que nous en ayons conscience ou non. Chaque nuit, dans nos rêves, le monde magique-mythique se réveille – une réalité dans laquelle nous pouvons rencontrer des personnages de contes et de légendes et soumise à sa propre logique.

Dans la journée également, nous sommes volontiers dans des stades de conscience antérieurs, et pas seulement



présent. Après qu'un enfant a laissé derrière lui le stade du monde sensorimoteur et émotionnel-sexuel, il traverse quatre grands stades de développement intellectuel:

quand nous sommes très fatigués. Nous nous laissons aller à des rêves éveillés ou sciemment fasciner par le magique et le mythique – en dévorant tous les Harry Potter, en frissonnant devant Game of Thrones ou en oubliant le temps devant une série fantastique ou un jeu vidéo. Plonger dans des états de conscience antérieurs peut nous donner de la force et de nouvelles perspectives tout comme freiner notre évolution.

Contre le désenchantement du monde

Il n'y a pas si longtemps, le monde était imprégné de magie, comme «enchanté». La science a beaucoup contribué à expliquer l'inexplicable et à apporter de la lumière dans l'obscurité. Le sortilège est devenu superstition; les vieux rituels ont perdu leur signification.

Et pourtant, aujourd'hui encore, les petits rituels peuvent structurer le quotidien et rassurer et nous nous laissons toujours

La science a beaucoup contribué à expliquer l'inexplicable et à apporter de la lumière dans l'obscurité.

volontiers enchanter par un peu de «magie». Ne nous réjouissons-nous pas quand nous trouvons un trèfle à quatre feuilles ou que notre horoscope dans les magazines est favorable? Et la patte de lièvre n'est-elle pas souvent remplacée dans notre poche par une pièce, un coquillage, un petit caillou, une photo, etc. pour nous porter chance?

Maîtriser sa vie

En cas de coup du sort et aux tournants de la vie – quand nous sommes renvoyés à

nous-mêmes et cherchons un sens nouveau, l'inexplicable est souvent au rendez-vous. «Parfois, nous vivons des choses que nous ne parvenons pas à expliquer. Et cela effraie même parfois les psychologues. Ils aiment chercher des explications scientifiques. Mais il y a beaucoup de choses que la science ne peut expliquer. Le rapport aux «choses magiques», à la «synchronicité» dont parle C. G. Jung, à la frontière entre le dedans et le dehors, aux incertitudes et aux certitudes est quelque chose qui s'apprend», écrit le Dr méd. Dunja Voos.

Quand on stagne dans la vie et qu'on est en quête de sens, la tentation peut être grande de chercher des réponses à ses questions dans des oracles magiques comme le tarot ou le Yi Jing. Pour la plupart, il sera plus profitable de faire confiance à un(e) psychologue/psychanalyste ou de se mettre à la méditation avec les conseils d'un expert. ●