

## - 6 – L’auto-soutien, enraciné dans un fonctionnement physiologique

Si nous voulons examiner un peu méthodiquement l’auto-soutien, nous devons reconnaître que **notre expérience d’humain s’enracine dans un fonctionnement organique primitif de notre nature animale**. À une époque (1876) où il était communément entendu que notre nature surnaturelle donnée par Dieu nous plaçait à bonne distance d’une réalité sensible et qu’importait, seule, notre capacité à raisonner, Charles Darwin avait osé replacer l’humain dans le règne animal. Anatomiquement et physiologiquement. Même socialisés et confiants dans nos capacités à manier l’intelligence abstraite, notre conscience immédiate d’animal vivant est à l’œuvre dans nos rapports non réfléchis à l’environnement. Ce fonctionnement permet d’ailleurs au vivant de se perpétuer.

### **Des schèmes d’action hérités de notre nature animale**

Nous disposons par exemple, à la naissance, du schème de la marche, même si cet automatisme se perd ensuite. Soutenus de l’extérieur pour que notre poids ne porte pas sur les pieds, nous mettons tranquillement et en rythme un pied devant l’autre... Ce schème reste actif ensuite, fournissant une trame de fonctionnement quand nous apprenons à marcher. Par la répétition et la diversité des contextes dans lequel s’exercent les mouvements de marche, il s’entraîne, se précise, se coordonne à d’autres... Un peu plus tard, nous pouvons, ainsi, attraper un objet au vol tout en courant : l’organisme anticipe sa propre trajectoire par rapport à la gravité (éviter la chute), habite l’espace (en droite / gauche, avant / arrière, haut/bas)... tout en coopérant avec le temps pour que la main se trouve au bon endroit au bon moment : l’organisme vivant s’adapte ainsi à ce qui est tout en préservant son intégrité. Sans y penser vraiment, nous tenons compte de ce qui est organiquement envisageable (système sensori-moteur), de notre intérêt du moment (nourriture, plaisir...), des menaces éventuelles (émotionnel et affectif)... Les aptitudes primitives ni conscientes ni rationnelles dont nous avons hérité évoluent, s’entraînent et s’effacent quand elles ne sont pas sollicitées. À travers elles, nous menons des stratégies sans y penser, plaçant l’expérience passée en regard avec un futur imaginé. Dans l’expérience courante, nos **schèmes d’action** dessinent ainsi la forme d’une organisation de nos activités, des registres les plus élémentaires aux plus sophistiqués, qu’elles soient menées dans l’interaction sociale (échanger, danser ensemble...) ou dans la réflexion abstraite, dans les habitudes (formes stabilisées d’une action) ou dans l’innovation.

### **Des repères relationnels d’espace pour la conscience immédiate: la verticale et les appuis au sol**

Les schèmes d’actions s’organisent à partir de repères provenant de l’intérieur de nous-même ET de ce qui nous entoure. En plus d’être connu pour avoir proposé le mot “synapse” et découvert certaines fonctions des neurones, le médecin et savant (prix Nobel) **Charles Scott Sherrington** (1857 – 1952) a développé la notion de **proprioception** (de l’information sensori-motrice circule dans le corps). À la fois ordinaires et profonds, les processus physiologiques du “sens proprioceptif” organisent nos équilibres corporels dans une conscience

implicite de nous-même. **Une perception fondamentale et essentielle est alors celle de la ligne de gravité** (toujours présente) selon laquelle la substance de nous-même est ramenée verticalement vers le centre de la terre tandis que le sol la soutient. Par le sens proprioceptif, nous régulons ainsi notre tonus musculaire, notre façon d’habiter l’espace et nous sommes en permanence renseignés sur notre positionnement spatial comme sur la stabilité de nos équilibres.

Un moment-clé de la prise en main du sens proprioceptif se joue quand nous apprenons à marcher, c’est à dire commence à s’incarner physiquement notre autonomie de mouvement. Tout au long de l’existence, ensuite, nos équilibres physiques et psychiques continuent à être affectés par la manière dont nous percevons le sol sous nos pieds : se réguler instinctivement par rapport à la verticale ressentie, sans “perdre pied”. Le sens proprioceptif s’affine jusqu’à l’âge adulte puis perd de son acuité avec le grand âge. En outre, quand une émotion trop forte nous envahit, “le sol se dérobe sous nos pieds” : nous perdons ces repères de verticale et de soutien du sol.

### **Des repères relationnels intégrant le rythme : neurones miroirs et coordination / synchronisation**

Par et dans l’expérience, nous apprenons aussi à régler certains paramètres de notre intersubjectivité. Comme l’observe le pédopsychiatre Daniel Stern (1934–2012), nous sommes « *capables de “lire” les intentions des autres et de ressentir dans notre corps ce qu’ils ressentent* » (*Le moment présent en psychothérapie*. 2003. p. 98 et suiv.) même si ces intuitions ont bien sûr besoin d’être vérifiées. Dans un contact intersubjectif satisfaisant, deux personnes **voient et ressentent à peu près le même paysage mental** pendant un certain moment, nous dit-il. Les deux esprits en sont façonnés. **Les “neurones-miroirs”** (repérés puis explorés à la fin des années 90) en sont les supports physiologiques : « *L’information visuelle reçue quand on regarde agir autrui s’inscrit dans la représentation motrice équivalente dans notre propre cerveau* » (p. 102). En outre, les protagonistes s’adaptent l’une à l’autre **dans une coordination et une synchronisation temporelle**, “faisant équipe” d’une certaine façon (pour le meilleur ou pour le pire). Ces processus intersubjectifs sont régulés, même si cette régulation ne fonctionne pas toujours aussi bien que nous le souhaiterions. Un premier frein à ces mécanismes est la sélection : le calibrage de l’attention fait en sorte que l’autre peut soit être pris dans le processus, soit en être exclu. D’autres freins s’assurent « *que l’activation de neurones-miroirs ne débordent pas au point de déclencher des neurones-moteurs correspondants.* ». D’autres encore servent à « *doser le degré d’écho avec l’autre.* » (p. 105). Tous ces processus qui s’entrelacent jouent sur notre façon d’être en relation.

Dans nos environnements actuels, notre survie physique dépend rarement de ces enracinements physiologiques profonds. Il en va tout autrement de **notre santé mentale** : des ressentis intérieurs (adaptés ou non à l’environnement du moment), tels que la honte ou la confiance en soi par exemple, modifient profondément notre attitude intérieure et influent sur nos schèmes d’action et sur nos manières d’être. D’où l’importance de notre auto-soutien qui traduit notre façon de manier l’information : l’auto-soutien est en partie observable par un témoin de proximité (“je vois que tu…) et partiellement conscientisable par nous-même (je ressens que…).