

Êtes-vous résonant ?

Face aux divers dérèglements, sociaux et climatiques, la question est de savoir quelles alternatives proposer à la culture de la performance et à la course à la production. Le sociologue H. Rosa propose une piste : « Si le problème est l'accélération, alors la résonance est peut-être la solution ».

L'accélération

Nous manquons structurellement de temps, devant être performant dans tous les domaines de la vie, jusqu'à parfois en être malade. Face à cet enjeu, on pourrait penser que décélérer peut agir comme solution. Chercher à décélérer n'affronte pourtant pas frontalement le problème, mais sert plutôt de stratégie d'adaptation, comme faire un peu de méditation ou de yoga (lire en p.90) nous permet de supporter la pression du travail et des responsabilités de tous ordres, sans pour autant modifier le contexte d'accélération. Quel est au juste la source de ce problème plus fondamental, auquel trouver une réponse ajustée ? Selon Rosa, il s'agit d'abord d'un rapport au monde, aux autres et à nous-mêmes, qui est profondément dégradé. Les multiples crises que nous traversons sont en effet fondamentalement des crises du rapport : au monde (la crise écologique découle de rapports d'exploitation des ressources naturelles), aux autres (les crises sociales sont liées à des rapports d'exploitation) et à soi (l'explosion des *burn out*, dépressions et pathologies du stress, atteste d'un rapport à soi aliéné).

Le diapason

À ces rapports pathologiques, Rosa oppose le rapport « résonant ». Il prend l'image du diapason : lorsqu'on heurte l'un d'eux, l'autre répond. Ce n'est pas un écho : il y faut deux corps différents ; la résonance suppose que le sujet et le monde/l'autre parlent de leur propre voix, le deuxième répondant au premier. Cette résonance ne désigne pas un état émotionnel ; il ne s'agit pas d'être joyeux, par exemple, mais d'entrer en relation, d'être touché et de répondre. C'est ainsi qu'on peut aimer une histoire triste parce qu'elle nous fait vibrer. Cette notion touche à une question : qu'est-ce que la vie bonne ou réussie ? Mais elle le fait en refusant la réponse la plus en vogue aujourd'hui, la « course » au bonheur : chercher à multiplier les ressources à la fois financières (car si l'argent ne fait pas le bonheur, il y contribue), relationnelles grâce à la multiplication des amis, notamment sur les réseaux sociaux, et les



compétences qui font de nous des êtres aux talents multiples.

Envisager le bonheur en termes d'accès aux choses et aux expériences les plus multiples ou les plus rares est en effet une façon de concentrer la réponse sur l'état de nos ressources. Quel « capital » santé avons-nous, par exemple ?

Pour Rosa, une vie bonne, c'est plutôt une vie où on est touché et où l'on répond à ce qui nous touche. « La qualité d'une communauté, tout autant que la réussite ou l'échec de la vie individuelle, pourrait peut-être se mesurer à la manière et à la fréquence avec laquelle on

De plus en plus, nous entrons en relation avec le monde et aux autres à travers le même média, avec les mêmes mouvements du pouce, de la main et des yeux sur le clavier. Un monde qui n'a alors plus d'odeur, ni de goût, littéralement.

des yeux sur le clavier ; le monde n'a alors plus d'odeur, ni de goût, littéralement.

Or, comme le montre, par exemple, la madeleine de Proust, la qualité de la relation au monde qui imprègne nos souvenirs passe par les sens. Cet exemple sert surtout à montrer la nécessaire médiation du corps entre moi et le monde : mon corps est comme une caisse de résonance (passif) et il participe au monde (actif). Rosa va jusqu'à dire que, en réalité, le « rapport moi/corps ne semble pas préalable, mais consécutif à la relation corps/monde », comme si je n'avais réellement de corps propre, vécu, que par mon rapport au monde. Je me sens vivant corporellement en marchant, humant une odeur et sentant le vent sur mon visage.

L'indisponible

On pourrait alors vouloir rendre résonantes nos expériences de vie. Cela resterait cependant une recherche d'une forme de performance et donc de mise à disposition du monde. Ce serait négliger que la résonance repose sur la fondamentale indisponibilité du monde. En effet, s'il est un réflexe à corriger dans la recherche de la vie bonne, c'est la volonté d'être efficace, voire performant, au risque de cultiver alors uniquement des rapports de maîtrise ou de domination aux facteurs contribuant au bonheur.

Je peux par exemple me rapporter à mon propre corps comme à un outil ou une ressource, en le maintenant éveillé grâce à un café ou une boisson énergisante, en le sculptant en salle de fitness et en interrogeant une montre au poignet pour vérifier le nombre de pas parcourus dans la journée ou la qualité de mon sommeil. Il est alors vécu sur un mode réifié : il devient un objet, une ressource, un adversaire, un problème. Il n'est pas le médiateur d'un rapport résonant à moi ou au monde. Mais nous voudrions être sûrs du maximum de choses (ici d'être en bonne santé). Et cette volonté nous conduit à chercher à rendre le monde disponible, c'est-à-dire à la fois visible (on veut tout voir et ainsi tout connaître, l'infiniment petit comme l'infiniment grand), accessible (on veut aller sur la Lune en fusée, sur une autre galaxie à travers un satellite, au fond des mers en bathyscaphe), maîtrisable (on maîtrise la nuit par l'éclairage, l'air par l'avion, la température par la climatisation, la neige sur les pistes de ski par des canons à neige) et ainsi utilisable comme un moyen en vue de nos fins, outil de nos désirs.

La résonance est conditionnée par un rapport d'ouverture à l'autre, à l'incertain, à l'indisponible. On ne peut la viser comme un objet, mais l'accueillir et en ménager les conditions d'émergence. —

PHILOCITÉ
Par Gaëlle Jeanmart,
philosophe, maître
de conférence à
l'ULiège, auteure de
*Comment devenir
un philosophe grec*
(PUF, 2023)
www.philocite.eu

