



# Les nécessaires résistances ...

Roger DAULIN

**Les résistances sont moins populaires que les adaptations. Si l'action de s'adapter fait les grands titres de la presse psychologique, celle de résister rassemble moins de suffrages. Les résistances intérieures sont souvent vécues comme des empêcheuses d'avancer, de se couler librement dans la vie. Les résistances focalisent à elles-seules, au-dire de leurs détracteurs, nombre d'insatisfactions et d'oppositions. Elles sont le plus souvent considérées comme une puissance négative qui freine, voire bloque le mouvement naturel de la vie qui nous anime. Il est peut-être temps de poser un regard différent sur ces résistances qui ponctuent régulièrement le processus d'un accompagnement.**

Déplaçons le curseur qui fige les résistances dans seulement ce qui empêche, contrecarre ou oppose. Et si les résistances participaient au cycle fécond du renouvellement ? Et si c'était au cœur de leur nécessaire existence que jaillissait l'impulsion de la vie ? En quelque sorte le lieu où s'initialise aussi le mouvement...

Les résistances sont tout autant partie prenante que les adaptations dans le cours de la vie. Ce qui résiste aujourd'hui est en mesure de s'adapter demain. L'énergie, dans sa manifestation est ici résistance, un peu plus loin adaptation. Elle se renouvelle sans cesse, s'enrichit de ce qui résiste comme de ce qui s'adapte. Les résistances ne sont pas des processus stériles. Elles sont une étape naturelle, transitoire et parfois nécessaire.

Toutefois si des résistances se coagulent, si le mouvement même de l'énergie se déploie plus difficilement, c'est que la situation se doit d'être abordée autrement, de prendre d'autres voies de délestage. Les résistances deviennent résistances lorsque « *ça ne s'écoule plus ou pas assez* ». C'est le passage d'une étape à une autre qui s'immobilise. Il y a crispation durable là où celle-ci devrait être passagère. Dans l'alternance, la complémentarité résistance-adaptation est altérée. Le mouvement perd de sa fécondité, de sa capacité de reproduction et ralentit les accouchements à venir. C'est le mouvement qui s'étouffe... Celui-là même qui s'élançait, élaborait et explorait avant et qui là, à un endroit du parcours, subit les affres d'un rétrécissement, d'un goulot d'étranglement, d'une impossibilité d'avancer.

La résistance est un signalement. Elle désigne le lieu d'une mutation potentielle. Là où les résistances se densifient, il y a changement et transformation éventuels à venir. Cette concentration et accumulation d'énergie que représente une résistance est en elle-même l'indication qu'une recherche est en cours, centrée sur elle-même certes, mais une recherche quand même !

Le piétinement apparent de l'énergie dans ces phases de résistance est le plus souvent, à considérer comme un temps d'immersion, de retrait et de recul dans le déploiement en cours. Les résistances sont souvent des moments d'assimilation, d'appropriation, en rapport avec ce qui se vit. Elles témoignent de la nécessité vitale d'une suspension, d'un temps d'arrêt, en résistant au flux du renouvellement permanent des choses. Il y a un nécessaire besoin de temps : celui d'intégrer. Tant qu'une situation n'est pas parvenue au bout d'elle-même, c'est-à-dire de sa compréhension même inconsciente dans le quotidien, ce dispositif naturel d'homéostasie (1) se maintient là où il en est, c'est-à-dire sous la forme d'une résistance. C'est d'une certaine façon se dresser contre la venue de quelque chose de nouveau, d'inconnu, de dérangentant...

Les résistances sont souvent utilisées comme des pare-feux, des protections utiles. Lorsqu'enfin, ce qui est en « recherche-résistance » est admis et accepté, il y a alors un état de disponibilité à une possible transformation. C'est le moment où *ça se délie, où ça s'écoule à nouveau, ça s'adapte*.

Si des résistances s'obstinent c'est qu'elles ont d'excellentes raisons de s'arc-bouter, de vouloir imposer du ralentissement à ce qui a besoin de temps pour s'accomplir. Cela veut dire qu'à l'intérieur même des résistances existent et se déploient des processus de « désenlisement », de compréhension et de conscientisation. La particularité de ces mouvements c'est qu'ils se font dans l'ombre de notre conscience, dans ce que nous considérons au mieux comme un temps de latence, au pire comme d'insupportables et inutiles périodes où « rien de visible se passe ».

L'alternance résistance-adaptation se vit à tous les stades du vivant. Les résistances sont autant des étapes nécessaires que les adaptations, même si elles ne bénéficient pas de la même réputation. Dans les temps de résistance le renouvellement en cours se vit caché. Il s'écrit le plus souvent à l'ombre de notre perception consciente. Son mouvement nous échappe. Les bénéfices de ces moments de résistance se mesurent difficilement. Nous pouvons même douter de leur nécessité.

Et pourtant... Ce qui est en œuvre poursuit sa route, s'enrichit tout autant de ce qui se tend et se détend, de ce qui résiste et s'adapte, de ce qui se ferme et s'ouvre.

« L'évidence de la nature (...) est dans cette manifestation d'existence (...) qui poursuit son cours sans discontinuer ». (1)

Les résistances ne s'opposent pas aux adaptations. Elles sont une façon autre de contribuer à l'écoulement de la vie. Elles engagent un déploiement différent, inspirent une compréhension le plus souvent inconsciente et progressent dans l'opacité. Ce qui est pris pour un blocage ou une impossibilité est souvent une stratégie visant à dissimuler ce qui est en questionnement. Pourquoi ? Le plus souvent pour protéger la personne elle-même. Elle ne se rend pas compte, et ainsi ne donne pas à voir, ce qui se joue ou se répète en son for intérieur. Seule une attitude résistante s'expose.

Les résistances elles-mêmes contribuent au maintien de l'homéostasie (2). Elles sont des outils de régulation comme d'autres, propices à répondre à des situations spécifiques de tension et de fragilité. Les résistances sont à l'évidence une alternative salutaire. Notre rapport aux résistances doit bénéficier de cette compréhension. Elles sont naturellement une alternance aux adaptations. Elles sont destinées à œuvrer *autrement* au sein même du mouvement de la vie.

Il s'agit, en tant qu'accompagnant, d'accueillir les résistances comme des dispositifs inhérents à l'équilibre relationnel. Elles ont leur place et leur légitimité. Les opposer négativement aux processus d'adaptation engagerait un clivage regrettable et une rivalité improductive.

« Combattre les résistances pour qu'elles lâchent à tout prix » caractérise une méconnaissance du processus même du continuum de la vie. Se focaliser sur elles pour « qu'elles décrochent » ne peut que perturber ce qui est souterrainement à l'œuvre. Les résistances et les adaptations s'impliquent mutuellement, coopèrent et s'accordent en vue de permettre au corps de maintenir ou de retrouver un équilibre, une harmonie, une globalité.

N'oublions pas qu'accompagner signifie dans une première étape, accueillir et accepter ce qui est : résistances et adaptations, les unes comme les autres, sans déprécier ou favoriser les unes par rapport aux autres. Avec une neutralité bienveillante... Les résistances comme les adaptations ont besoin d'être considérées et d'être entendues sans jugement, sans a priori. Les unes comme les autres sans distinction, sans favoritisme.

Roger DAULIN Superviseur

(1) Expression empruntée à François Jullien. Livre : *Procès ou création, une introduction à la pensée des lettrés chinois*. Edition du Seuil

(2) *Homéostasie* : « Equilibre des différentes constitutions physiologiques, émotionnelles et psychiques d'un organisme vivant »