

## 5 – L’auto-soutien, au cœur de notre expérience intime et vitale de résilience

Dans l’expérience ordinaire de notre corps en situation, notre auto-soutien organise la réponse apportée à ce qui se passe traduisant notre façon de **manier des flux d’informations disponibles**. Ces flux circulent entre extérieur et intérieur de soi ainsi qu’à **l’intérieur de soi**. Nos fonctionnements physiologiques permettent cela dans la disponibilité d’une énergie suffisante. Cela qui n’est pas toujours possible comme le constate l’héroïne de Margaret Atwood : des comportements ordinaires imposés l’empêchent de tenter quoi que ce soit, pour, au moins, « *garder le tréfonds de soi-même hors de portée, blindé, protégé* » (Atwood M. 1987. *La servante écarlate*. Paris. Robert Laffont. p. 451). L’essentiel du vivant en elle reste inaccessible, alors que ce serait le germe d’un processus **résilience**.

### L’auto-soutien, au cœur des processus de résilience que Boris Cyrulnik a mis en lumière

Boris Cyrulnik, le neuropsychiatre qui a échappé, enfant, à la mort que lui promettait l’idéologie nazie, présente **ce phénomène de résilience comme un processus naturel du vivant humain qui se constate après-coup**, alliant l’expérience à la réflexion sur l’expérience. La résilience se constate ainsi dans l’interaction entre un organisme sensible (l’humain) et son environnement **quand le développement du vivant reprend, alors que des blocages et des traumatismes en avaient arrêté et abîmé le cours**. Dans la résilience, se succèdent alors deux étapes, celle de la **survie physiologique** dans un environnement hostile (c’est une phase privée dans laquelle l’auto-soutien existant permet de faire face tant bien que mal et permet de survivre). Puis vient (ou non, d’ailleurs) l’étape de la **réorganisation de l’histoire de soi** (la phase sociale, dans laquelle se réorganisent les relations aux autres) : la personne transforme activement ses représentations d’elle-même et du monde. Le réservoir énergétique qu’est l’auto-soutien (après avoir ouvert à la survie) permet de remanier et de rendre en partie partageable ce qui a été vécu en donnant du sens. Les études scientifiques du processus de résilience mettent alors en évidence certains facteurs de facilitation. Pour que le processus puisse s’enclencher, il doit avoir auparavant existé un milieu suffisamment sécurisant pour l’organisme, lui permettant de construire une base de sécurité suffisante ainsi que des figures d’attachement présentant diverses façons de s’exprimer et de manier la pensée (le langage ouvrant au partage d’une réalité sensible).

Les effets de l’auto-soutien sont alors partout observables.

Dans le contexte d’une Bretagne soumise à la pression du “système” agro-industriel : dans son enquête (2023. *Silence dans les champs*. Paris. Flammarion. p. 93 et suiv.), Nicolas Legendre témoigne de l’auto-soutien de certains agriculteurs s’orientant vers un agro-écosystème rude, bien sûr, mais équilibré, cohérent et robuste . Leur rapport au vivant les incite à observer, à échanger, à prendre le temps... Dans le contexte de la course effrénée pour la gestion des données : Christopher Wylie ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Christopher\\_Wylie](https://fr.wikipedia.org/wiki/Christopher_Wylie)) le lanceur d’alerte canadien, a sans doute bénéficié d’un solide auto-soutien en plus de ses réseaux d’entraide. Il a peu à peu, compris que

son travail d'analyse des données informatiques pouvait être utilisé à des fins politiques non éthiques et que les méthodes de travail qu'il contribuait à développer pouvaient réellement orienter et manipuler des élections. En contactant des journalistes en 2018 pour qu'éclate la vérité, il affirme clairement à tous que les données personnelles doivent être protégées, et que les réseaux sociaux ne doivent pas devenir vecteurs de pseudo-informations manipulées ou manipulatrices. En racontant ce qui s'est passé tout au long de ses péripéties (*Mindfuck : le complot Cambridge Analytica pour s'emparer de nos cerveaux*. Grasset, 2020), il rend intelligible son cheminement.

Les travaux de Peter Levine soulignent que, si les puissantes énergies vitales de l'auto-soutien se trouvent parfois figées, enfermant l'individu dans le syndrome de stress post traumatique, ces énergies primitives peuvent aussi nous transformer et nous propulser vers de la sagesse incarnée... Pour cela, il est nécessaire que le corps trouve un chemin permettant de restaurer les équilibres dynamiques du vivant en évacuant l'excès par l'action, c'est à dire en produisant gestes, images et mots... Peter A. Levine a développé son approche ("Somatic Experiencing") ainsi que sa réflexion sur son approche dans (2002), *Réveiller le tigre, guérir du traumatisme*. Charleroi. Éd. Promarex et dans (2014), *Guérir par-delà les mots, comment le corps dissipe le traumatisme et restaure le bien-être*. Paris. InterEditions.

### **L'auto-soutien comme chemin d'accès à nos possibilités d'aiguillages intérieurs**

En filigrane de nos existence, l'auto-soutien constitue donc notre terreau énergétique en situation et nous avons à y porter attention. Stanley Milgram a dévoilé par sa célèbre expérience de psychologie sociale (1974. *Soumission à l'autorité*. Paris. Calmann-Levy) comment la soumission à une autorité extérieure s'articule avec la responsabilité personnelle. Ses résultats sont surprenants : **à travers le vécu de certaines contraintes environnementales, plus de 60 % des personnes « normales », c'est à dire sans dispositions particulières pour les actes violents, pouvaient être amenées à un « meurtre »** (fictif, bien entendu, dans ce cadre-là).

Le japonais Haruki Murakami soulève un questionnement similaire : "comment a pu advenir l'attentat meurtrier ?" du 20 mars 1995 à Tokyo où des adeptes de la secte Aum ont répandu du gaz sarin dans le métro à une heure de pointe. **Le problème est en nous** répond-il : « *Nous n'aboutirons à rien tant que les Japonais continuerons à considérer le « phénomène » Aum comme un élément complètement « autre », tant qu'ils continuerons à le réduire à une présence extrinsèque observée à travers des jumelles depuis une rive lointaine. Si déplaisante que paraisse la perspective que je propose, il est important de « les » incorporer, jusqu'à un certain point, dans cette construction que nous appelons « nous », ou tout du moins dans la société japonaise. C'est à coup sûr de cette manière que l'évènement a été perçu à l'étranger. En d'autres termes : si nous évitons de chercher la clé enterrée sous nos propres pieds, où elle est sans doute visible à l'œil nu, si nous tenons le phénomène à distance, nous courons le risque de ramener sa signification à un niveau microscopique ».* (*Underground*. Paris. Belfond 2013. p. 359 à 374). **Laura Perls nous rappelle alors opportunément que les clés d'accès à notre auto-soutien nous restent disponibles en permanence, à l'intérieur de nous, dans notre maniement corporel des flux d'information...**