

## - 12 – L’auto-soutien, matrice des phénomènes de résonances

Le sociologue et philosophe Harmut Rosa place le phénomène énergétique de **résonance** 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* » (Rosa – 2018. p. 22). La “résonance” est un phénomène énergétique observable produisant certains effets quand il s’agit de matière inerte et d’autres, bien différents quand il s’agit du vivant.

### **Phénomènes de résonances dans les structures physiques inertes et dans les systèmes vivants**

Le phénomène énergétique selon lequel une structure physique (mécanique, électrique...) est sensible à une certaine ou à plusieurs fréquences provenant de l’extérieur est la “résonance” : une balançoire oscille de plus en plus haut quand quelqu’un la pousse en rythme. Tant que l’excitation du système dure, l’énergie s’accumule dans le système et les oscillations de ce système atteignent soit un régime d’équilibre dépendant des éléments dissipatifs du système, soit un point de rupture. À Angers, ainsi, en 1850, une troupe marchant au pas en formation serrée a fait écrouler un pont suspendu, et des noyés. La physique nous enseigne que peuvent être anticipées certaines mises en résonance de systèmes (pont sous l’action du vent, bâtiment mis en mouvement par un tremblement de terre...). En prévention, sont installées des “boucles de rétro-action” permettant de ramener certaines données à des valeurs acceptables et/ou permettant d’installer un régime d’équilibre dans lequel est dissipée l’énergie en excès (frottements, émission de chaleur...). Bien entendu, ce phénomène de résonance peut tout aussi bien être recherché, comme dans la fabrication d’instruments de musique, quand l’intention est que se développent des résonances particulières destinées à mettre en valeur certaines composantes du son global.

Dans l’espace relationnel, s’observent des similitudes de processus. Quand l’un des protagonistes d’une dispute en train de s’envenimer quitte la scène, l’emballement (la mise en résonance) s’interrompt, par rupture du système. Quand la dispute se calme sous l’influence de la rationalité d’un protagoniste, il s’agit d’un processus dissipatif : je suis à cran en ce moment et je respire plutôt que de m’énerver... Et le vivant dispose du processus supplémentaire de “réorganisation interne du système” dans lequel l’énergie est absorbée pour transformer la structure. Selon le contexte, la transformation s’appelle alors évolution, apprentissage, thérapie, métamorphose... Si la résonance réoriente le cours des choses (c’est une forme d’aiguillage auto-produit par le système), l’orientation prise n’est pas prévisible.

### **Résonance : un phénomène sociologiquement observé par Harmut Rosa**

Un axe de résonance se dessine, pour Harmut Rosa quand le monde parle à l’humain qui lui répond. Il inscrit ainsi le phénomène de résonance dans une sociologie de la “vie bonne”, considérant ce « *phénomène d’interaction dynamique entre le sujet et le monde* » (Rosa

– 2018. p. 37) comme « *un besoin fondamental de l'humain et l'antidote de l'aliénation* ». Je ne peux que faire le parallèle avec les propos du neurologue Antonio Damasio qui observe que ces myriades de régulations physiologiques effectuées par l'organisme vivant semblent organisées  **dans la perspective de la qualité d'un processus global, dans la perspective d'une "vie bonne"**  : « *Le but du processus homéostatique n'est pas uniquement d'atteindre un état stable. En analysant les choses a posteriori, on a le sentiment que les cellules isolées comme les organismes multicellulaires cherchent à atteindre une forme bien particulière d'état stable ; un état stable propice au développement. Rétrospectivement, on peut considérer que cette forme naturelle de régulation positive œuvre pour l'avenir de l'organisme ; qu'elle exprime une propension à se projeter dans le temps au moyen d'une régulation optimisée du vivant et d'une progéniture potentielle. On peut donc dire que pour l'organisme, la santé est une première étape et qu'il n'a aucune intention de s'arrêter en si bon chemin.* » (Damasio A. 2017. *L'ordre étrange des choses, la Vie, les sentiments et la fabrique de la culture*. Paris. Ed. Odile Jacob.p. 21). Ne serait-il alors pas possible de créer des "bacs à sable" facilitant les processus de santé vers une "vie bonne" ?

### **La qualité de l'auto-soutien en situation ouvre ainsi à des possibilités accrues du phénomène de résonances**

De mon point de vue, quand une personne en situation se sent suffisamment en sécurité, se sent suffisamment efficace et dispose d'un sentiment suffisant de soi, autrement dit **quand elle dispose d'un auto-soutien suffisant, s'installe plus facilement pour cette personne un mode résonnant de relation**, ce qui accroît les possibilités d'évolution. Il devient possible de « *parler de sa propre voix* », de rester « *suffisamment ouvert afin de se laisser affecter et atteindre* » (Rosa. 2018. p. 200). Se produit alors ce que les gestaltistes nomment "**un plein cycle de contact**" (PHG p. 251 et suiv.), source de transformation du Self : « *le self dissout le donné (l'environnement, le corps et ses habitudes) en possibilités et en crée une réalité. La réalité est un passage du passé au futur, c'est ce qui existe, c'est ce dont le self est conscient, c'est ce qu'il découvre et invente* » (PHG. p. 252). Harmut Rosa parle, lui, de "résonance", mouvement énergétique réunissant corps et esprit, nature et culture, individu et société. La résonance est loin d'une logique de calcul, d'une volonté de contrôle/domination.

Harmut Rosa distingue alors les **résonances "verticales"**, qui renvoient à la conscience globale d'être (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* » (Rosa – 2018. p. 345), et les **résonances "horizontales"** qui qualifient la relation aux autres dans un processus de reconnaissance (Rosa. 2018. p. 224). Dans les **résonances "diagonales"**, « *les axes de résonances se rapportent aux choses* » (Rosa. 2018. p. 265), ce qui ouvre l'observation du phénomène à une relation de la personne aux objets, 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* » (Rosa. 2018. p. 267). L'auto-soutien des protagonistes de la situation en est à la fois terreau et matrice.