

8 – L’auto-soutien, trois sentiments qui s’entrelacent

Laura Perls évoquait son travail de gestalt-thérapeute comme un « *travail de minutie* » aidant à transformer peu à peu « *les petites choses et ce qui est habituellement évident et tenu pour acquis parce que c’est là que se trouvent les résistances et les difficultés* » (Perls. 2001. p. 157). Elle me semblait évoquer là ce travail de l’auto-soutien associé aux schèmes d’action. Et quand Mimi (le nom a été changé) me racontait comment elle s’y prenait avec des personnes âgées, il me semblait qu’elle touchait dans un contexte actuel différent de celui de la thérapie, le même processus de fond que celui sur lequel travaillait Laura Perls. À partir de son propre auto-soutien, en effet, Mimi “lit” instinctivement l’état de celui de la personne aidée et agit tout en respectant profondément cet état. Ce qui n’est pas si courant. En filigrane de ce que Mimi me racontait sur sa manière de travailler, je commençais à mettre des mots sur ce que je comprenais de son processus. Je retrouvais chez elle quelque chose que j’avais observé ailleurs sans pouvoir mettre des mots dessus : j’ai réalisé que l’auto-soutien rassemble dans la relation réelle existant entre l’organisme et son environnement du moment, trois composantes qui s’entrelacent, dont l’une ou l’autre prend plus ou moins d’importance dans telle ou telle situation.

L’auto-soutien d’une personne permet à celle-ci de se “couler” dans la situation, dans un **tissage toujours changeant entre un sentiment suffisant de sécurité en situation, un sentiment suffisant d’efficacité personnelle et un sentiment suffisant d’identité personnelle (se reconnaître soi-même)**. Ces sentiments sont “ressentis”, rarement verbalisés et pas forcément verbalisables. Ils s’expriment dans des schèmes de mouvement (le lien entre sécurité affective et liberté de mouvement). Quand Mimi raconte, je comprends comment elle s’adapte sur le moment à l’auto-soutien de la personne avec laquelle elle se trouve en relation, cherchant à compenser ce qu’elle peut quand cet auto-soutien n’est pas suffisant. De même que les schèmes d’action dessinent une trame dans l’organisation des gestes, l’auto-soutien forme une trame énergétique se manifestant dans des comportements plus ou moins fluides permettant (ou non) une réalisation.

Le sentiment suffisant de sécurité

Ce sentiment reste souvent celui qui est le plus immédiatement accessible: sans sentiment de sécurité, pas d’ouverture réelle à la relation. Ainsi, avec une résidente malvoyante qui lui avait d’abord été présentée comme très exigeante, jamais satisfaite, Mimi s’est demandée si cette personne se sentait en sécurité avec elle. Elle a commencé par faire avec elle le ménage en parlant de tout et de rien, en lien avec ce qu’elle vit sur le moment. Il faut bien sûr plus de temps pour rendre propre la maison quand c’est la base d’un accompagnement. Toutefois, cette résidente malvoyante, qui n’était pas dupe quand on lui disait « je vous écoute » sans être vraiment là, s’est alors sentie plus libre d’exprimer son vécu. En associant travaux ménagers (le travail prescrit pour Mimi était « ménage ») et qualité de présence, Mimi a permis que la confiance mutuelle se tisse et elle a plus facilement répondu aux besoins spécifiques de cette personne.

Le sentiment suffisant d'efficacité personnelle, de prise sur ce qui se passe

Albert Bandura (Bandura - 2003.) a montré que le sentiment d'efficacité personnelle est le fondement de la motivation et de l'action qu'elles soient personnelles ou collectives. Le chemin pour aider une résidente souffrant de sclérose en plaque et de des troubles cognitifs à s'habiller après la douche est passé, pour Mimi, par le respect de son sentiment d'efficacité personnelle. Les choix dans l'ordre d'enfilage des vêtements doivent-ils être rigides ? Avec les meilleurs intentions du monde (rationalité et contrôle trop exigeants), Mimi aurait pu le piétiner sans s'en apercevoir, ce sentiment d'efficacité. Elle a pris garde à ne pas trop vérifier dans quel ordre sont enfilés les vêtements et sont mangés les aliments, etc. Mimi régule avec humour, sans rigidelement contrôler au nom d'une norme stéréotypée.

Plus subtil, mais encore plus essentiel, le sentiment suffisant d'identité personnelle

Ce sentiment constitue la troisième composante de l'auto-soutien. Plus difficilement définissable verbalement, il n'est pas très respecté dans nos relations sociales facilement formatées. Mimi me raconte comment elle a accompagné un résident sous la douche, sans qu'il se sente brusqué sous cet angle de "sentiment d'identité". Ce vieux monsieur répète sans cesse « *mon grand-père ne se lavait jamais !* » et Mimi lui répond patiemment « *Mais vous n'êtes pas votre grand-père et je suis là pour vous aider à prendre une douche* ». Mimi a la sensation qu'il évacue verbalement toutes sortes de tensions dont il ne peut pas se débarrasser autrement. Une fois sous la douche, il peste, parfois assez grossièrement, contre les Présidents de la République. Pourquoi ? Mimi n'en a pas la moindre idée et elle n'a pas l'impression qu'il le sache non plus vraiment. Emmanuel Macron et Jacques Chirac en prennent pour leur grade. La considération que maintient corporellement Mimi à l'égard de ce résident n'est pas entamée. Pourquoi se sentir choquée si ce résident bouscule les codes de la bienséance ? Il n'a quand même plus l'âge qu'on lui interdise de dire des gros mots !

Survivre ? Ou vivre pleinement, en se réorganisant en continu, tout au long de l'existence

Tout au long de son existence l'humain est modelé par son environnement et le modèle en retour. Dans l'enfance, l'humain dépend de l'environnement et s'adapte en apprenant différents modèles de « conduites à tenir », des façons de se comporter techniquement et socialement, d'être émotionnellement affecté, de penser, de s'exprimer... Au-delà de cette adaptation active, qu'en est-il de l'adaptabilité ? La forme prise se verrouille-t-elle ? Ce qui entrave l'adaptation quand l'environnement change. L'organisme est-il débordé par les informations à intégrer ? Suffisamment d'énergie est-elle disponible pour assurer des comportements permettant la continuité de l'existence ? Pour vivre pleinement, pour continuer à vivre "bien", un plein processus de résilience doit exister. Ainsi que suffisamment de ressources disponibles de surcroît pour que se construise le sens de ce qui vient d'être vécu.

Dans une perspective de prévention, nous avons donc à être attentifs à l'auto-soutien qui nous permet d'éviter le figement dans des modes automatiques de fonctionnement ou l'enfermement dans une vision étriquée de nous-même et du monde environnant.