

- 11 - Auto-soutien : des manifestations observables et des dynamiques énergétiques

Quand Joseph Zinker (Zinker J. C. – 2006) évoque le “self-support” comme une réalité interne, et que Laura Perls se montre surtout sensible à la manifestation corporelle des schèmes d’action, tous deux évoque la même réalité énergétique permettant la transformation. Joseph Zinker évoque la cohérence interne de l’organisme (“sorte de ciment interne plus ressenti qu’objectivé”), l’évolution dans la durée qui en résulte (“élaboration de la confiance en soi et de l’estime de soi”), la stabilité tranquille en situation (“traverser des situations difficiles sans les éluder”). Laura Perls parle d’alignement entre bas et haut du corps, d’appuis, et de respiration. Les trois sentiments entrelacés qualifiant l’auto-soutien, assez faciles à travailler en pratique me semblent tenir compte de ce que l’un et l’autre observent :

- le sentiment suffisant de sécurité et de bien-être, se place dans la conscience du sol sous les pieds et celle d’une détente corporelle suffisante pour que la respiration ne soit pas entravée. Il nourrit la stabilité et la cohérence interne dans le corps en mouvement ;
- le sentiment suffisant d’efficacité personnelle, qui, comme l’explique Albert Bandura (A. Bandura. 2003. *Auto-efficacité, le sentiment d’efficacité personnelle*), est un précurseur pour l’individu (comme pour le groupe) de ce qui s’exprime ensuite dans l’action permet de faire un pas de plus dans l’existence, puisqu’il fonde la motivation pour la mise en actes à partir d’informations considérées comme fiables;
- les sentiments précédents s’intriquent en situation avec le sentiment primordial de soi, profond, existentiel qui installe une affirmation tranquille de soi, générant confiance en soi et estime de soi. En travaillant le sentiment de soi (au sens d’une pâte qui se travaille) les choix existentiels s’éclaircissent, l’intentionnalité, les désirs et le désir d’être... souvent difficilement formulables se clarifient dans le mouvement et dans la formulation.

Les techniques d’imagerie permettent maintenant de se faire une idée “en live” des fonctionnements du vivant. La plasticité cérébrale, ce renouvellement des cellules du cerveau ainsi que la réorganisation des synapses qui les relient ne font donc plus débat. L’auto-soutien et son évolution en situation, en partie observables en première et en deuxième personne me semblent alors **au cœur, au centre des processus d’évolutions personnelles** : élaboration de soi par l’enfant, réorganisation continue de soi dans la durée (individuation), réorganisation et renouvellement de soi au cours d’une thérapie... Le travail de l’auto-soutien est alors partout. Ce travail, qu’il se fasse en toute autonomie (auto-éducation) ou qu’il soit mené avec une aide extérieure, conditionne les dynamiques énergétiques à l’œuvre sur le moment. Un enfant installe comme il peut l’amorce de son auto-soutien compte tenu des personnes qui l’entourent. Il est ensuite du ressort de l’adulte qu’il est devenu d’en poursuivre (ou non) l’évolution. Les besoins énergétiques ne sont en outre pas les mêmes selon le degré de stabilité / chaos auquel se confronte cet adulte. La dimension énergétique du vivant est alors une affaire d’homéostasie.

Les multiples régulations homéostatiques : la survie comme première dépense énergétique, avec, peut-être, aussi, la croissance

Nous savons maintenant depuis longtemps que le vivant régule en dehors de notre conscience de multiples variables physiologiques telles que gestion de l'humidité dans le corps, rythme de la respiration et rythme cardiaque... Claude Bernard (1813 – 1878), médecin, physiologiste et épidémiologiste, avait fait émerger de ses observations la **notion d'homéostasie** (la régulation de variables en dehors du contrôle volontaire). Nous savons maintenant que le Système Nerveux Autonome (la partie du système nerveux située à l'extérieur du cerveau et de la moelle épinière) est aux commandes des régulations, avec une branche équilibrant la coopération entre "cerveau cognitif" et "cerveau émotionnel" et une autre, plus profonde, touchant à l'équilibre du cerveau émotionnel lui-même. Pour Antonio Damasio, (*L'ordre étrange des choses, la vie, les sentiments et la fabrique de la culture*. 2017. Odile Jacob), l'homéostasie s'enracine en nous.

Pour A. Damasio, les **flux d'informations** maniés dans son fonctionnement ordinaire par l'organisme humain vivant relèvent alors

- de **l'état de notre vieux monde intérieur**, notre monde viscéral similaire à celui existant dans les organismes vivants depuis la nuit des temps (informations intéroceptives). Cet état oscille entre présence/absence de bien-être ;
- de **l'état proprioceptif**, dans un autre équilibre plus ou moins stable et tranquille lui aussi, de notre système musculo-squelettique organisant le mouvement (équilibres, tensions dans les trois axes de l'espace) ;
- de l'information mise en **mémoire** et de celle portant sur notre **intentionnalité**, cette réalité psychique enracinée dans la corporéité qui donne une direction et un sens à notre action. Mémoire et intentionnalité organisent alors nos actes conscients où subsiste de toutes façons une part obscure ;
- et, bien sûr aussi, de l'état perçu **du monde extérieur** tel qu'il est capté par l'intermédiaire de nos portails sensoriels.

Laura Perls me semble avoir évoqué toute ces complexités homéostatiques : « *Il s'agit d'un phénomène constant de va-et-vient, d'oscillation entre moi et l'autre. Aucun mot français, anglais, allemand ou d'une autre langue indo-européenne ne peut rendre compte de ce phénomène à l'exception de "aisthethai"* » (Vivre à la frontière – p. 129). Ce terme grec a donné "esthétique", relié à l'idée de plaisir.

Je crois alors que, quand Laura Perls suggère de "*développer le soutien requis pour réorganiser et re-canaliser l'énergie*" (Vivre à la frontière – p. 133), elle installe sa pratique dans la recherche d'une perspective écologique tenant compte des multiples équilibres énergétiques qui nous animent. Par le biais du corps (une bribe de matière bourrée d'information échangeant avec ce qui l'entoure), Laura Perls oriente alors son attention (et la nôtre, par la même occasion) sur la "texture" de l'auto-soutien individuel, nous invitant à "*faire corps avec soi-même*" plutôt que d'utiliser le corps. (Perls L. 2001. p. 33). Cohérence interne, alignements, respiration... expriment alors un fonctionnement énergétique à questionner en pratique. Du fait des ressources énergétiques réellement mobilisables en situation la croissance est-elle possible ? Ou seulement une survie à minima ?