

Comment s'organise le vivant, en nous ?

Au vingtième siècle, les bouleversements individuels, sociaux, techniques, culturels ont radicalement transformé les existences. Les réponses automatiques à "comment il convient de vivre" ont montré leurs limites. Pour celles et ceux qui cherchent à trouver leur chemin dans l'existence, il me semble utile de partir de ce que nous connaissons en termes de fonctionnement du vivant.

Les travaux d'Antonio Damasio concernant nos dynamiques intérieures

Antonio Damasio, professeur de neurosciences, de neurologie, de psychologie et de philosophie mondialement connu dirige le Brain and Creativity Institute à Los Angeles. En 1995, il publia *L'erreur de Descartes*, mettant en lumière le rôle essentiel des émotions dans le raisonnement et la prise de décisions. Dans cet ouvrage, il valide l'idée selon laquelle le corps constitue le cadre de référence des processus qui nous semblent une mise en œuvre de l'esprit. Pour lui, en effet, les émotions sont des *"actions internes, involontaires et concomitantes déclenchées par des événements perceptifs"*. Dans *Spinoza avait raison, Joie et tristesse, le cerveau des émotions* (2003), il reprend l'idée du philosophe Baruch Spinoza qui affirmait qu'une orientation continue émane des êtres vivants en disant *"chaque chose, selon sa puissance d'être, s'efforce de persévérer dans son être"*, cette tension vers, "conatus" en latin étant une loi universelle de la vie. Antonio Damasio observait qu'un organisme est *"construit de telle sorte qu'il préserve la cohérence de ses structures et de ses fonctions contre les nombreux aléas menaçants de la vie"*. Plus récemment, dans *L'Ordre étrange des choses : la vie, les sentiments et la fabrique de la culture* (2017), A. Damasio mettait en lumière le rôle essentiel de l'homéostasie dans tous les processus du vivant et soulignait les origines biologiques des cultures humaines. Ce schème de fonctionnement d'origine biologique qu'est l'homéostasie œuvre sans bruit à la continuation de la vie en maintenant les paramètres physiologiques de l'organisme *"dans la fourchette la plus propice au fonctionnement optimal et à la survie"*. Il se manifeste dans les domaines, physiologiques, psychologiques comme dans les équilibres sociaux.

Dans *Sentir et Savoir. Une nouvelle théorie de la conscience*, 2021. (Odile Jacob) qui porte sur le thème de la conscience, Antonio Damasio nous met immédiatement en garde d'un point de vue méthodologique : il reste toujours une marge d'interprétation dans notre compréhension des phénomènes mentaux. Certaines idées développées *"semblent correspondre aux faits et s'avèrent plutôt convaincantes"*, tout en restant seulement des *"propositions plausibles"*, en attente de vérifications plus complètes. L'accès aux phénomènes mentaux passe, en effet, en grande partie par l'introspection qui *"a ses limites"*, même si ses résultats peuvent être enrichis par d'autres méthodes, mais n'a aucun *"équivalent, et encore moins de remplaçants potentiels"*.

De "être" à "ressentir" jusqu'à "connaître"

Antonio Damasio s'appuie sur la complexification continue du vivant depuis les origines. Il constate que toutes les formes de vie expriment la fonction élémentaire qu'est *"sentir"*, ce qui signifie "détecter", qu'il s'agisse d'une présence, d'un organisme ou d'une molécule particulière. Les organismes vivants qui "sentent" répondent alors à cette information d'une manière *"intelligente"*, qui *"favorise la poursuite de leur vie"*, par l'organisation des paramètres biologiques selon les règles de l'homéostasie. Ce fonctionnement concerne les organismes simples et dépourvus d'esprit tels que les bactéries n'ayant aucune capacité explicite de sentir ou de connaître. Il concerne aussi les humains disposant de la ressource des *"représentations explicites"*.

Pour "ressentir" (qui est différent de "sentir"), un organisme doit "*être multicellulaire, posséder des systèmes d'organes différenciés, plus ou moins élaborés*", c'est à dire disposer d'un système nerveux fournissant une "*création de représentations et d'images*". Là se place le point de départ de l'esprit. Les organismes vivants unicellulaires ou composés de très peu de cellules (les bactéries) parviennent néanmoins à mener leur vie et "*vivre en tant que membre d'un groupe social dans l'immensité du monde*" sans recourir à un esprit.

Je relie alors ces propos d'Antonio Damasio à ceux de Daniel Stern que je développe plus loin. Daniel Stern cherchait à comprendre les processus en jeu dans le "maintenant" (*Le moment présent en psychothérapie* - 2003 - Odile Jacob). Dans l'évènement phénoménologique qu'est le "maintenant" intersubjectif, les neurones-miroirs situés à côté des neurones moteurs permettent de dire "je sais que tu sais que je sais" ou "je sens que tu sens ce que je sens" pendant une certaine durée. Ces processus auxquels nous prêtons rarement attention dans notre fonctionnement ordinaire résultent d'un ajustement très fin qui peut se gripper...

Antonio Damasio et Daniel Stern suivent un même fil conducteur : la compréhension des intentions d'autrui ou l'écho intérieur de son émotion, le développement d'une faculté d'imitation ne s'enracinent pas dans nos fonctions supérieures, mais dans la forme minimale de cognition sans esprit (dont disposent aussi les bactéries) permettant en nous la régulation d'un fonctionnement vital. Nos capacités d'esprit s'expriment au-delà de ces régulations, dans une mise en mots des processus qui nous habitent.

Pour Antonio Damasio, les sentiments sont alors des processus élaborés dans l'organisme. Ils permettent à celui-ci "*d'éprouver sa propre vie*", en rendant possible de "*représenter dans l'esprit son propre corps*". Il ne s'agit pas d'une mise en mots. Les sentiments mettent à disposition de l'information précieuse sur les états du "monde intérieur" générant une orientation en conséquence de la vie. Les sentiments, résultat d'un "*échange dynamique entre la chimie du corps et l'activité bioélectrique des neurones*" doivent leur existence au fait que "*le système nerveux est en contact direct avec notre intérieur et vice versa*". Les réponses émotionnelles (qui émergent dans une encore plus grande complexité du système nerveux) raffinent encore ce partenariat. Elles modifient l'état intérieur, créant un nouvel état un peu différent, qui reste, lui aussi, tout aussi temporaire et interactif. Ce processus continu de transformations rend nos affects "*univers de nos idées, transmué en sentiments*" car tout ce qui se déploie en nous en est imprégné.

C'est ensuite l'efficacité de la consommation énergétique qui organise la prospérité d'un organisme vivant et, de la bactérie à l'humain, l'évolution a constamment suivi cette règle de base de l'homéostasie. Y compris dans le développement de systèmes nerveux toujours plus complexes permettant de "*créer des cartes et des images sensorielles détaillées*", d'organiser les sentiments, et d'y ajouter l'organisation de ces informations dans une perspective se rattachant au "*propriétaire de l'esprit*". Ainsi, "*l'expansion et la promotion d'un choix - les arrangements favorisant la vie - au détriment d'un autre - la douleur et la souffrance - se sont produites grâce aux sentiments, ce qui signifie en fait grâce à la conscience*". La conscience existe ainsi du fait d'une conjonction de sentiments, fournissant à l'organisme un atout essentiel pour la gestion du vivant en lui.

Les sentiments homéostatiques

A. Damasio distingue alors deux sources de sentiments pour les organismes humains. Dans l'une des deux, les réactions émotionnelles (peurs, joies, colères etc. de diverses intensités) sont provoquées par les contenus mentaux s'invitant dans notre existence. Ce sont les sentiments émotionnels s'exprimant mentalement. L'autre source fournit les sentiments homéostatiques, qu'il appelle aussi sentiments primordiaux. Nous ressentons sans pouvoir vraiment décrire notre ressenti car ces sentiments proviennent d'une étroite intimité biologique entre corps et système nerveux, dans l'entrelacement des signaux provenant du "*fonctionnement des systèmes endocrinien, immunitaire et circulatoire qui gèrent le métabolisme et la défense de l'organisme*".

La transmission des signaux entre intérieur viscéral et système nerveux est alors caractéristique du système intéroceptif : absence de barrière hémato-encéphalique et absence d'isolation des axones par la myéline. Les ensembles de molécules qui génèrent ces sentiments homéostatiques indiquent *“des états vitaux avantageux ou désavantageux en fonction de différents paramètres physiologiques comme l'équilibre énergétique, positif ou négatif, la présence ou l'absence soit d'une inflammation, soit d'une infection, soit de réactions immunitaires, ou enfin l'harmonie ou la discorde qui entoure la réalisation des objectifs et des pulsions”*. Les molécules en jeu appartiennent à une *“large gamme, qui comprend les opioïdes, la sérotonine, la dopamine, l'épinéphrine et la norépinéphrine, ainsi que la substance P (un des principaux acteurs du mécanisme de la douleur)”*.

Les sentiments primordiaux (ou homéostatiques) contribuent ainsi à l'élaboration des fondations premières de ce que nous sommes à partir des problèmes / satisfactions provenant de l'intérieur / extérieur de l'organisme. Premiers catalyseurs de la conscience, ils tiennent le rôle de sentinelles prêtes à donner l'alarme et suggèrent en même temps des réponses vitales. Ils impactent considérablement non seulement notre vie personnelle mais aussi notre vie sociale car *“la souffrance liée à la honte sociale est comparable à celle d'un cancer agressif, la trahison peut faire mal comme un coup de couteau, quant aux plaisirs nés de l'admiration sociale, pour le meilleur comme pour le pire, ils peuvent être vraiment orgasmiques”*.

Être conscient (consciousness) signifie alors pour Antonio Damasio vivre une expérience mentale au moyen d'un esprit *“imprégné de deux caractéristiques remarquables et reliées entre elles : les contenus mentaux sont ressentis, et ces contenus mentaux adoptent la perspective singulière de l'organisme propriétaire”*. Nous savons que nous éprouvons une émotion quand le sentiment du soi qui sent est présent dans notre esprit. L'esprit conscient qui nous anime bénéficie ainsi du concours de l'intelligence non explicite émanant des sentiments homéostatiques auquel s'ajoute une gestion explicitement intelligente de la vie. La conscience (consciousness) existe ainsi à partir *“un rassemblement de connaissances assez nombreuses pour engendrer – automatiquement, et au beau milieu du flux d'images -l'idée que ces images sont à moi, sont en train d'être produites au sein de mon organisme vivant et que l'esprit... eh bien, est à moi lui aussi”*. En d'autres termes, nous savons que nous savons quand nous rassemblons dans notre esprit, en un tout cohérent, des contenus imagés ainsi que les images provenant des interactions entre cartes et origine corporelle de ces cartes.

Les contenus de ces cartes à partir desquelles émerge la conscience (consciousness) proviennent alors de trois univers principaux. Au monde *“extérieur”* qui nous entoure, s'ajoute le *“vieux monde intérieur”* qu'est notre système intéroceptif, dans lequel nos organes, anciens du point de vue de l'évolution du vivant, prennent en charge l'économie de l'organisme à partir *“de la chimie et des viscères”*. S'y ajoute encore le *“monde musculo - squelettique”*. Son accès passe par le sens proprioceptif qui sert de référence spatiale à tout ce qui se produit dans les deux autres univers. Notre sens proprioceptif rend compte d'un cadre stable qui enracine l'édifice de nous-même dans l'espace tridimensionnel.

À la fois ordinaires et profonds, les processus physiologiques du “sens proprioceptif” (l'information sensori-motrice circule dans notre corps) organisent nos équilibres corporels dans une conscience implicite de nous-même. Les schèmes d'actions qui nous habitent s'organisent la plupart du temps en dehors de toute conscience claire, 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, Charles Scott Sherrington (1857 – 1952) a développé la notion de proprioception. La perception proprioceptive est essentielle mais implicite et elle est toujours présente dans notre vie : l'axe de la ligne de gravité selon laquelle notre organisme, du fait de sa matière, est ramené verticalement vers le centre de la terre tandis que le sol le soutient. Par le sens proprioceptif, nous régulons ainsi notre tonus musculaire, notre façon d'être dans l'espace, renseignés en permanence que nous sommes sur notre positionnement spatial ainsi que 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 d'être affectés par la manière dont nous percevons le sol sous nos pieds : c'est se réguler instinctivement par rapport à la verticalité 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, quand "le sol se dérobe sous nos pieds", nous perdons les repères de verticale et de soutien du sol ou nous nous figeons. Et même en l'absence d'évènement intense, quand nous accumulons les micro-tensions sans en avoir conscience, nous laissons se perturber la circulation de l'information à l'intérieur de nous-même nous perdons ainsi le contact avec les signaux faibles provenant de ce sens proprioceptif.

Le mécanisme fondamental de traitement des images (le propre de l'esprit), reste le même quelle que soit la quantité traitée, ce qui rend le secteur frontal du cerveau déterminant pour la production de l'esprit étendu. Ce dernier figure à "*l'apogée des capacités humaines*" par sa contribution "*aux opérations mentales intelligentes (raisonnement, prise de décision, construction créatives)*". Il s'exprime par des effets observables. Ce sont toutefois les sentiments primordiaux (homéostatiques) qui identifient "*sans équivoque, facilement, naturellement et instantanément*" l'esprit au corps dans un "ressenti". De là proviennent les alarmes secrètes émises par notre vieux monde intérieur. Par l'effet que produisent des lésions localisées, Antonio Damasio observe alors que la zone du "*secteur supérieur du tronc cérébral*" semble jouer un rôle-clé pour la conscience car "*plusieurs parties de la machinerie gérant à la fois l'homéostasie et les sentiments*" y sont situés.

Vers où diriger délibérément notre attention ?

Antonio Damasio observe que les processus de l'attention hiérarchisent les images auxquelles nous accordons le plus d'importance ("*un mélange de réactions émotionnelles et cognitives*") ce qui les incorpore *au flux mental conscient*". Les sentiments primordiaux (homéostatiques) me semblent intéressants à explorer attentivement car une certaine prise sur nos fonctionnements et donc sur notre existence se trouve là. Bien sûr, nous avons à rester attentifs à ce qui se passe à l'extérieur de nous-même et à nos réactions émotionnelles. Nous ne devons cependant surtout pas négliger l'information qui nous arrime en situation à l'espace tridimensionnel (sens proprioceptif) dans lequel nous existons ainsi qu'à l'expression difficilement formulable de ce "*vieux monde intérieur*" qui nous fonde comme vivant ?

L'attention en pratiques au système des fascias me semble alors un chemin porteur. Il s'agit d'un ensemble de membranes fibro-élastiques riches en eau qui recouvrent ou enveloppent toutes les structures anatomiques et les reliant entre elles dans un réseau. Les fascias forment ainsi un continuum de la tête aux pieds englobant les organes internes. Ils sont animés d'un mouvement lent et subtil de réorganisation permanente. C'est un chemin d'accès à une conscience de notre cohérence interne ainsi qu'à celle de certains évènements internes. Les fascias nous procurent en effet la trame organique nécessaire à la circulation des myriades d'informations véhiculées sous forme chimique ou électriques. La conscience introspective ouvre ainsi à la compréhension de notre fonctionnement de vivant : transmission de l'information (schémas fonctionnels du mouvement), synthèse des informations provenant des viscères et du système locomoteur... Pour aller un peu plus loin, dans la compréhension de ce tissu, la vidéo "Fascinants fascia", les alliés secrets de notre organisme (Arte) : https://www.youtube.com/watch?v=4_wQ7QEpy9o

Un chemin vers la restauration d'une conscience organique de notre cohérence interne me semble pouvoir passer par une pratique telle que celle de "la danse des fascia" proposée par Master Liu Deming : <https://www.youtube.com/watch?v=yufDHOYDGG4>

Ainsi, avec *Sentir et Savoir*, Antonio Damasio fournit la trame d'une compréhension de cette organisation fonctionnelle du vivant en situation qui nous habite. En "Je", à partir de l'organisme qu'est chacun, il est possible de rendre tangible ce qui se passe certains aspects de ce fonctionnement ordinaire. Comment pouvons-nous amplifier le ressenti de ce qui reste souvent en dehors de notre conscience claire, en particulier quand des déséquilibres commencent à

s'installer ? Comment être consciemment attentif à cette cohérence interne qu'est la coopération sans parole de nos cellules organisant un fonctionnement corps-esprit en situation ? Comment inclure notre "esprit étendu" doté du maniement du langage à cette cohérence interne qui reste dans l'ombre ? Antonio Damasio attire en outre notre attention sur la dimension énergétique de notre fonctionnement ordinaire d'humain vivant en société, celle qui régit les processus d'organisation orientant nos trajectoires d'individus en relation avec l'environnement.

Les travaux de Daniel Stern (1934 – 2012) concernant l'intersubjectivité

Daniel Stern, pédopsychiatre et auteur (entre autres) de *Journal d'un bébé* (2004 – Odile Jacob) a particulièrement contribué à mettre en lumière, de mon point de vue, ce qui se passe dans des situations de communication entre sujets, c'est à dire dans l'intersubjectivité. Dans *Le Moment présent en psychothérapie, un monde dans un grain de sable* (2003 - Odile Jacob), il décrypte en détail la trame de ces multiples bribes de mises en mouvement à partir de l'information captée. Elles fondent nos logiques de fonctionnement à une échelle plus large que celle de la cellule.

L'intersubjectivité, un besoin humain fondamental

Daniel Stern souligne d'abord que l'intersubjectivité est un besoin fondamental de l'humain s'incarnant dans le contact social direct essentiel à tous les âges. Un bébé ne survit pas, par exemple, sans qu'une personne soit attentive à lui, ce qui le met en situation de lui répondre. D. Winnicott formulait d'ailleurs déjà cette idée de base dans les années soixante du vingtième siècle en formulant "*un bébé tout seul, ça n'existe pas*". Pour Daniel Stern, lorsque le besoin d'intersubjectivité d'un bébé (et aussi d'un adulte, ce qui s'est clairement observé il y a quelques années pendant la pandémie Covid) n'est pas satisfait de manière suffisamment adéquate, des sensations de mal-être (réponse du système intéroceptif) font naître de l'anxiété associée à la mobilisation de mécanismes de survie et d'adaptation. Daniel Stern, avec sa compréhension affinée des processus en jeu dans la toute petite enfance considère alors qu'un bébé fait preuve d'une différentiation suffisante pour permettre une intersubjectivité minimale dès les premiers mois de sa vie.

L'expérience d'intersubjectivité s'enracine très clairement dans le fonctionnement organique qu'évoque Antonio Damasio : pour Daniel Stern, la base physiologique en est les neurones-miroirs, situés à côté des neurones moteurs. À l'échelle de la cellule, « *l'information visuelle reçue quand on regarde agir autrui s'inscrit dans la représentation motrice équivalente dans notre propre cerveau* ». À l'échelle de l'organisme global, les protagonistes, pouvant alors "lire" les intentions de l'autre et ressentir ce qu'il ressent (ces données intuitives gagnent quand même à être vérifiées !) s'adaptent l'un à l'autre et trouvent ensemble un chemin de coopération. Cela peut générer le meilleur bien sûr mais parfois, aussi, le pire. À l'échelle de la cellule, les processus intersubjectifs sont alors régulés dans une forme d'homéostasie et il existe des freins de sélection dans les mécanismes d'activation du système sensori-moteur. Tout d'abord, 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 aussi « *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* ». Dans un point de vue assez similaire à celui que porte Antonio Damasio sur notre fonctionnement, Daniel Stern observe que nos réponses organiques à ce qui se passe se jouent à l'échelle du fonctionnement de la coopération entre cellules...

L'intersubjectivité, une matrice pour se construire soi-même dans le contact aux autres

Les processus intersubjectifs, pour Daniel Stern sont doublement orientés. Ils sont un moyen pour entrer en relation avec les autres et aussi pour entrer en contact avec soi, pour "*définir, maintenir, ou rétablir l'identité de soi et la cohésion de soi*". La notion d'intersubjectivité me semble alors clarifier les propos de Donald W. Winnicott sur la « *capacité d'être seul* » (1958) : c'est une

« attitude qui constitue l'un des signes les plus importants de la maturité du développement affectif ». Il ajoutait que « la maturité et la capacité d'être seul impliquent que l'individu a eu la chance grâce à des soins maternels "suffisamment bons" (good enough) d'édifier sa confiance en un environnement favorable ». Daniel Stern observe de manière similaire qu'à travers les processus intersubjectifs qu'il traverse, l'enfant puis l'adulte se construit et devient dans une socialisation de plus en plus large : se former, évoluer, aller vers sa propre unité intérieure, faire société...

Les processus intersubjectifs peuvent en outre s'améliorer et se restaurer qualitativement pour Daniel Stern ce qui n'était pas exploré sous cet angle à l'époque de D. W. Winnicott, quand la plasticité cérébrale ne faisait pas encore partie du consensus scientifique. Il est maintenant entendu que les dialogues de co-création intersubjective mis en place dans le cadre d'un travail psychothérapeutique peuvent produire du changement dans la conscience de sa cohérence intérieure et dans la capacité de fonctionnement. Quand nos cellules disposent des ressources énergétiques suffisantes pour les faire advenir et que l'environnement ne fait pas obstruction à ce mouvement, l'intersubjectivité en est le creuset.

Daniel Stern distingue alors les systèmes d'"attachement" et d'"intersubjectivité" qu'ils considèrent comme complémentaires. Le système d'attachement se construit entre deux pôles de "proximité et sentiment de sécurité" d'un côté, et de l'autre "distance, exploration et curiosité". Le système de motivation intersubjective, tout en permettant « au langage d'intervenir dans sa communication », joue un rôle essentiel dans l'apparition de la conscience réflexive. Il ouvre à « avantages à la survie du groupe », « promeut la formation et la cohésion du groupe », « permet un fonctionnement du groupe plus efficace, rapide, souple et coordonné ». En conséquence de quoi, dans l'intersubjectivité naissent, s'affirment, évoluent et se réorganisent les orientations que ce soient des goûts (saveur gustative ou inclination à une activité, ou des intérêts pour une ambiance relationnelle (tranquille, survoltée...), pour des idéologies, des valeurs... L'intersubjectivité est essentielle dans la perspective du devenir d'un enfant, dans le regard à porter sur son évolution.

Hubert Montagner ancien directeur de recherche à l'INSERM, (*L'arbre Enfant, une nouvelle approche du développement de l'enfant*. 2006. Paris. Odile Jacob) observe ces mêmes systèmes à partir des dynamiques qui s'installent chez le petit enfant (de zéro à trois ans). Il considère que l'enfant doit se sentir en sécurité affective suffisante et doit pouvoir se mouvoir suffisamment librement (un équilibre homéostatique suffisant dans le système d'attachement). Les processus d'intersubjectivité se combinent à cette base de sécurité initiale. Quand Antonio Damasio évoque l'enchevêtrement des sentiments liés à plusieurs espaces informationnels, Hubert Montagner repère trois paliers, trois ensembles de processus qui s'imbriquent tout en libérant les possibilités de développement en devenir dans une logique de conditionnalité.

Dans le premier palier, s'installe une base de synchronisation pour l'organisation temporelle (nuit/jour) et pour les processus intersubjectifs (socialisation). Le sentiment de sécurité affective installe un équilibre émotionnel, affectif, relationnel, social et cognitif qui permet de ne pas avoir peur du monde extérieur et de trouver ou de retrouver suffisamment de confiance en soi pour aller de l'avant.

Le deuxième palier de fonctionnement est formé de deux branches maîtresses, celle des émotions et des affects qui s'organisent et se raffinent peu à peu ainsi que celle des compétences-socles, qui sont « fondements des processus de communication et de socialisation ». Il s'agit de « l'attention visuelle soutenue », « l'élan à l'interaction », des « comportements affiliatifs » puis de « coopération et d'entraide », de « capacité de reproduire et d'imiter », et « d'organisation structurée et ciblée du geste ». Dans l'interaction réelle s'installent ainsi des schèmes d'action devenant compétences-socles. Un schème d'action balise le chemin d'une assimilation, nous dit Gérard Vergnaud : il fonctionne comme un tout, dans une totalité dynamique fonctionnelle finalisée par l'intention et structurée par les moyens utilisés pour atteindre le but recherché. C'est un chemin que trace l'organisme dans la relation entre l'organisme qui sent comme le formule Antonio Damasio et les images dans notre esprit étendu.

Dans le troisième palier s'ouvrent ensuite les voies d'accès aux ressources intellectuelles et morales, qui ne font pas disparaître pour autant les fonctionnements installés dans les paliers précédents.

Les observations de Daniel Stern rejoignent ainsi celles de H. Montagner : l'élan de vie s'exprimant dans des « *dialogues continus de co - création* » qui génèrent de la vie sociale et de la culture et la rationalité n'est pas notre seul mode de fonctionnement. La "matrice intersubjective" que forment ces dialogues est alors pour Daniel Stern le « *creuset dominant dans lequel des esprits interagissant prennent leur forme actuelle* ». En outre, les dialogues intersubjectifs créent et remodelent à l'infini les identités culturelles qui nous imprègnent. Les trois quarts des métiers actuels passant par des activités de relation (commerce, services, éducation, soins...), nous avons encore plus à prêter attention à ce qui se passe, réellement, au cœur de cette matrice intersubjective : c'est le tissu de notre expérience de base.

Les "moments présents", des phénomènes particuliers dans le fonctionnement intersubjectif

Daniel Stern s'intéresse alors particulièrement aux "moments présents", qui surgissent de manière imprévisible. Se joue là « *l'importance des petits événements momentanés qui constituent le monde de l'expérience* ». C'est « *la référence expérientielle sur laquelle se construit le langage [...]* l'événement insaisissable de notre réalité ». Il s'intéresse en particulier à « *l'instant où des moments entrent dans la conscience primaire (awareness) et sont partagés entre deux personnes. Ces expériences vécues sont les moments-clés de la psychothérapie et les points nodaux de nos rapports intimes quotidiens* ». Dans ces moments, existe une intimité psychique particulière entre des individus. Daniel Stern en donne un exemple, tiré d'un matériau clinique :

« Généralement, chaque fois que le patient entrait dans le cabinet, patient et thérapeute se serraient la main (bonjour) avant de se mettre au travail. Et à la fin de chaque séance, quand le patient s'apprêtait à partir, ils se serraient à nouveau la main (au revoir). Ce jour-là, le patient a raconté une série d'événements très émouvants qui l'ont profondément bouleversé (comme le thérapeute). Le patient était triste et accablé. À la fin de la séance, pendant la poignée de main "au revoir", le thérapeute a posé sa main gauche sur la droite du patient. Ils se sont regardés. Rien n'a été dit. Ce geste n'a duré que quelques secondes. Il n'a pas été évoqué lors de séances ultérieures. Et pourtant, le rapport s'était modifié. Un élément vital avait été ajouté à ce qui s'était dit pendant la séance. Un élément tellement vital que la séance entière en a été changée. Le moment est entré dans le conscient et il est devenu mémorable. En fait, cette poignée de main a de fortes chances de se classer parmi les moments les plus mémorables de la thérapie. C'est souvent le cas quand on interroge quelqu'un, cinq ou dix ans après la fin d'une thérapie réussie : "quels ont été les moments les plus importants ou nodaux de votre thérapie, qui ont tout changé ?" Il est bien possible qu'il réponde : "une poignée de main que nous avons échangé un jour à l'instant où je prenais congé ».

Pas nécessairement aussi chargé émotionnellement que celui-ci, un "moment présent" peut faire basculer une vie ou porter sur un détail insignifiant qui en modifie le cours de manière infime.

D'un point de vue phénoménologique, un "moment présent", pour Daniel Stern est alors une unité de processus, une "gestalt", au cours de laquelle une expérience ressentie est « *activement construite par notre esprit et notre corps qui travaillent ensemble* ». Il se passe une foule de choses dans ce « *maintenant subjectif* » vécu. La conscience primaire (awareness) ou réflexive (consciousness) en est une « *condition nécessaire* ». Le partage intersubjectif de l'expérience mutuelle présente aussi une dynamique temporelle (comme celle d'une phrase musicale) que la personne est « *capable d'identifier et de délimiter* ». En outre, le "flux d'intentionnalité" qui sous-tend un "moment présent" l'organise vers une résolution générant du changement, de la transformation. Ainsi, « *le moment présent est porteur dans sa brève existence d'une histoire vécue, une sorte de "monde dans un grain de sable"* ». L'exploration attentive et consciente de l'expérience telle qu'elle a été réellement et corporellement ressentie reprise en différé (le corps garde une certaine mémoire de ce qui s'est passé) est alors essentielle.

Daniel Stern remarque, en outre que, « *pendant qu'il est vécu, [le moment présent] ne peut pas être saisi par le langage qui le (re)constitue après les faits* ». Le langage apporte certes de la richesse : nous donnons par lui une forme organisée, concise et compréhensible par autrui (à condition que soit suffisamment partagé un univers culturel pour que s'installe une compréhension au-delà des mots formulés). Toutefois, passer immédiatement au langage (c'est un

mouvement intérieur sur lequel nous nous précipitons facilement) génère une perte : nous mettons de côté l'ample nébuleuse interne directement opérative qui nous habite silencieusement et fait intrinsèquement partie de nous-même. Son expression passe par le corps en mouvement, en lien avec les neurones-miroirs. Là, se reflètent les mouvements de conscience, même furtifs qui émergent d'une vie machinale. Dans ses "entretiens du petit déjeuner", Daniel Stern nous raconte comment son travail sur le "moment présent" avec des personnes volontaires fait peu à peu émerger des bribes de conscience ayant rythmé le bruit de fond d'une routine ordinaire.

Ainsi, Daniel Stern attire notre attention sur les potentialités présentes dans ces "moment présent". Comment alors devenir suffisamment présents à ce qui se passe pour qu'émerge "le monde dans le grain de sable" pour que se dévoilent les pépites présentes dans le bruit de fond familier de notre existence ? Nous savons bien que, pour regarder les étoiles la nuit, il est indispensable de passer un moment dans le noir aussi total que possible pour que se développent nos capacités de vision nocturne... De même, pour explorer la nébuleuse interne de nos fonctionnements, nous avons sorti de notre fascination pour l'urgence pour nous laisser le temps d'observer, d'écouter, de ressentir. Et nous pouvons facilement nous entraîner à le faire.

L'intentionnalité, au cœur de l'intersubjectivité

Qu'en est-il des flux d'intentionnalités qui sous-tendent les situations d'intersubjectivité ? Distinguons d'abord clairement intention et intentionnalité. Si être porteur d'une intention revient à se proposer un certain but en étant suffisamment conscient de celui-ci pour qu'il soit verbalisable, notre intentionnalité, s'avère plus floue, enracinée qu'elle est dans les profondeurs du corps. Quand elle est en partie ressentie, elle est vécue dans l'expérience comme une boussole intérieure servant à donner un repère existentiel à nos actions et à nos pensées. À travers l'intentionnalité qui l'habite (à la fois perspective, visée, orientation du goût ET donation de sens) l'humain s'implique dans l'activité vitale qui l'habite et donne au moment présent vécu, un avenir inhérent, une orientation, une direction, qui sont une expression propre de sa nature profonde. Il me semble que l'intentionnalité traduit tout simplement cette force qu'évoque Antonio Damasio œuvrant à la continuation de la vie et que s'y imbriquent une direction concrète (le goût pour ...), une estimation de faisabilité dans la mise en acte et que s'y entremêle de surcroît à un sentiment d'exister plus ou moins net. Le processus de clarification transformant une vague intentionnalité en une intention partageable avec d'autres au moyen de mots prend alors du temps. Il s'entraîne, toutefois. C'est "mieux se connaître" et il y faut une forme de constance et de ténacité (un aspect énergétique) qui ne semble pas toujours bien utile à première vue.

Recherche d'une coopération ? D'une domination ?

À l'échelle de la relation interpersonnelle, de quelle marge de manœuvre disposons nous pour mieux comprendre de qui se passe dans ce bruit de fond continu de nos existences ? Dans les moments d'intersubjectivité qui deviennent parfois des "moments présents", se jouent les traces de dépendances liées à notre passé d'enfant, nos intérêts et nos goûts présents, ainsi que, parfois, le souhait de se sentir responsable de sa propre vie et de sa propre évolution. Notre goût nous pousse-t-il à du côté de la coopération ? De la domination ? Des expériences sensorielles et émotionnelles très différentes s'associent à chacune de ces polarités, qui peuvent exister l'une comme l'autre dans un "moment présent" tel que le décrit Daniel Stern. Chacun de nos choix en situation influe sur l'orientation globale de notre existence.

L'interaction qui se manifeste comme coopérative se joue plus facilement dans la proximité. Peu spectaculaire, elle demande plus de temps pour se manifester et porte le risque d'un étouffement de l'initiative personnelle. L'interaction tournée vers la domination s'exprime d'une manière compétitive, tournée vers le court-terme, vers l'agressivité de confrontation pour établir une hiérarchie. Toutefois, quand les conceptions d'un dominant sur la manière d'« aller comme il

faut » prennent trop de place, la relation peut facilement glisser vers l'excès de coercition ou vers de la maltraitance. L'expérience de psychologie sociale "Soumission à l'autorité" menée par Stanley Milgram (1974. *Soumission à l'autorité*. Calmann - Levy) dans les années soixante nous rappelle à quel point l'habitude d'obéissance à une autorité (considérée comme légitime) peut facilement étouffer l'attention à ses propres signes de mal-être (l'intersubjectivité n'est pas satisfaisante) et à la conscience de sa propre responsabilité. Cette expérience montre que plus de 60 % des personnes « normales », c'est à dire sans dispositions particulières pour les actes violents, peuvent être amenées à un « meurtre » à travers le vécu de certaines contraintes environnementales...

Pourtant, la coopération qui s'installe entre des partenaires quand survient un "moment présent" semble porteuse à long terme et n'est pas étrangère à l'expérience ordinaire. Robert Axelrod (1996. *Comment réussir dans un monde d'égoïstes : Théorie du comportement coopératif*. Éditions Odile Jacob) observe en étayant ses propos que même si l'humain adulte a facilement tendance à être égoïste, existe aussi de la coopération, et cela depuis toujours et à peu près partout. En outre, quand elles s'installent et perdurent (même entre « ennemis » comme durant la guerre de 14 / 18) ces relations de coopération apportent des effets bénéfiques à long terme. Dans son « *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance* » (2013. Paris. NiL éditions), Matthieu Ricard recense de même toutes sortes d'études (observation des primates, recherches anthropologiques ou ethnologiques, témoignages) montrant que la majorité des interactions sociales se font dans une modalité amicale et coopérative entre êtres vivants sensibles.

Prendre soin du vivant comme intentionnalité fondamentale dans l'expérience ordinaire

Il ressort donc que l'intérêt porté par les humains à vivre en étant attentifs à soi, aux autres et à l'environnement dans des dialogues d'intersubjectivité laissant surgir des "moments présents" est un choix de personnes, en situation. Il semble en outre avoir toujours existé, y compris à côté d'une dynamique de guerre. En travaillant le texte original pour en faire un spectacle, Alessandro Baricco, écrivain, musicologue, homme de théâtre (2006 pour la traduction française. *Homère, Iliade*. Éditions Albin Michel) évoque sa manière de comprendre l'Iliade.

De prime abord, remarque-t-il, saute aux yeux le fracas de la guerre dans laquelle prennent forme les légendes parvenues jusqu'à nous. Mais entre les lignes, existe aussi « *la mémoire d'un amour obstiné pour la paix. L'histoire est bien sûr écrite par les vainqueurs mais demeure dans le texte une capacité à être la voix de l'humanité tout entière, y compris celle des vaincus, dont les raisons restent en mémoire, racontées avec force et compassion* ». Se dévoile ainsi l'existence d'une autre façon d'habiter l'espace/temps lequel l'orientation prise par les humains vise à prendre soin du vivant, à cultiver la terre qui nourrit, à se régénérer avec d'autres dans la tranquillité. C'est ce que cherche désespérément Ulysse aux prises avec des forces contraires dans l'Odyssée. C'est l'« *oïkos* » des Grecs où l'organisation (système familial et structures de pouvoir) est orientée vers la perpétuation toujours renouvelée d'une vie qui va, nourrie de myriades de petits riens apparemment sans importance. Là, s'organise une façon d'agir/réfléchir adaptée à la vie ordinaire, à laquelle collaborent femmes, enfants, esclaves, vieillards, tous ceux qui ne comptent pas vraiment... dans des solidarités traditionnelles à la fois discrètes et essentielles. « *Dans la pénombre de la réflexion* » nous dit alors Alessandro Baricco, apparaît « *une Iliade à laquelle tu ne t'attendais pas. Je veux dire, le côté féminin de l'Iliade. Ce sont souvent les femmes qui énoncent, de façon directe, le désir de paix. Reléguées ou en marge du combat, elles incarnent l'hypothèse obstinée et quasi clandestine d'une civilisation autre, libérée des devoirs de la guerre. Elles sont convaincues qu'on pourrait vivre autrement, et elles le disent* ».

Revenons à notre vie ordinaire et à ses "moments présents" potentiels. Cette question nous occupait quand des collègues enseignants et moi-même travaillions à l'ouverture à l'international d'une cité scolaire dans le cadre des programmes proposés par la Communauté Européenne. Nous cherchions en effet, à faciliter l'émergence de ces "moments présents" dans l'expérience des jeunes car ils nous semblaient propres à faciliter et à orienter positivement leur construction. Les jeunes scolarisés en lycée professionnel nous semblaient particulièrement concernés. Pendant ces années, nous reconnaissions souvent chez nos différents partenaires, eux aussi engagés dans ce

type de travail, cette “modalité amicale et coopérative de relation” qui nous semblait si essentielle pour mener à bien nos projets. À travers des moments tout à fait ordinaires d’une existence partagée quand nous allions les uns chez les autres, nous avions le sentiment de construire avec constance et ténacité, une vie “libérée des devoirs de la guerre” comme le formule Alessandro Baricco, dans laquelle prendre soin du vivant est essentiel. Nous n’avions pas de mot pour décrire cette façon de faire émergeant clairement d’une intersubjectivité viscérale que nous voyions pourtant à l’œuvre.

“Sisu”, un terme finlandais... mais une réalité bien plus large

Et une personne avec laquelle rien ne s’est finalement concrétisé sous l’angle des projets, a néanmoins pointé ce que les Finlandais appellent “sisu” (Joanna Nylund. 2018. *Sisu, l’art finlandais du courage*. Montréal. Québec. Les éditions de l’Homme). C’est une réserve énergétique viscérale faite de ténacité, d’économies d’énergie et d’intelligence pratique dans une vie quotidienne ordinaire pas toujours facile et il est possible d’y recourir pour se dépasser si la situation l’impose.

Quand le “sisu” est souvent associé à l’héroïsme et à la résistance hors du commun que l’armée finlandaise a opposé à l’envahisseur russe au début de la seconde guerre mondiale, j’avais conscience que cette attitude face à l’existence est bien plus “normale”. Dans la vie quotidienne, elle “va de soi” et se déploie silencieusement. Cette photo, datant de 1915, trouvée avec d’autres objets qui avaient été “précieusement” gardés d’une époque difficile à vivre ne dit pas autre chose : le “sisu” s’exprime partout.



La dimension énergétique : de l’implicite vécu à l’observation consciente

À notre échelle d’organisme global, nous percevons un certain écho de ce qui se passe à l’échelle cellulaire. De multiples régulations homéostatiques permettent que

- Nos cellules coopèrent pour nous fournir de l’information provenant de l’extérieur et de l’intérieur de nous et produisent à partir de ces flux, qu’il s’agisse de matière (la croissance du corps, par exemple), de l’information (échanger avec d’autres), ou de l’énergie (la chaleur du corps) ;
- L’ensemble des cellules maintiennent les équilibres vitaux pour que la vie de l’organisme s’oriente dans une perspective de vie “bonne” (se sentir “bien” y compris dans les dimensions esthétique et éthique de l’existence). De multiples transformations en découlent actées par l’organisme sur l’environnement et actées par l’organisme sur lui-même.

De l’énergie est nécessaire pour alimenter ce fonctionnement ordinaire. Nous savons que chaque cellule consomme de l’oxygène, de la nourriture, produit de la matière qui oriente le fonctionnement d’autres cellules, des déchets, de l’énergie... Notre système intéroceptif nous renseigne sur le bilan énergétique global (sommes-nous épuisé ? en forme ?) en tenant implicitement compte du fait que nos ressources énergétiques dans l’instant sont limitées et que le repos permet une certaine régénération. Laura Perls, qui faisait partie du groupe des fondateurs de la gestalt-thérapie, me semblait avoir particulièrement, bien qu’implicitement, tenu compte de cette ressource énergétique dont nous disposons sans en avoir conscience : elle joue un rôle essentiel dans les relations intersubjectives.

Des “moments présents”, en effet, ne surviennent que lorsque l’énergie disponible est suffisante et Laura Perls me semblait particulièrement attentive à cette réalité. Elle évoque, par exemple, 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 ». Elle cherche à *"développer le soutien requis pour réorganiser et recanaliser l'énergie"* et en qualifiant la respiration de *"principale fonction de soutien"*. J'en suis venue à réfléchir à ma façon de travailler en gestalt-thérapie pour retrouver ce fil conducteur énergétique auquel Laura Perls semblait attachée tout en tenant compte des modifications de vie et de contexte qui se sont produites depuis son époque.

L'auto-soutien ("self-support") pour les fondateurs de la gestalt-thérapie

En gestalt-thérapie, le self est le système de contact permanent existant entre l'organisme humain agissant et sensible et son environnement. Cette notion est donc indissociable de l'expérience telle qu'elle est vécue. Fritz Perls l'un des fondateurs, évoque alors le *"self-support"* (auto-soutien) de ses clients comme d'un fondement de soi en situation (*Manuel de Gestalt-thérapie* – 2003 – ESF Éditeur). Il ne précise pas ce qu'il entend par là. Joseph Zinker parle lui aussi de l'auto-soutien comme d'une réalité interne qui touche 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"*) sans vraiment non plus le décrire en situation (Zinker J. C. – 2006).

Laura Perls, elle, s'y prend autrement. Dans un entretien datant de 1984 (rapporté dans *"Vivre à la frontière"*. 2001. L'Express), elle ne parle pas de l'auto-soutien, mais attire notre attention sur ce qui me semble être les manifestations d'un auto-soutien déficient. Elle pointe les manques et les blocages dans l'organisation de la structure énergétique individuelle :

- Restrictions et dysfonctionnements appliquées à soi-même dans l'attitude : *"ce qui m'intéresse, c'est la coordination et l'alignement, qui permettent au corps en mouvement de recevoir son principal support de sa base et de la respiration ; le haut du corps peut ainsi se mouvoir et s'exprimer librement. Si une personne doit se tenir à partir des épaules et du cou, elle n'est pas vraiment libre"* (*Vivre à la frontière* - p. 17) ;
- Restrictions dans le mouvement d'aller-vers sous l'angle sensori-moteur : *"n'oublions pas que le processus continu d'awareness se développe quand vous supprimez ou effacez les barrières, les tensions musculaires, les interférences, les gestalten fixées"* (*Vivre à la frontière* - p. 25) ;
- Restrictions dans la mise en sens : *« Le soutien constitue l'arrière-fond total à partir duquel l'expérience se tisse et forme une figure significative »* (*Vivre à la frontière* - p.120)
- Restrictions dans la manière dont l'humain se sent globalement exister (le sens corporel de soi) à partir des perceptions de l'environnement et de soi. En anglais-américain, langue qu'elle a adoptée après avoir émigré, *"body"* (le corps) existe dans *"somebody"* (quelqu'un) et dans *"nobody"* (personne). Elle remarque alors : *"quand vous faites corps avec vous-même, vous êtes quelqu'un. Le langage sait cela. Et quand vous n'avez pas cela, vous vous sentez vide"*. (*Vivre à la frontière* - p. 33)

L'objectivation de ces phénomènes minimes n'est perceptible que dans une certaine proximité des corps. Il s'agit néanmoins d'un accès corporel à cette nébuleuse interne qui nous habite silencieusement, qui fait intrinsèquement partie de nous-même et qui fournit l'énergie nécessaire au surgissement d'un *"moment présent"* pour reprendre le terme utilisé par Daniel Stern.

Ainsi, quand nous laissons nos sens apprivoiser la perception de ce qui se passe comme nous laissons à notre vue le temps de s'habituer à l'obscurité pour regarder les étoiles, un chemin autre risque de se dévoiler sur lequel il est possible de marcher pour peu qu'une énergie suffisante soit disponible. C'est ce à quoi s'attachait Laura Perls, qui visait à ce que les personnes trouvent leur propre chemin et qui mettait en même temps à jour **les entraves au fonctionnement énergétiques de l'organisme pour que s'en organise la transformation**. En termes actuels, le processus peut se formuler en **réorganiser l'écosystème intérieur en l'aggradant** (le contraire de dégrader). Laura Perls le disait ainsi (Propos de Laura Perls, rapportés dans *Laura Perls, Expérience intemporelle, carnets et textes littéraires inédits 1946 – 1985* p. 264) : *" de nombreuses formes de "résistance"*

résultent d'un manque de soutien. Si ces déficits de soutien ne sont pas traités avec respect, plus d'anxiété encore en résulte par un effet boomerang. Donc, il importe de donner aux patients autant de soutien que nécessaire et aussi peu que possible de façon qu'ils apprennent l'auto-soutien et l'interdépendance''.

D'où provient cette attention particulière de Laura Perls à la dimension énergétique de ce qui se passe qui dépasse la visée du seul résultat à atteindre ? Pour avoir été élève de Martin Buber qui avait traduit en allemand des textes attribués à Tchouang Tseu, (c'est un inspirateur du courant taoïste de pensée/action dans la Chine ancienne), Laura Perls connaissait la vision dynamique (organisée énergétiquement) que porte cette tradition sur l'être humain dans l'univers. S'y joue partout, y compris dans l'existence ordinaire une complémentarité entre souffle "Yin" et souffle "Yang" dont l'équilibre dynamique fait naître le "Souffle du Vide Médian" (les fondateurs de la gestalt-thérapie évoquent d'ailleurs le "vide fertile"). Laura Perls disposait donc d'une conscience des aspects énergétiques du corps en mouvement. Cette compréhension des processus de transformations du vivant irrigue encore l'actuelle médecine traditionnelle chinoise ou les arts martiaux. Elle travaillait ainsi comme gestalt-thérapeute à la manière dont les personnes engagées dans une démarche d'art énergétique interne conduisent leur évolution. Ce qui l'amenait à dire « *je fais un travail de minutie qui n'est peut-être pas immédiatement visible ni compréhensible non plus. J'observe et utilise 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.* » (Vivre à la frontière – p. 157).

Cette dimension énergétique qu'habitait Laura Perls (sans doute plus que les autres fondateurs de la gestalt-thérapie) n'était pas vraiment explorée dans les publications en sciences humaines. Elle restait implicite. Cela a changé avec *Résonances* (2018 – Odile Jacob), dont le sociologue et philosophe Harmut Rosa est l'auteur.

Les travaux d'Harmut Rosa concernant les résonances

Dans *Résonance* (2018 – Odile Jacob), Harmut Rosa s'attelle, à une "*sociologie de la relation au monde*" et il fait ressortir la dimension énergétique de cette relation entre organisme humain et ce qui l'entoure comme s'il travaillait sur un phénomène statistique. Il considère que « *tout, dans la vie, dépend de la qualité de notre relation au monde* », avec la question de « *savoir ce qui distingue une vie bonne d'une vie moins bonne* » et il centre son propos sur le point-clé des "*résonances*" en situation, dans l'expérience ordinaire : « *tous les sujets font au cours de leur vie, des expériences décisives de résonance, c'est à dire vivent des moments pendant lesquels la corde qui les relie au monde se met à vibrer intensément et redonne souffle à leur rapport au monde* ». Le phénomène génère des traces pour la personne qui le vit et dans l'environnement : une réorganisation plus ou moins importante de sa propre relation au monde est perçue par la personne qui le vit, ce qui réorganise sa manière d'être et d'agir dans le monde. Il s'agit d'un vécu individuel et d'un « *mode relationnel* ». Harmut Rosa se place aussi à une échelle plus globale et considère d'une manière générale le phénomène de "résonance" comme un mouvement énergétique réunissant corps et esprit, nature et culture, individu et société. La résonance ne peut pas provenir d'une logique individuelle de calcul, d'une volonté de contrôle/domination puisqu'elle surgit de manière imprévisible. Elle émerge des profondeurs de l'organisme vivant, ce qui nous ramène aux propos d'Antonio Damasio et à ceux de Daniel Stern.

Pour Harmut Rosa, ce phénomène de résonance s'inscrit dans une sociologie de la "vie bonne" puisque, quand le monde parle à l'humain qui lui répond, ce « phénomène d'interaction dynamique entre le sujet et le monde » est à la fois « un besoin fondamental de l'humain et l'antidote de l'aliénation ». Quand l'aliénation reflète le sentiment d'être étranger à soi-même et au monde, je rapproche le point de vue d'Harmut Rosa de celui de Daniel Stern sur l'intersubjectivité : besoin fondamental et relation bidirectionnelle : vers l'intérieur de soi et vers le monde

environnant. Les propos d'Harmut Rosa et ceux de Daniel Stern se rejoignent aussi sur le lien que chacun d'eux établit entre le moment particulier qu'est une "résonance" dans la terminologie de l'un, un "moment présent" dans la terminologie de l'autre. Harmut Rosa part de la relation établie dans un ouvrage précédent entre accélération et aliénation et propose en première phrase de *Résonance* : « *si le problème est l'accélération, alors, la résonance est peut-être la solution* ». Il aborde là la question de l'intentionnalité vis à vis du temps : de quelle manière sommes-nous disponibles, non figés, capables de résonner avec ce qui le temps qui passe ?

Daniel Stern fait lui, référence à "chronos" et "kairos" deux façons de concevoir un rapport intime au temps selon les Grecs anciens. Dans la polarité "Chronos", le temps est perçu comme une multitude d'instants aussi fugitifs et abstraits que des points sur une ligne. Leur fonction sensible est de séparer l'avant de l'après, en évacuant le ressenti charnel dans l'instant du passage (pas de possibilité de résonance). Dans l'autre polarité, la furtive présence de Kairos, le petit dieu ailé de l'opportunité, marque l'existence d'un moment tout aussi fugitif, mais sensible : l'humain, percevant l'existence de Kairos, saisit l'instant opportun au vol ce qui transforme le cours des événements (résonance). Les forces profondes qui nous habitent à l'échelle cellulaire ont maintenant remplacé celles du petit dieu Kairos.

Harmut Rosa, Daniel Stern et Laura Perls, évoquent ainsi chacun à leur manière un même phénomène ressenti et d'autant plus intrigant qu'il reste imprévisible. Nous avons alors à aiguïser nos perceptions pour ne pas manquer la conscience d'un moment présent qui surgit et aussi à en faciliter les émergences éventuelles par une sobriété énergétique intérieure globale. Par le corps nous pouvons être attentif(ve)s à ce qui se passe et utiliser dans la perspective d'un changement *"les petites choses et ce qui est habituellement évident et tenu pour acquis"* comme le dit Laura Perls.

Harmut Rosa distingue alors des résonances "verticales", qui renvoient à la conscience globale d'être et où s'exprime « *cette coprésence intense du passé et de l'avenir, du proche et du lointain [...]; le monde est éprouvé comme une totalité saisie au moment précis de sa transformation* » et des résonances "horizontales" qui qualifient la relation aux autres dans un processus de *reconnaissance*. Je rapproche alors les résonances "diagonales" des micro-résonances que sont les "moments-présents" dans l'expérience ordinaire : pour Harmut Rosa, elles se produisent quand « *les axes de résonances se rapportent aux choses* », ce qui ouvre l'observation du phénomène à une relation subjective qu'entretient une personne avec des objets. De telles résonances peuvent survenir au cours d'apprentissages sociaux dans la vie courante et/ou professionnelle : « *entre les plantes et le jardinier, entre les livres et le savant, entre les planches et le menuisier, la pâte et le boulanger, le violon et le violoniste, s'élaborent d'authentiques relations responsives qui sont autant de relations résonnantes* ».

L'auto-soutien aujourd'hui et les dynamiques qui en émergent

Après toutes ces études relativement récentes confirmant une intuition largement partagée dans l'espace et dans la durée, comment nous y prendre pour prendre soin du vivant en nous et en l'autre et dans notre environnement proche et plus lointain ? Un premier point de vigilance consiste à développer nos capacités de perception en situation pour ne pas rester aveugle et sourd, donc indifférent à ce qui se passe, tout en restant en lien avec ce qui nous ancre dans notre réalité physique (la ligne de gravité et nos appuis au sol). Écouter et observer aide à ressentir où se trouve le germe à partir duquel pourrait s'amorcer une transformation. Un autre point de vigilance est de laisser la personne concernée s'exprimer sur ses ressentis : elle seule est en contact avec ses propres sentiments primordiaux, viscéraux. Ils concernent en effet son environnement, elle-même ainsi que la relation existante entre elle-même et cet environnement. Puisque ces informations passent par la parole, il s'agit d'un point de vue conscient, qui relève donc de l'esprit. Certaines

personnes ont bien du mal à s'exprimer là-dessus soit qu'elles n'aient pas vraiment les mots pour cela, soit qu'elles ne soient tout simplement pas familiarisées avec ces situations où la règle du jeu est de parler de soi. Il est alors facile de formuler ce qu'attend l'autre ! C'est simplement un effet imprévu des neurones miroirs...

Que dit, alors, plus profondément, au-delà des mots, le corps de la personne qui s'exprime pendant qu'elle le fait ? Là, s'observe et s'écoute (tous les sens sont en éveil) un aspect du terreau nourrissant les comportements en situation. Et là, l'auto-soutien des personnes, aujourd'hui, me semble entrelacer trois sentiments primordiaux "viscéralement ressentis", pas forcément verbalisés ou verbalisables et dont la tonicité fonctionnelle s'exprime corporellement dans les expériences intersubjectives. Là se trouve, à mon sens ce qui oriente et nourrit les processus à l'œuvre, y compris une éventuelle transformation de soi. Ces trois sentiments primordiaux entrelacés sont :

- Un sentiment suffisant de sécurité et de bien-être, qui se place à l'intérieur de nous (système intéroceptif) et aussi dans la conscience du sol sous les pieds (l'appui stable) et celle d'une détente corporelle suffisante pour que la respiration ne soit pas entravée et tout cela nourrit la stabilité et la cohérence interne dans le corps en mouvement ;
- Un 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, qui permet de faire un pas de plus dans l'existence à partir d'une aussi pleine que possible sobriété énergétique. À partir, aussi d'une orientation suffisamment claire puisque le sentiment d'auto-efficacité fonde la motivation pour en mise en actes à partir d'informations considérées comme fiables. Il est particulièrement malmené en cas de surcharge de travail et/ou de contexte de travail en perpétuel changement.
- Un sentiment de soi suffisamment enraciné pour qu'il soit aisé de se reconnaître soi-même et d'installer 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) dans le cadre de cette matrice d'expérience que forment les processus intersubjectifs à l'œuvre, les choix existentiels s'éclaircissent, l'intentionnalité, les désirs et le désir d'être... souvent difficilement formulables se clarifient dans le mouvement de vie comme dans la formulation.

Quand une personne en situation dispose d'un auto-soutien suffisant, des "moments présents" émergent avec bien plus de facilité, ce qui permet d'apprivoiser peu à peu une modalité de relation parfois vraiment différente de l'habituelle (je pense par exemple, à des conditions de travail qui ne devraient pas exister mais que la personne ne se sent pas en capacité de contester). Je me suis aussi aperçue que, plus une personne en situation **dispose d'un auto-soutien suffisant, plus facilement s'installe pour cette personne** ce qui lui permet de « *parler de sa propre voix* », de rester « *suffisamment ouvert afin de se laisser affecter et atteindre* » par autrui et d'agir de manière adéquate s'il faut veiller à sa propre intégrité. En outre, comme l'auto-soutien est une structure corporelle énergétique, il est souvent utile d'aller explorer d'éventuels gaspillages (du temps d'écran, par exemple). Le contexte actuel de nos existences diffère sur de nombreux points de celui qui avait cours quand les fondateurs de la gestalt-thérapie ont amorcé son développement....

Notre expérience ordinaire du corps en mouvement s'est transformée : moins de marche à pied ou de circulation à vélo, mais usage fréquent de la voiture, avec, en outre des exigences accrues de mobilité, moins de travail manuel, mais plus d'activités intellectuelles y compris sur ordinateur et à distance... L'organisation personnelle et collective du travail s'est transformée et les structures

familiales et sociales ont évolué. Je crois alors que nous avons donc à faire évoluer notre attention à l'auto-soutien avec différentes perspectives en tête. L'auto-soutien est important dans le cadre d'une réorganisation de soi (thérapie) comme dans celui des confrontations à la nouveauté (apprentissage) inévitables quand l'avenir devient incertain.

Jardiner individuellement et collectivement nos auto-soutiens

Maintenant je travaille l'auto-soutien surtout dans le cadre des pratiques énergétiques en mouvement, en tout petits groupes en m'appuyant sur des enchaînements de qi gong taoïste. Les personnes constatent d'elle-même une évolution vers plus de tranquillité intérieure et plus de tonicité globale, ce qui se remarque par et dans l'accumulation de micro - évolutions. L'alternance entre action et repos permet en outre une pleine appropriation de l'évolution. Je constate surtout que se montrer attentif à l'auto-soutien et aux dynamiques qui en émergent peut devenir un chemin de développement pour

- Notre **capacité d'attention**, soutenant la capacité de filtrer l'information et d'en organiser le traitement à partir des impulsions organiques de base telles que s'enthousiasmer, aller vers ce qui semble désirable, avoir peur et fuir ce qui semble non désirable, s'imaginer quelque chose en dehors de tout fondement réel, ignorer ce qui ne vient pas clairement à la conscience) ...
- Notre **capacité d'action** permettant d'expérimenter tout en observant ce qui se passe, et cela dans la durée ;
- Notre **capacité de reprendre après-coup et de comprendre notre propre expérience** pour permettre un réajustement à partir des informations sensorielles rafraîchies/complétées et pour mener ainsi une forme de "distillation" de l'expérience, pour en extraire l'essentiel vers plus de raffinement et d'efficacité.

Et maintenant, que faisons-nous de l'immense base de données qui nous habite ? Nous vivons. Pouvons-nous aller vers plus de plénitude ? Certainement. Il s'agit du défi de la santé humaine globale dans un environnement pas toujours très soutenant. Face à tous les autres défis qui se présentent et se durcissent, je suis convaincue que nous avons à prendre à bras-le corps celui de la santé humaine globale et que le chemin passe par la solidité et le raffinement de nos auto-soutiens, de nos intimes "vivant-dans-le-corps" qui installent des variations personnelles de la "biodiversité énergétique humaine" et de multiples potentialités de coopérations C'est juste prendre soin de l'outil d'expression et d'action et de réflexion qu'est l'humain dans toute sa plénitude d'organisme vivant. Et nous en avons bien besoin. Partout.