

# *Éléments pour une méthode de « dessin de vécu » en psycho phénoménologie.*

Pierre Vermersch Cnrs

## *Psycho phénoménologie et motivations de recherche*

Je ne sais pas penser le déploiement de la psycho-phénoménologie en dehors d'une perspective de recherche, du fait des problèmes de motivation à pratiquer une démarche aussi inhabituelle. Je veux dire qu'en amont de toute description de vécu, je pose une motivation de recherche, une motivation pour la construction et la production de connaissances, une motivation que l'on peut qualifier d'épistémique. Ce qui ne fait pas oublier le renforcement positif produit par la jouissance épistémique que l'on peut en tirer, quand la tentative nous paraît fructueuse. Je pose ce point en premier parce que, si cette motivation n'est pas là, il faut certainement faire autre chose tant la difficulté est grande. Et de manière complémentaire, même si cette motivation est là, je peux l'interroger en retour : qu'est-ce qui me motive à faire des recherches sur la base du point de vue en première personne ? Qu'est-ce qui m'inspire dans le fait d'étudier tel type de vécu plutôt qu'un autre ? Manifestement, il n'y aura pas que du cognitif dans les éléments de réponse. On peut se demander pourquoi j'insiste sur ce point en ouverture de considérations méthodologiques qui supposent que la question de la motivation est réglée. Parce que précisément, avoir une activité de recherche, serait-elle d'inspiration psycho-phénoménologique, est une activité bizarre, spéciale, mettant en suspens toutes sortes de pratiques habituelles, ne débouchant pas nécessairement sur des applications immédiates, faisant un détour de plusieurs mois et/ou années pour éclairer une question. Le fait de pratiquer la psycho-phénoménologie, de décrire ses vécus, d'être au plus proche de sa subjectivité, n'en fait pas une activité d'amateur, une activité de loisir, ou encore une activité de développement personnel ou/et spirituel. Même si de telles activités peuvent tirer profit de l'apprentissage de

l'auto-explicitation, comme de l'entretien d'explicitation. Mais, ce faisant, nous serons sortis de la dimension aventureuse et incertaine propre à toute recherche. La psycho phénoménologie reste donc pour moi une activité de recherche avec toutes sortes d'aspects particuliers à ce type d'activité. L'activité de recherche est une activité parmi beaucoup d'autres, elle n'est pas la plus noble ou la plus difficile. Comme toutes les activités spécialisées, elle est simplement spécifique, elle crée un micro-monde qui coexiste avec tous les autres micro-mondes. Au lieu de faire de la recherche, on peut faire de l'artisanat, de l'enseignement, de l'expression artistique, du conseil, de l'élevage et tant d'autres choses ! La recherche n'a aucun privilège particulier par rapport à toutes ces autres activités humaines. Mais le propre des micro-mondes est que chacun de ceux qui en participent est convaincu du caractère éminent de son activité.

Il me semble que la description de vécu, doit être resituée par rapport à la motivation qui l'initie, d'autant plus qu'une telle description pourrait paraître évidente a priori (puisqu'il s'agit de décrire ma propre expérience après tout !) alors qu'elle est difficile, technique, exigeante et certainement pas immédiate (Vermersch, P 2005). Ce qui est familier n'est pas pour autant connu. Et avant d'être connu, notre vécu doit être reconnu (Piguet 1975), ce qui est une autre façon de nommer l'activité de réfléchissement qui est à la base de l'explicitation phénoménologique.

## *La délimitation d'un vécu à décrire.*

Il n'est pas possible de dessiner plusieurs modèles à la fois, ou alors ce sera une superposition convenue et le modèle sera générique, ne correspondant à aucune personne en particulier, comme le sont les visages des anges ou des figures de proue. Ce sont des visages moyens, bien posés et structurés, mais ne renvoyant à aucun personnage, à aucun caractère

spécifique. Dans le "dessin de vécu", il faut choisir de se tourner vers un seul vécu, un vécu singulier, c'est-à-dire indexé sur un site temporel unique, condition de la possibilité d'en approfondir la description (Vermersch, P. 2000). Délimiter un vécu suppose une orientation et une intention de recherche. Mais au moment où l'on veut faire une session de recherche (Depraz, Varela and Vermersch 2003), quand on est guidé par la volonté de faire un travail psycho phénoménologique, c'est paradoxalement le moment où l'on ne dispose plus d'exemples de vécus auxquels se référer, comme s'ils avaient tous disparu !

Dans cette situation, j'ai exploré différentes stratégies.

La première consiste à concevoir et définir une expérience à faire, de telle manière qu'elle servira après coup de matériau pour une explicitation psycho phénoménologique. On peut appeler cela la stratégie de l'expérience « provoquée ». La délimitation du vécu est donnée a priori et, de ce fait il n'y a pas de confusions entre plusieurs vécus. L'inconvénient majeur c'est de se préparer à examiner ce qui devrait "être spontané" ! Certains objectifs de recherche ne peuvent pas être visés de cette manière puisque le dispositif contamine dès le départ le vécu par l'intention de le décrire<sup>13</sup>. Cette démarche a en revanche l'avantage de faciliter le travail en groupe de co-chercheurs sur une session de travail prévue, et donc de permettre la formation à cette méthodologie. Tout le monde a le même cadre expérientiel de base (ce qui est loin de vouloir dire que chacun fait la même expérience, puisqu'on ne peut définir l'expérience indépendamment de celui qui la vit), et il sera possible de comparer les descriptions assez facilement, aussi bien pour faire apparaître des invariants éventuels, que pour mettre en évidence les processus vicariants, et surtout les différences interindividuelles qui nous protégeront de la généralisation "sar-

trienne"<sup>14</sup>. De plus, cette stratégie provoquée permet d'explorer délibérément des variations ciblées par rapport à l'expérience de départ, introduisant ainsi une véritable mise en œuvre réglée de la variation comme démarche pour établir des invariants.

La seconde stratégie est celle de "l'expérience invoquée" : elle suppose que l'on vise dans le passé une expérience qui nous intéresse et correspond à nos intentions de recherche, qui peut aussi être saisie à la volée au moment où elle vient de se produire. Comme je l'ai fait dans l'expérience "du sens se faisant" (Vermersch, P. 2005) où, sur le fond d'une préoccupation générale relative à la méthode psycho phénoménologique, un événement m'est apparu d'un coup comme un bonne illustration de ce que je voulais étudier. Une autre possibilité, très proche, est celle où je sais que j'ai eu dans mon passé une expérience que je souhaite élucider pour des besoins de recherche, et je me guide moi-même vers l'évocation de ce moment passé, déjà identifié. Ce peut être encore, de manière plus ouverte et indéterminée, la décision de viser au cours d'une session de recherche - comme nous le faisons souvent en entretien d'explicitation - une expérience passée qui correspond à un contenu (une fois où j'ai fait un apprentissage), ou à un critère (un moment que j'ai trouvé intéressant pendant un apprentissage). La "visée à vide" produit presque à tout coup un remplissement, quoique sa teneur puisse être tout à fait inattendue. Mais cette technique est déjà difficile quand elle est pratiquée en entretien avec la médiation de l'intervieweur, du fait des croyances limitantes qu'elle suscite relativement à sa possibilité de réussite. Mais quand on la met en œuvre seul, il faut avoir une bonne pratique du fait de s'adresser des demandes (voir plus loin) pour que cela produise un effet. Toutes les démarches de remplissement expérientiel, si importantes pour l'approche psycho phénoménologique, reposent sur sa mise en œuvre.

*Entrer dans le travail psycho phénoménologique : surmonter l'effroi !*

Pour moi, et ce de façon renouvelée depuis que je pratique le "dessin de vécu", le premier temps correspond toujours à une forme de

<sup>13</sup> C'est d'ailleurs un problème que l'on retrouve de façon générale dans toutes les approches expérimentales, où le fait même de créer et de contrôler les conditions expérimentales risque à tout moment de faire disparaître des conduites essentielles à la compréhension de ce que l'on veut étudier. Ainsi, dans l'étude de l'attention, créer une situation où l'on dirige l'attention du sujet sur un écran, supprime toute la phase essentielle d'orientation. Ou bien demander à quelqu'un d'apprendre par cœur une liste ou tout autre matériau empêche d'étudier ce qu'il mémorise quand je ne lui demande pas d'apprendre (mémoire implicite, rétention).

<sup>14</sup> Je fais référence ici à la critique que Piaget adresse à Sartre, où tout en saluant une grande œuvre, il signale que Sartre conclut à tort à partir de son seul exemple que tout le monde a les mêmes rapports à l'image mentale (cf. (Sartre 1936; Piaget 1968).

résistance, liée à l'impression que je ne vais pas y arriver, que c'est trop difficile, que je ne sais vraiment pas si c'est possible et réalisable. Une part de moi n'est jamais vraiment confiante dans le succès de l'entreprise. J'ai nommé cette étape, dont je ne mesure pas le degré de généralité, "l'effroi initial". Je suis simplement entraîné à continuer malgré tout à entreprendre quelque chose que je me rappelle avoir déjà réalisé. Peut-être suis-je le seul à vivre cette étape. Mais j'entends chez d'autres qu'ils ont peur de ne pas y arriver, qu'ils savent qu'ils en sont incapables, qu'ils pensent que je suis le seul à savoir aller aussi loin dans les détails et qu'il est donc normal qu'ils n'y parviennent pas. D'autres affirment qu'ils n'ont pas eu le temps de poursuivre la description mais, finalement, il s'avère qu'ils n'auront jamais le temps. Et ainsi de suite, des symptômes qui pointent tous vers une difficulté initiale, liée à la prise de décision de s'engager dans une activité dont je ne suis pas sûr d'être capable de mener à bien, ou des difficultés rencontrées après les premières notations pour aller plus loin que la description des aspects les plus évidents. Difficultés qui apparaissent quand j'ai l'impression que je serais bien incapable de décrire quoi que ce soit de plus, et d'ailleurs je ne me souviens même pas de ce que j'ai vécu, et en plus je ne vois vraiment pas ce que je peux dire encore, et puis ça suffit comme ça, etc. ... C'est en pensant à tous ces signes de résistances et de difficultés que je voudrais témoigner du fait que je rencontre toujours ces étapes d'effroi - ou quel que soit le mot qui vous conviendra mieux pour les désigner -, ces étapes de recul devant le travail à entreprendre. Il me semble que c'est constitutif du type d'effort que je vais me demander et du caractère constitutivement incertain de toute visée à vide.

### *Dessiner/décrire un vécu passé*

Pour conduire un dessin de vécu, il faut avoir une idée du but que l'on cherche à atteindre, du résultat que l'on essaie de produire. Dans le dessin, une longue tradition de dessinateurs et de peintres, nous a donné un modèle régulateur de ce que c'est que dessiner, même s'il y a de nombreuses façons de le faire, de nombreux styles de dessin. Dans le dessin de vécu, nous avons peu d'exemples régulateurs. À quoi devrait ressembler un dessin de vécu "réussi" ? Comment puis-je savoir que mon dessin est achevé, qu'il est fidèle au modèle ? Une culture du dessin de vécu est à instituer !

Plus encore, les dessins de vécus sont "temporels", et il est plus difficile d'en prendre connaissance car, pour ce faire, il faut les dérouler. Ils ne sont accessibles que par une "lecture" complète, au contraire d'un dessin dont la dimension spatiale se donne dans son ensemble, et dont tous les points sont immédiatement visibles. Dans un dessin, le modèle reste présent. Il peut être partiellement caché sous « l'aveuglante transparence du réel », mais il est possible d'y revenir, il ne disparaît pas. La persistance de sa présence ne dépend pas de notre effort (alors que la saisie du modèle dépend de la qualité d'attention qu'on lui dédie) et, de ce fait, il est possible de comparer son dessin au modèle et de le reprendre, de l'améliorer, de le compléter (même si l'on voit plus facilement ce qui ne va pas que ce qu'il faudrait faire pour l'améliorer). Dans un dessin de vécu, le modèle, c'est-à-dire le vécu passé de référence, est toujours à maintenir, à renouveler, à reconstruire. Il n'est présent que par l'accomplissement de l'acte d'évocation ; sinon je le perds, ou pire, je l'idéalise, je le schématise, et j'en perds la singularité, ou je me rapproche de la BD, avec un dessin éventuellement juste, mais schématique.

Dans ce qui suit, je proposerai plusieurs fils conducteurs que l'on pourra suivre pour décrire un vécu. Je pourrai toujours me demander, en cours de travail ou quand je penserai avoir terminé, si j'ai bien tous les éléments qui composent l'un ou l'autre de ces repères. J'en présenterai trois. Le premier, un peu abstrait, insiste sur la structure commune à tout vécu : la temporalité, ses structures qualitatives, sa fragmentation. Il permettra de se demander : ai-je bien tout le déroulement du vécu ? Le second se réfère plutôt à une approche fonctionnelle : je décris en fonction de ce que je connais du vécu, de ce que j'en comprends. Il semble que je décrirai d'autant mieux que je suis plus expert dans le type de vécu que je décris. Il permettra plus facilement de se demander : ce que j'ai décrit est-il intelligible ? Le dernier essaie de suivre le déroulement concret d'une description, et pointe les obstacles rencontrés et les moyens de les dépasser. Ce troisième point de vue est celui de la pratique, de ses difficultés, de ses pièges, des déroulements typiques (comment on commence la plupart du temps, où l'on bute, comment aller plus loin quand plus rien ne se donne, même si on a la croyance que plus rien ne se donnera). Il permettra de se demander : même

si je suis bloqué, pourquoi ne pas essayer d'aller plus loin et de dépasser les limites qui semblent s'imposer à moi ?

*1/ La structure d'un dessin de vécu : primat de la temporalité.*

Qu'est-ce que décrire, dessiner un vécu ? Quel est le fil conducteur ? Quelle est la technicité cachée derrière l'évidence du but, technicité que l'on découvre immédiatement quand on fait du dessin ou de la sculpture ? Dans le dessin de nu, par exemple, on commence par la ligne sagittale du corps, les axes, on voit la forme générale, on repère les rapports avec un crayon, on porte son attention autant sur la forme des vides que sur celle des contours, on mesure les angles avec une baguette, on croise les alignements verticaux ou horizontaux pour déterminer un point particulier ou un intervalle, etc. Et cela ne concerne que les formes, sans parler des valeurs, des niveaux relatifs de gris, et je n'aborde pas la peinture et la mise en couleurs !

Le primat de la temporalité et sa fragmentation.

Dans le dessin de vécu, ce n'est pas l'espace qui sert de guide, mais d'abord fondamentalement la temporalité : tout vécu peut être analysé, décrit en suivant d'abord la temporalité. Inversement tout ce que je pourrai dire d'un vécu sera toujours rapportable à son déroulement temporel. Cela n'épuise pas les propriétés du vécu, mais donne une organisation de base. Il ne faudrait d'ailleurs pas dire "la" temporalité, sauf à vouloir rester au plus général, mais les temporalités, au pluriel - ce pluriel signalant deux choses. D'une part, le fait qu'il existe de nombreuses propriétés temporelles différentes d'une expérience vécue, ou d'un de ses fragments : son ipséité en tant que vécu passé (le fait qu'elle a bien été un moment, qu'elle a bien existé dans mon vécu, même si les propriétés suivantes ne sont pas documentées), la date (quelle heure, quel jour, la date au sens du calendrier ou au sens d'un repère calendaire), la succession (avant et/ou après quoi), la durée, le rythme, le tempo, la pulsation. Et d'autre part, les structures temporelles qualitatives qui organisent les vécus et enrichissent le repérage, comme par exemple les cinq temps du "cycle de la gestalt" d'une action : "ante début, début, enchaînement, fin, post fin". Il s'agit bien d'une succession, mais elle est structurée par le fait que chacun de ses temps est qualitativement différent quant à sa fonction dans l'action, quant aux activités qui sont mises en oeuvre.

Le début est un temps de prise d'information, d'orientation de l'action, de décisions, alors que l'ante début se présentera plus comme un temps de préparation plus ou moins masqué par l'évidence du début de l'engagement ; puis vient un déroulement qui, à un moment donné, conduit à une décision d'arrêt, de passage à autre chose ; mais une fois arrêté, il y a toujours des retours à la "normale" ou à l'état précédent à gérer, d'où la présence de post fins. De plus, la pratique de la description fait que nous savons d'expérience que certains de ces temps sont plus facilement oubliés au questionnement que d'autres (l'ante début, ou les prises d'informations qui président à l'orientation du début, ou les critères de fin), alors que réciproquement, ces temps-là sont plus souvent implicites et non décrits que d'autres (les prises d'informations restent plus facilement implicites que les actes). Un autre exemple de structure temporelle qualitative est celle qui est inspirée de la structure TOTE (Miller, Galanter and Pribram 1960) et surtout de sa transposition dans la pratique par le génial formateur américain de PNL Robert Dilts. Il s'agit de considérer que tout acte est précédé d'une prise d'information qui détermine la décision du fait de le réaliser (le premier T, pour test d'entrée), et se termine par une prise d'information sur ce qui est en train de se faire, pour déterminer la fin de cet acte (le critère de fin, comment je sais que je sais par exemple, ou comment je sais que j'ai fini, ou qu'il faut que je passe à autre chose, le second T, ou test de sortie). Enfin, une autre structure temporelle qualitative relève d'une organisation quasi fractale, chaque action pouvant être fragmentée en étapes qui la composent, chaque étape pouvant être fragmentée en opérations élémentaires, etc. Chaque description d'une succession temporelle peut être fragmentée en unités de description plus fines, produisant un changement d'échelle et faisant apparaître des événements inaperçus à l'échelle supérieure. C'est la transposition dans l'ordre temporel de la notion spatiale d'échelle utilisée en cartographie.

Le dépliement des identifications et des qualités.

La structure temporelle est toujours sous-jacente aux actes, à leur déroulement, mais au fur et à mesure que l'on descend dans la finesse de la description, on rencontre aussi des aspects du vécu qu'il faut décrire alors qu'ils ne sont pas directement temporels : c'est le cas de toutes les identifications d'états, de toutes les

reconnaisances de propriétés, de tout ce qui est appréciation, discrimination. Dans la préparation du plâtre, par exemple, le moment où vous jugez qu'il est prêt à être utilisé s'inscrit certes dans une durée, mais l'appréciation de l'état de la matière est un acte qui demande de discriminer des propriétés de consistance, d'onctuosité, de couleur, de reflet - prises d'information qui fondent votre reconnaissance de l'état correct ou pas. Cette évaluation répond aux questions : à quoi je reconnais que ... ? Comment je sais que ... ? Si nous passons de cet exemple matériel à celui d'un état intérieur, dire "je savais que j'étais prêt pour intervenir ..." pose aussitôt certaines questions : "Comment je savais que j'étais prêt ? À quoi j'ai reconnu que j'étais prêt ? ". Et quand on veut détailler un acte un peu fin, alors qu'il se distingue plus ou moins facilement des autres actes qui le précèdent ou le suivent, on peut rentrer dans une description non plus temporelle, mais statique, où l'on déplie au lieu de fragmenter. Si en peignant vous dites "et là je procédais par petites touches légères", la question qui se pose est de savoir en quoi cela consiste de procéder par petites touches légères. Ce versant non temporel concerne toujours la description de qualités, de propriétés, qu'il s'agit d'identifier.

Par exemple, dans le protocole sur "le sens se faisant" publié dans les numéros précédents d'Expliciter, j'évalue plus d'une fois la justesse de ce que j'exprime du sens "par résonance avec la pensée graine", en appréciant ainsi son adéquation. Dans un premier temps, je peux dire que j'ai affiné ma description des étapes de faire un sens nouveau : j'ai nommé cette action d'évaluer, je l'ai distinguée, inscrite dans la succession comme un revirement vers la source. Je suis donc déjà allé très loin dans la mise en description temporelle. Mais en quoi consiste "la mise en résonance" ? À quoi je reconnais que cela résonne ou ne résonne pas ? Je n'ai pas déplié ma description jusqu'à ce niveau de précision, alors qu'il y a là des identifications pleines d'intérêt, puisqu'elles fondent la possibilité même d'utiliser cet acte d'évaluation.

Dans cette première clarification du fil conducteur que l'on peut suivre, j'ai donc dégagé deux aspects. Le premier concerne les structures temporelles de tout vécu, le second la description non temporelle des états, de leurs qualités.

2/ *La logique de la "tâche" dans la description*

*de vécu.*

Le primat que j'attribue à la temporalité, le rôle du dépliement des identifications ou des propriétés, reposent cependant sur une abstraction par rapport à la pratique de la description. En fait, ils sont historiquement ce à quoi j'ai abouti en abstrayant des descriptions concrètes ce qui les organisait plus fondamentalement. Le fil conducteur qui vient le plus spontanément dans la description d'une action, d'un vécu, est celui qui est lié non pas aux structures du vécu, mais à la logique fonctionnelle de ce qui est vécu, que l'on pourrait appeler "la logique de la tâche", pour autant que cette "logique" soit prégnante et facile d'accès. Par exemple, un vécu productif, finalisé (faire un exercice de math, fabriquer un objet, rédiger une traduction, mémoriser un poème, etc.) a une structure apparente forte, liée à l'ordre nécessaire de ses étapes, à ses contraintes fonctionnelles, que ce soit du point de vue de la causalité matérielle, des nécessités logiques ou de ses exigences chronologiques. Si j'en suis familier, cela facilite ma description, qui peut alors aisément suivre l'ordre « logique » de production des actes engendrant le résultat. L'appréciation de cette description sera facilitée par l'aisance avec laquelle je peux suivre l'intelligibilité de ce qui est décrit (si je sais faire la cuisine et si je veux confectionner une tarte aux pommes, j'ai des attentes sur la présence de certaines étapes, sur les contraintes de leur enchaînement, tant du point de vue temporel que causal ou logique). De plus, un tel vécu est naturellement segmenté par les buts et sous-buts, les lieux, les étapes, les outils, les objets. Plus le résultat des sous-étapes est aisé à distinguer, plus les propriétés des identifications ou des états sont faciles à analyser. Et si l'on est dans une temporalité pas trop rapide (de l'ordre de la ms), mais pas trop lente (la journée, l'année), cette intelligibilité est facile à suivre. Ce point de vue est celui qu'on appelle en ergonomie « l'analyse de la tâche ».

Mais si ce point de vue est évident pour beaucoup de vécus bien finalisés, il ne l'est plus du tout pour les vécus basés essentiellement sur des aperceptions, des successions d'actes mentaux dont l'enchaînement est peu déterminé. Par exemple, et malgré les indications de Richir, décrire le vécu d'"un sens se faisant" est peu structuré a priori par la tâche, pas plus que de décrire un acte d'évocation, ou les modulations attentionnelles.

Dès que l'on est dans un vécu peu structuré a

priori par les contraintes de sa réalisation, il est intéressant de revenir aux structures temporelles qualitatives sous-jacentes à tout vécu. Cependant, pour décrire un vécu quel qu'il soit, il faut en maîtriser un tant soit peu l'intelligibilité, afin de savoir quoi décrire. De fait, nous avons rencontré de grosses difficultés dans les premières occasions où nous avons cherché à décrire un vécu d'évocation. Certes, cela se déroule dans le temps, mais à chaque phase de ce temps, qu'il y a-t-il au juste à décrire ? En quoi consistent les étapes de l'évocation ? A chaque occasion où nous nous sommes essayés pour la première fois à la description d'un nouvel acte mental, nous avons rencontré la difficulté de savoir qu'est-ce qu'il y avait à décrire.

### *3/ Le fil conducteur de la pratique descriptive.*

Bien entendu, tout ce que je viens d'écrire sur la temporalité, le dépliement qualitatif, mais aussi sur la logique fonctionnelle liée à l'organisation de la tâche quand il y en a une, est inutile dans un premier temps. Ou tout au moins, aussi utile que de comprendre le principe d'Archimède pour apprendre à nager. On peut comprendre que l'on flotte et que certains mouvements assurent la propulsion dans l'eau quand on sait nager, et on peut alors y gagner un supplément d'intelligibilité et concevoir des stratégies plus ou moins indirectes pour aider des nageurs à progresser. Mais c'est inutile, inefficace pour un apprentissage initial.

Pour apprendre à dessiner des vécus, il faut partir des obstacles initiaux que l'on rencontre régulièrement dans les premières tentatives, obstacles que l'on retrouve constamment, mais que l'expertise permet de dépasser sans les supprimer. On ne peut donc pas apprendre à dessiner les vécus sans essayer de le faire (La Palice), et on ne peut le faire sans échouer partiellement. Et c'est bien sûr grâce à ces échecs et à leurs enseignements que l'on devient dessinateur de vécu.

Lorsque nous commençons à nous tourner vers un vécu passé pour le décrire, nous sommes ainsi faits que se donne à nous un élément saillant, généralement lié à ce qui perceptible (le fameux primate du positif de Piaget (Piaget 1974)) et à son contenu (le contenu vient toujours avant l'acte dans la saisie rétrospective).

Par exemple, lors de la séance inaugurale de l'atelier de pratique phénoménologique, nous avons décidé de refaire l'expérience proposée par Husserl de l'écoute d'un son isolé (Husserl 1964, 1905). Dans notre cas, il s'agissait du son de la percussion d'un verre de cristal.

Juste après avoir entendu ce son (expérience provoquée donc), alors que nous avions le stylo à la main, prêts à décrire notre expérience, qu'est-ce qui est venu à chacun ? "Le son de cristal émerge et il dure un certain temps ... et ... et ... qu'est-ce qu'il y aurait d'autre à dire ? Euh, ... je reprend : j'ai entendu le son de cristal du verre et il s'est prolongé et ... et ..." En fait, la première tentation, à laquelle plus d'un a immédiatement cédé, a été de dire : "Peut-on recommencer ? Ça m'a pris par surprise ! Je voudrais réessayer". Comme si le supplément de description manquant reposait sur un supplément d'attention à l'événement. Comme si la seule façon de développer la description était de répéter l'expérience, maintenant "totalement perdue puisque passée" ! En fait, la saillance immédiate et spontanée, ce qui se donne en premier, le plus facilement, est le premier obstacle à la réalisation d'une description, dans la mesure où elle fixe l'attention, et où elle le fait sur un aspect évident, facile à saisir, et qui n'apporte pas beaucoup d'information. La solution sera d'abord de désengager mon attention de ce qu'elle a saisi au focus, et qui en retour m'a saisi et m'immobilise.

Comment aller plus loin ? Avec un peu d'expérience de l'écoute des sons, il serait facile de suivre la structure du son lui-même : c'était un son percussif. Ai-je entendu le son de l'ongle contre le verre au moment de la percussion ? Il était mat, bref, sans résonance, peu intense, pas très net. Ensuite, que puis-je dire du tintement du cristal engendré par la percussion ? Si je connais la description du son, je sais que je peux distinguer une attaque avec une pente plus ou moins rapide (le son s'établit plus ou moins lentement, il ne se produit jamais de façon instantané), sa progression, son mode, son intensité, décrire le timbre, la présence d'harmoniques, le mode de diffusion sonore, puis la résonance, sa vitesse d'extinction, sa rémanence. Mais ce faisant, j'ai suivi le fil conducteur du son, et non celui de mon vécu. Quoique, indirectement, le fait de décrire finement l'évolution et les propriétés du son permet d'inférer mon vécu d'écoute, ce que j'écoutais, ce à quoi j'étais attentif.

Comment aller plus loin ? La logique fonctionnelle d'un vécu permet d'explorer certains points, mais n'aide pas beaucoup pour approfondir le vécu.

C'est à partir de là que je peux m'appuyer sur les temporalités qualitatives et le dépliement

des identifications. Mais que veut dire "s'appuyer" ? À quels actes cela correspond-il ?

En un sens, il s'agit bien de "revirements", au sens de Richir (Vermersch, P. 2005). Je quitte la description de ce vécu particulier, pour me tourner vers l'activité de décrire elle-même, je change de thème attentionnel. L'objet de mon attention n'est plus le vécu passé, mais le déroulement du vécu actuel, qui consiste à dessiner. D'une part, j'arrête de faire ce que j'essayais de faire (de toute manière, j'étais déjà bloqué), et d'autre part, je vais me poser des questions, je vais me demander de répondre à mes questions. Dans mon expérience, dont je ne connais pas le degré de généralité (est-ce que tout le monde doit procéder de la même manière ou pas, est ce que cela peut convenir à tous, quelles sont les pratiques que d'autres utilisent et que j'ignore), ce qui est fondamental, c'est l'acte "de se demander". A condition que je sache ce que je dois me demander. Ainsi, si j'ai déjà décrit quelque chose, je peux me questionner : qu'est ce que j'ai appris ? Quelles informations sont contenues dans ce j'ai écrit ? Qu'est-ce qui manquerait pour que ce soit plus intelligible ? A partir de là, l'utilisation des fils conducteurs plus abstraits dont j'ai parlé en premier, devient essentielle. Ainsi, si je me rapporte à la structure temporelle : ais-je l'avant, l'après, l'ante début de ce que j'ai décrit ? Par exemple, quel était l'ante-début de l'écoute du son de cristal ? C'est-à-dire ? Ben oui, par exemple : à quoi j'étais attentif avant que cela commence ? Quel était mon état intérieur ? Quelles pensées, attentes, peurs, anticipations, etc. étaient là ? Autrement dit, je cherche à documenter la manière dont je me suis préparé à l'expérience, j'essaie de savoir si elle a eu une relation, une influence sur ce que j'ai vécu au moment du début de l'expérience. Nous étions pour la plupart dans un tel état de tension interne, nous avons un tel désir de bien faire, que nous n'avons pas vraiment prêté attention au son !

Je peux me questionner ainsi sur chaque étape du cycle de l'expérience, et examiner si j'ai des réponses à me faire à ce sujet. Ce procédé m'aide à ne pas oublier de décrire toutes les étapes du vécu, sachant qu'il y en a toujours certaines auxquelles je ne pense pas, ou auxquelles je n'attribue implicitement aucune importance. Et je peux ensuite examiner une par une chacune de ces étapes sous l'angle de sa fragmentation temporelle possible. Puis-je la fractionner, c'est-à-dire distinguer ses compo-

sants, ou distinguer des articulations correspondant à des actions ou des moments que je peux fractionner ? Si je me rapporte à la structure TOTE, ai-je l'identification initiale (test d'entrée, ou test de choix de cette action particulière, comment je sais que c'est ça qu'il faut faire), ai-je l'identification d'achèvement ? (test de sortie, comment je sais que c'est fini ?). Si je me rapporte au dépliement des propriétés, à quoi je reconnais qu'un état, qu'une propriété, qu'une chose, est ce qu'elle est ? Quels sont les critères qui me permettent de les identifier (décomposition des propriétés et des identités). Devant un modèle, que ce soit une nature morte ou un nu, intérieurement, j'ai une expérience comparable où je me questionne : comment c'est fait ? Où telle courbe s'arrête ?

Arrive un moment où l'utilisation de ces repères temporels, fonctionnels, qualitatifs s'épuise, ou semble s'épuiser. Je suis bloqué. Éventuellement découragé. Moi qui me faisais un tel plaisir de décrire mon vécu, je ne sais pas le faire en détail, ce que j'ai produit est encore pauvre, incomplet, et je ne sais pas aller plus loin.

*Comment faire pour aller plus loin dans la description ?*

Supposons, tout d'abord, que j'ai fait ce que je savais faire (voir ci-dessus les fils conducteurs du « dessin de vécu ») jusqu'à ce que j'arrive à une limite. C'est-à-dire, en fait, jusqu'à ce que je sois arrêté, jusqu'à ce que je ne puisse aller plus loin, même si je le veux (à la différence des moments d'arrêts voulus, acceptés, comme des pauses). L'ayant reconnu comme limite, et continuant à désirer aller plus loin, je tente de la dépasser.

Il est constitutif des rapports que nous entretenons avec les parties de nous-mêmes qui ne sont pas réflexivement conscientes, que lorsque nous tentons de les viser, d'y accéder, de les reconnaître, elles ne se donnent pas immédiatement. L'immédiateté est la signature du déjà réfléchi. Le pré réfléchi ou, encore plus en amont, le champ de pré donation (le pré réfléchi est déjà de l'ordre de la donation (Vermersch, Pierre 2000)), ne se donne que dans une temporalisation plus lente, plus étagée. La vitesse habituelle de notre pensée (de notre mobilisation des connaissances réfléchies par exemple) fait que nous sommes déroutés par l'absence de réponse immédiate et que nous en concluons qu'il y a dysfonctionnement, alors qu'il s'agit d'opérer un changement de régime

cognitif. Seule une pensée fidèle au savoir d'expérience, qui peut surplomber l'exigence de la demande immédiate et de sa déception, peut rappeler qu'un remplissement intuitif est rarement très rapide, et ce faisant aidera à donner du sens à l'apparente absence de réponse, permettra de surmonter le vide, l'absence, le manque de réponse au tempo habituel. L'obstination, la persévérance à atteindre un but, à remplir un manque, à satisfaire un besoin peuvent aussi être une aide.

Ce que m'ont appris mes expériences, c'est que lorsque je rencontre la limite dans la description, il ne s'agit pas d'un échec, d'une fin ou d'une impossibilité, mais d'un symptôme. D'un signe, qui doit m'alerter sur la nécessité de poursuivre, de persévérer, et surtout de changer de régime cognitif, de changer d'attention, de mode de vigilance, de passer par exemple de la saisie à l'accueil, ou de lâcher la focalisation en cours pour que des co-remarqués puissent venir au focus attentionnel (Vermersch 2002).

Il y a là une difficulté constitutive au fait de se tourner vers soi-même, non pas parce qu'il s'agit de soi, mais parce que, ce faisant, nous allons vers le pré réfléchi. Il est normal, prévisible, et ce de façon répétée et indépassablement répétée, qu'il faille en passer par là ! Ce n'est pas une tare, un défaut de capacité, un manque d'intelligence ou de sensibilité, mais c'est lié à la structure même de la conscience divisée entre conscience réfléchie, pré réfléchie, et champ de pré donation. Si nous n'avions pas ce niveau de la conscience en acte, notre vécu nous serait accessible à tout moment dans sa totalité, sans ombre, sans autre restriction, peut-être, que celles de la mémoire et de notre capacité expressive. Ce qui n'est manifestement pas le cas.

Cela dit, s'il y a limites, il y a peut être des moyens, des savoir-faire permettant de les dépasser ?

La première condition de ce dépassement est de rester là, de continuer à viser à vide, d'attendre, de persévérer dans ses intentions. Ou, si j'ai bien compris le vocabulaire de Richir, pour qu'il y ait temporalisation (ce terme pourrait être la condition de la germination, de l'ouverture minimale d'une durée pour que cela pousse, dans tous les sens du terme) de l'idée graine, il faut que s'ouvre une fissure - maintenue - entre son horizon de futur et ce déjà horizon de passé. Il faut continuer à viser le sens à faire, continuer à porter un projet de remplissement de sens. Cela peut sembler trivial ou

trop simple mais, attendre, rester là, persévérer, peuvent être des actes à part entière, qu'il faut décider, qu'il faut soutenir dans leur accomplissement, qu'il faut rattraper quand la distraction, l'inattention, font oublier le but. La mise en œuvre de ce type d'acte ne demande pas seulement de ne pas renoncer, mais aussi de contrebalancer l'influence des croyances limitantes liées au non remplissement immédiat par des croyances de dépassement possible.



Dans mon expérience, la rencontre avec la limite s'accompagne toujours d'une forte croyance limitante de l'impossibilité de la dépasser. Face à cette croyance négative, il n'y a tout d'abord, au mieux, qu'un savoir que cela a été possible pour d'autres et pour moi, et que donc je peux croire que cela devrait être/sera possible à nouveau. Un savoir contre une croyance, le combat est inégal, la croyance est la plus forte, sauf si le savoir est plus constant et pugnace. La première condition est donc bien - dans le langage de Lesourd - d'instituer une nouvelle enveloppe temporelle, plus large, plus stable et persévérante. Mais **pas trop** persévérante, inutile de se coincer, mieux vaut lâcher et revenir plus tard. Il ne s'agit donc pas d'une continuité linéaire de la persévérance, mais d'une continuité dans la discontinuité - lâcher et reprendre. Mais d'un lâcher qui ne lâche pas à un niveau plus profond, sur une échelle de temps ou dans une fenêtre temporelle plus large que l'instant ou la session de

travail phénoménologique, dans le cadre d'une session élargie qui continue tant que le critère de remplissage juste n'est pas atteint. On a donc à gérer pour soi-même une continuité à l'échelle de l'instant, de la session, ne pas lâcher tout de suite, tout en sachant prendre du recul, arrêter d'insister, modérer son effort, et une autre continuité sur un empan temporel aussi long que nécessaire, à l'échelle des jours, des semaines, et plus, dans lequel on ne lâche pas le projet. C'est ce qui rend d'ailleurs la description de vécu difficile à pratiquer en formation, ou au cours d'une session ou d'un stage : le temps est trop court pour suivre le rythme de production, d'interruption, de reprise, de la description. Dans le temps d'une session, on ne peut la plupart du temps qu'amorcer la description de vécu, pas beaucoup plus.

Ensuite, au-delà de la seule attente pure dans l'ouverture maintenue en direction d'un remplissage possible, (ce qui, malgré la simplicité du procédé, produit cependant des résultats), il est possible de mobiliser de nombreuses techniques, incertaines dans leur résultat mais, rétrospectivement, très efficaces. J'en ai expérimenté quelques-unes, mais je ne prétends pas les connaître toutes, ni, surtout, que celles que je connais sont valables pour tous.

/ La première est de passer par l'expression libre : arrêter de viser le but pour privilégier l'expression automatique, et saisir ce qui vient en l'amplifiant, quitte à ne pouvoir le comprendre que dans l'après coup de sa production. Cela peut se faire par l'expression verbale, mais aussi par le dessin, la danse, le chant, le modelage, les objets symboliques, la nature, etc. À de nombreuses reprises, j'ai eu l'occasion d'en faire l'expérience en thérapie comme client et de le proposer à d'autres comme professionnel. En laissant libre cours aux associations de mots, de formes, de couleurs, des lambeaux de sens pertinents à la visée apparaissent toujours tôt ou tard. Dans un projet de recherche, la difficulté est de les identifier, de les saisir, de les retranscrire en langue, quelquefois de les interpréter dans leur relation à la visée de sens.

// La seconde technique consiste à m'adresser des demandes. C'est celle que j'ai apprise à privilégier dans l'auto explicitation. C'est-à-dire me poser des questions à moi-même. Me faire de vraies demandes. Me parler intérieurement ou à voix haute pour m'exprimer une requête, avec l'intention ferme d'attendre de moi une

réponse à la question que je me suis adressée ! Quand on pratique cette technique ou que l'on demande à d'autres de s'y essayer, la manière de "se demander" est importante : par exemple, le ton utilisé pour me parler (même s'il est subvocalisé) doit être celui que j'utilise quand je veux vraiment obtenir une réponse de moi. (Mais il est possible et probable que le fait de se parler ne soit qu'une modalité du "se demander" ; je peux imaginer qu'une intention ferme sans verbalisation, ou la visualisation du résultat anticipé, puissent aussi bien fonctionner. Il faudrait enquêter pour apprécier l'étendue de la variété des manières de se demander. Mais déjà, en discutant de ce point avec plusieurs personnes, certaines m'ont dit clairement qu'elles ne se parlaient pas du tout quand elles se demandent quelque chose.) L'important est de poser un acte qui crée une vraie visée à vide, tournée vers le désir d'une réponse que je n'ai pas et dont la teneur peut me surprendre dans la mesure où je ne suis jamais sans arrière-pensée sur le type de réponse qui va survenir. Je me souviens de nombreuses expériences où la teneur de la réponse m'est apparue dans un premier temps comme un échec, jusqu'au moment où j'ai pris conscience que ce sentiment d'échec provenait de mes attentes implicites préformatées. Dans un deuxième temps, j'ai pu accueillir le contenu de la réponse que je m'étais faite en découvrant que c'était bien une réponse ! Mais pas celle que j'attendais ! Par exemple, l'expérience de me demander de revenir au vécu de référence dans la situation d'attente au salon de coiffure était de ce type (cf. le protocole publié dans le n° 61 d'Expliciter). Je m'attendais à ce qu'il me revienne ce dont j'avais encore le souvenir, en plus vivace puisque je cherchais par ma demande à le re-présentifier. L'échec de la présentification de ce que j'avais en souvenir, je l'ai traité dans un premier temps comme un échec pur et simple de ma demande, sans comprendre pourquoi j'avais échoué dans la mise en œuvre d'une technique déjà éprouvée. Le lendemain seulement, j'ai réalisé qu'il y avait une réponse, mais la teneur de cette réponse ne portait pas sur l'objet de la visée attentionnelle (le son de l'orgue, le jeu des doigts, les pensées, l'émotion, toutes les facettes de ce moment vécu), mais sur l'origine (dans le passé) de ce rayon attentionnel, c'est-à-dire le perceur, l'appréciateur, le goûteur. La teneur de la réponse portait sur le "qui" et non sur le "quoi", alors que j'attendais un supplément de

"quoi" ! Comme si un rayon attentionnel n'avait qu'une seule extrémité!

Bien sûr, il faut oser le faire ! Rétrospectivement, on peut comprendre pourquoi je ne crois pas que cela puisse marcher et pourquoi cela doit cependant marcher en respectant quelques conditions. En effet, spontanément, je ne crois pas que cela puisse marcher puisque, ayant cherché la réponse et ne la trouvant pas, pourquoi, moi, le même que précédemment, qui cherchait déjà, en saurait-il plus en se demandant quelque chose ? Est-ce un procédé pour s'élever en se tirant par les cheveux ? (Procédé du célèbre Baron de Münchhausen. On peut aussi, avec autant d'efficacité, se soulever en passant les mains sous les genoux et en tirant fortement, ce qui est plus confortable et moins décoiffant que de se tirer les cheveux).

Là, de nouveau, nous sommes dans une nouvelle variante du paradoxe constitutif de notre rapport à nous-mêmes : quand nous **pensons** à nous-mêmes, nous n'avons accès qu'à ce qui est déjà réflexivement conscient, à ce qui est déjà mobilisé dans le focus attentionnel ou facilement mobilisable, et dans cette posture, nous oublions constamment qu'il y a beaucoup plus de choses, d'expériences, d'émotions en nous que ce qui est réflexivement conscient : il y a tout ce qui est pré réfléchi, et plus en deçà, tout ce qui nous a affecté, présent dans la passivité vivante du champ de pré donation. On pourrait désigner globalement cet ensemble non réflexivement conscient, de non-conscient (c'est-à-dire non réflexivement conscient) pour éviter le terme trop connoté psychanalytiquement "d'inconscient". Ou, si l'on veut conserver ce dernier, il faudrait le qualifier "d'inconscient phénoménologique", pour le différencier de l'inconscient défini par l'hypothèse du "refoulement" freudien. C'est-à-dire, la partie de l'inconscient qui serait difficile à évoquer pour des raisons personnelles (honte, peur, traumatisme, mauvaise conscience), tout ce qui produit des résistances, de la censure, et dont on ne peut nier l'existence. Mais "l'inconscient phénoménologique" ne désigne pas l'inconscient à connotation freudienne, psychanalytique. En revanche, il s'accorde largement avec les conceptions positives de l'inconscient en tant que lieu de ressources insoupçonnées, comme dans les conceptions impliquant des techniques thérapeutiques actives de Milton Erickson, de Jung (en particulier avec les techniques d'imagination active), de Diel (le calcul motivationnel et l'introspection non morbide),

mais aussi de John Grinder, Richard Bandler, Dilts, Andrea, etc.

Se demander quelque chose à soi-même peut être abordé comme une des conséquences du modèle husserlien de l'association et des rétentions (Husserl 1998; Vermersch, P 2004; Vermersch, P. 2004). En effet, c'est mobiliser une visée à vide, dont la force intentionnelle va éveiller des associations à tous les niveaux, des rétentions devenues inactives, et sans pouvoir contrôler le processus associatif éveillant (cf. (Vermersch "Le sentiment intellectuel" 1998; "Notes sur un exemple de sentiment intellectuel : amarante" 1998) le travail sur le "sentiment intellectuel", où on lance la demande et où l'on reçoit une réponse de soi-même, rappelez-vous l'exemple "amarante" !). Ce processus va produire un résultat, une réponse. Je me suis demandé quelque chose et cela répond, en moi. C'est normal, j'ai lancé une demande, une intention éveillante, et elle produit un effet. Si je ne l'avais pas fait, l'effet ne se serait pas produit. Ce n'est qu'un exemple des savoir-faire que nous pouvons développer dans la relation avec nous-mêmes, dans le travail avec et sur soi-même.

C'est bizarre. Je sais plus de chose que ce que je sais savoir ! Je me déborde largement. Je contiens plus que ce que je crois.

En fait, j'ai plus de choses qui se sont déposées en moi, qui se sont reliées, qui sont mobilisables et accessibles que ce dont je suis réflexivement conscient. Et il en sera toujours ainsi. Chaque avancée de la conscience réfléchit s'accompagne d'une conscience en acte non réfléchie, mais réfléchissable, et ainsi de suite ...

C'est simple à dire, mais c'est difficilement admissible. Et les conséquences pratiques sont tellement contre-intuitives qu'ayant compris tout cela, nous sommes bien incapables d'agir spontanément en conséquence, et à peine plus capable d'agir délibérément en conséquence.

Le moi auquel j'ai appris à m'identifier comme personnage principal est intelligent, c'est celui qui réfléchit, qui pense, qui prévoit, qui sait, qui apprend de nouvelles connaissances, qui discrimine, résout des problèmes. Il est celui qui croit savoir tout ce que je sais, puisqu'il se pense comme identique à tous mes savoirs et donc, de manière complémentaire, il possède une certitude sur ce que je ne sais pas. *Simplement, il se trompe*. Je sais beaucoup plus de choses, j'ai en moi beaucoup plus de données, de symboles, d'analogies, d'impressions, d'ap-

préciations, d'émotions, de savoir-faire, etc. que ce que je sais en savoir réflexivement. Me demander une réponse, là où il est évident que je n'en ai pas, c'est chercher à mobiliser les parties de moi qui ne sont pas réflexivement conscientes. C'est chercher à éveiller ce qui est dormant (cf. la notion "d'horizon vide" où, comme toujours en phénoménologie, "vide" ne veut pas dire "rien" mais « apparemment inactif »). C'est rendre patent ce qui est latent. Ce qui est dormant, latent, existe, est actif sur le mode de l'horizon de ce qui est ré-activable ou activable. Ce n'est pas rien, même si cela peut sembler inactif, passif.

Bien entendu, une fois achevée l'étape de description, de dessin, tout le travail de recherche reste à faire, celui de l'analyse et de l'interprétation de cette description en fonction des cadres théoriques que l'on maîtrise et des buts de recherche que l'on s'est donnés. C'est ce qui distingue ma contribution à l'étude du "sens se faisant" dans le numéro 60, où il s'agit d'une simple description, de celle du numéro 61, qui essaie de dégager les informations contenues dans la description et de les analyser et les interpréter.

#### Bibliographie

Depraz, N., F. Varela and P. Vermersch, Eds. (2003). *On becoming aware A pragmatic of experiencing*. Amsterdam, Benjamin.

Husserl, E. (1964, 1905). *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*. Paris, PUF.

Husserl, E. (1998). *De la synthèse passive*. Grenoble, Jérôme Millon.

Miller, G., A. E. Galanter and K. Pribram (1960). *Plans and the structure of behavior*. New York, Holt Rinehart and Wilson.

Piaget, J. (1968). *Sagesse et illusions de la philosophie*. Paris, PUF.

Piaget, J. (1974). *Recherches sur la contradiction. 2 Les relations entre affirmations et négations*. Paris, P.U.F.

Piguet, J.-C. (1975). *La connaissance de l'individuel et la logique du réalisme*. Neuchatel, A la Baconnière.

Sartre, J. (1936). *L'imagination*. Paris, PUF.

Vermersch, P. (1998). "Le sentiment intellectuel." *Expliciter*(27): 1-4.

Vermersch, P. (1998). "Notes sur un exemple de sentiment intellectuel : amarante." *Expliciter* 27: 5-8.

Vermersch, P. (2000). *Approche du singulier. L'analyse de la singularité de l'action*. J.-M.

Barbier. Paris, PUF: 239-256.

Vermersch, P. (2000). "Conscience directe et conscience réfléchie." *Intellectica* 2(31): 269-311.

Vermersch, P. (2002). "La prise en compte de la dynamique attentionnelle : éléments théoriques." *Expliciter*(43): 27-39.

Vermersch, P. (2004). "Modèle de la mémoire chez Husserl. 1/ Pourquoi Husserl s'intéresse-t-il tant au ressouvenir." *Expliciter* 53: 1-14.

Vermersch, P. (2004). "Modèle de la mémoire chez Husserl. 2/ La rétention." *Expliciter*(54): 22-28.

Vermersch, P. (2005). "L'approche psycho-phénoménologique d'un "sens se faisant". 2. Analyse du processus en référence à Marc Richir." *Expliciter*(61): 26-47.

Vermersch, P. (2005). "Prendre en compte la phénoménalité. Propositions pour une psycho-phénoménologie." *Revue d'intelligence artificielle* 19(1-2): 57-75.

