

# Expliciter

Journal du GREX Groupe de Recherche sur l'EXplicitation

Mai 2000

Numéro 35

## Du sens des sensations (Dans les apprentissages corporels)

Jacques Gaillard

Centre IUFM de Lille - Professeur de technique FM Alexander

### IV - Vers une conception éactive de l'apprentissage

J'ai tenté de clarifier, dans les chapitres précédents, la façon dont nous déployons, involontairement certes, des processus d'interférence, repérables dans le développement de sensations, puis, de tensions. Celles-ci sont le socle sensoriel du sentiment de difficulté et/ou d'incompétence et appellent l'évidence de l'effort (puisque « **c'est dur** », il est **forcément** nécessaire de produire un effort.). Ce processus a été reconnu dans des exemples aussi différents que ceux pris dans des gestes élémentaires comme lever un bras, courir, être debout, se lever d'une chaise, dans des exercices d'« éducation corporelle » (s'étirer, gymnastique Feldenkrais), dans le domaine de la présence à autrui ou dans celui de l'interprétation artistique, ce qui semble en signaler l'universalité. Je n'ai pourtant pas évoqué ce cas de figure particulier où nous nous trouvons face à quelque chose que nous ne savons pas (faire) et que nous allons apprendre (à faire).

J'aimerais, de ce fait, tenter l'explicitation de l'origine de cette impression largement partagée qu'« apprendre, c'est difficile », formule dont on sent qu'elle porte déjà les marques de probables interférences. Mais aussi, je chercherai, en contre-point de cette « position naturelle », de dégager quelques repères dans l'élaboration d'un modèle éactif d'apprentissage (Varela, Thompson, Rosch, 1993). Me situant de façon privilégiée dans le domaine des apprentissages corporels, je débiterai par un exemple pris en natation. Il me paraît préalablement important de préciser que je ne considère pas l'exemple dans sa dimension illustrative, mais en tant que cas singulier, dont le déploiement de ce qui lui est constitutif, permet par un « laisser-apparaître », de recon-

naître de nouvelles propriétés, des processus pouvant éventuellement prétendre à l'universalité. (Faire d'un exemple, un cas unique duquel peut se déployer, un processus plus universel, c'est rompre, ipso facto, avec la tradition épistémologique de la validation par conclusions statistiques ; c'est surtout inviter, en abandonnant ce que HUSSERL nomme « la position naturelle », à un nouveau contact, à un laisser-

apparaître de ce que l'exemple porte. F. M. ALEXANDER aurait précisé, ici, qu'en inhibant notre activité habituelle, notre conscience allait pouvoir s'élargir).

Ainsi, la capacité à « laisser son regard se tourner vers de l'imprévisible » est l'acte initial, par lequel peut se déployer une perception agrandie d'un même objet, se (dé) livrer des aspects de cet objet que nos catégories lexicales et sémantiques encapsulent dans des regards tout faits. Je renvoie, à ce sujet, à l'article de Pierre VERMERSCH « L'approche du singulier » (Expliciter n°30) dont la lecture aura été pour moi une véritable libération, en ce qu'il m'a permis de donner crédit aux multiples expériences singulières dont j'étais porteur (et dont je ne savais que faire !). Je vous retrouve donc nageant, goûtant le glissement, sur votre peau, d'une eau délicieusement tempérée de quelque mer

à la limpidité de cristal. Vous avez effectivement abandonné votre souci de performance et d'amélioration. Le plaisir vous ouvre au monde et le monde, en grandes brassées, s'immisce en vous : cela vous suffit. Vous flottez, l'eau vous porte : les limites de votre enveloppe se font plus discrètes et vous constituent en un tout nouveau, entier, global, agissant en pleine conscience de vos sens.



Vos doigts et vos mains détendus, mais tactiles et présents, épousent la fluidité contenue de l'eau qui s'imprime dans la matière de vos tissus. Une part de vous la pénètre, qui vous accueille. Elle vous prolonge, comme immanente à vos mouvements. Elle vous soutient et vous vous accordez à son soutien ; vous sollicitez son appui, elle vous le livre.

Un espace de partage entre les propriétés de l'eau et vos intentions se donne, par vos sens, à votre conscience : vous êtes alors pleinement, sans l'ombre d'une retenue, engagé, corps et âme, de la tête aux pieds, dans la réalisation de votre intention. Qu'y aurait-il donc d'autre à faire alors que de continuer à rester ouvert au monde et de goûter la mise en jeu de vous-même ? Rien... Sauf que, livré subitement à votre champ visuel, du fait de votre nage puissante et efficace et d'une vague plus forte qui vous soulève davantage, vous découvriez un baigneur se délectant de cet acte le plus fondateur de la natation, mais aussi le plus éloigné de la nage : être immobile sur l'eau, autrement dit « faire la planche ».

Ce geste, paradigmatique de la capacité à ne rien faire tout en étant ouvert au monde est un camouflet permanent pour tous ceux que l'action et un certain souci de l'efficacité obsèdent. Bien évidemment, vous aimeriez l'apprendre...

Peut-être noterez-vous, au moment même où cette idée germe dans la pénombre de votre conscience que votre nage se modifie très sensiblement. La rondeur et la plénitude de vos mouvements se font moins évidentes ; quelque chose se fragmente en vous, perception bien tangible dans les articulations qui se signalent alors comme des rouages bien indociles ; vos muscles vous apparaissent subitement plus tendus, comme s'il vous fallait produire un supplément d'acte pour continuer à flotter ; l'eau gagne alors en instabilité ; perd de sa densité : vos bras ayant perdu l'intelligence de la tactilité brassent maintenant un liquide sans saveur qui vous refuse son soutien. Vous éprouvez cette sensation désagréable de ne plus flotter, ce qui réactive le volontarisme de vos gestes, bien perceptible dans une augmentation de tonus.

Nous reviendrons tout à l'heure sur l'explicitation des mécanismes, que cette forme de retournement de l'attention, éveillé par le geste mental d'apprendre tend à développer.

Vous vous trouvez donc sur le dos, cherchant à réaliser cet apprentissage : « faire la planche ». Bien évidemment, malgré toute votre bonne volonté, votre application – et vos efforts – vous sentez vos jambes irrémédiablement attirées vers le fond ; puis votre buste, entraîné par celles-ci prend cette position oblique qui signale le début de l'engloutissement de votre corps par les flots. Les pieds vous aspirent alors effectivement vers le fond, immergeant votre bouche, puis votre nez dont les sinus, en se remplissant de la façon la plus désagréable qui soit, vous signalent la conclusion lamentable de votre tentative.

**En essayant autrement,** la prochaine fois, je m'améliorerais peut-être, pensez-vous ! Vous essayez effectivement à nouveau : cette fois-ci en poussant votre ventre vers le haut ; une autre, en allongeant votre corps de la tête aux pieds ; une inspiration thoracique maximale

est tentée ; puis l'expérience d'écarter bras et jambes est faite ; vous avez même peut-être tenté de casser votre nuque en arrière, de fléchir les jambes ; vous vous êtes même accordé cette petite tricherie de mouvements légers – à peine perceptibles – des mains et des pieds. Hélas ! Rien de ce que vous savez déjà faire et que vous supposiez efficace ne vous permet de sortir de la répétition d'un scénario identique. Ce qui signale deux choses : « on ne fait pas du neuf avec du vieux », mais surtout, des procédures différentes conduisent au même échec, ce qui permet de penser que, du point de vue d'un processus plus général, elles sont identiques. C'est ce que je vais tenter de déplier maintenant.

Si, suspendant notre activité habituelle, nous nous accordons de nouveaux regards portés sur cette expérience banale de flotter sur le dos, des dimensions insoupçonnées de celle-ci vont alors émerger. Ces aspects nouveaux, plus fins, saisis sous la couche superficielle de la première évidence vont nous faire venir les mots à la bouche, issus de nos sens, de notre corps. (Cette attitude d'accueil me paraît concerner tout autant le sujet qui réalise l'action que celui qui, dans une position de recherche, est extérieur à l'objet sur lequel porte son regard). Que se passe-t-il donc, en effet, qui vous conduise à la reproduction irrémédiable du même échec, en dépit de votre application à trouver des solutions adaptées et de vos efforts à vous les appliquer ?

Si, vous observant faire, je **cesse de focaliser** sur l'activité gestuelle, où vous débattant, vous pensez trouver la bonne solution, des micro-événements vont apparaître, une quantité de petites traces bien repérables, mais englouties sous les données évidentes, dont mon regard, cherchant à satisfaire mon besoin de comprendre, s'empare sans nuance. (Ce qui laisse apparaître la fonction éminemment théorique du regard, qui prélève, en incisant le réel, des lambeaux de sens ; l'action **d'aller chercher** de l'information visuelle étant un des actes corporels par lequel nous validons nos croyances et nos valeurs).

En « inhibant mon activité habituelle » (F.M. Alexander), en abandonnant « ma position naturelle » (Husserl), je lâche l'attitude qui m'asservit à retrouver ce que je connais : je m'ouvre au monde et le monde s'ouvre à moi, de l'imprévisible peut alors advenir. Il est à noter que l'acte visuel habituel nous projetant sur le réel, notre regard touche immédiatement le monde tel que nous l'imaginions et/ou le désirions, c'est-à-dire conforme à nos attentes, calibré à nos besoins, ce qui crée cette illusion faussement salutaire de notre permanence au monde, ainsi que celle, plus pernicieuse, de la continuité de ce que nous nommons identité (à l'identique !...). Il est à noter également que nous avons à payer cette illusion d'un lourd tribut : nous devons en effet nous satisfaire d'une vision fictive, transfigurée et dénaturée du réel, ce qui nous conduit à vivre dans la pénombre du monde, dans un mauvais ajustement à lui. A l'inverse, la suspension, c'est-à-dire en l'occurrence, l'ouverture visuelle (l'acte par lequel je laisse les choses me pénétrer), crée un vide, ce temps où je me remplis – le remplissement Husserlien – sans a priori des images du monde. (Ce qui, je le rappelle, demande simplement de laisser fonctionner ses yeux dans leurs conditions

physiologiques naturelles de **récepteurs**). Plus exactement, le fait que je me mette dans une attitude d'accueil sensoriel développe une autre conscience de moi-même engagé dans le monde.

L'épreuve, car, pourtant au début, c'en est une, consiste à rester dans cette posture où le monde me pénétrant, je ne le définis pas ni ne m'y définis. Ceci suscite, ainsi qu'en témoignent tous ceux à qui j'ai proposé l'expérience, un sentiment singulier de légèreté, mais aussi de dilution de présence, d'évaporation de soi, comme si le fait d'être dans une attitude d'accueil modifiait le tonus musculaire, libérait les rétractations myo-articulaires (l'impression de légèreté) et éveillait ce soupçon, à travers cette expérience d'une expansion des sens, d'une perte de soi.

(Combien de foi m'a-t-on objecté, alors qu'un geste avait été réalisé dans une ouverture sensorielle qui en assurait la légèreté, de ne pas avoir été présent à ce qui s'était passé, ce qui, ipso facto, en enlevait la validité ?... L'ouverture sensorielle à l'espace, lors des ateliers d'improvisation que j'anime, m'est également souvent rapportée comme un envahissement, une bouffée sensorielle qui enivre et fait perdre le sens de soi).

Vous observant, ce qui me touche de vous alors, par mon regard, **avant même que vous n'ayez bougé**, (cette micro-temporalité m'apparaît fondamentale ; j'y reviendrai), ce sont ces petits frémissements des muscles peauciers du visage, non pas un mouvement, juste un voile qui se tend, une lumière qui s'obscurcit, là où le plaisir de la nage, il y a quelques secondes encore, vous accordait la grâce de la légèreté. Quelque chose vous happe, s'invagine de vous, en vous. Votre front s'infléchit et se rétracte, imperceptiblement, vers ce point de convergence enclavé à la racine du nez, entre les sourcils ; les pommettes paraissent suivre le mouvement et se tendre vers les ailes du nez qui semblent se figer ; les muscles péri-orbitaires s'immobilisent et viennent enchâsser les yeux qui, se vidant de leur éclat, semblent maintenant de verre.

Tout de votre visage évoque alors le masque de l'absence, de l'**arrêt** et de l'**attente** : vous êtes de cire, **hors du temps et de l'espace**.

Quelque chose de vous se fige, se rétracte et se perd dans cet autre vous-même que vous **observez et que vous allez manipuler**.

C'est maintenant toute la surface de votre corps qui paraît se solidifier dans une posture d'attente et d'absence. Coupé de l'espace et du présent, toute votre attention est focalisée sur cet autre vous-même que vous pensez devoir -- et pouvoir... -- faire plier à vos injonctions, c'est-à-dire à l'application de procédures jugées a priori pertinentes.

Si je rends bien compte de la micro-temporalité des événements, il se passe ceci :

1. Vous voulez flotter dans l'immobilité.
2. Vous retournez l'attention en vous-même de façon naïve et vous vous coupez du présent.
3. Vous éprouvez les effets sensoriels de cette mauvaise direction de l'attention.
4. Vous ré-agissez à ces effets sensoriels, pensant

qu'ils sont liés et spécifiques aux caractéristiques de l'eau.

5. Vous créez de nouvelles incoordinations qui réactivent le sentiment de malaise et qui appellent de nouvelles réactions corporelles inadaptées.
6. Dans le meilleur des cas, vous appliquez à vous-même, méthodiquement et consciencieusement, des gestes supposés adaptés. Ce n'est hélas qu'à ce niveau que vous êtes conscient -- et encore pas toujours -- de ce que vous faites, les cinq temps précédents se réalisant dans une ombre plus ou moins opaque.

Ce qu'il est important de relever, ici, c'est que ce n'est pas l'eau qui est responsable de vos difficultés, mais la mauvaise direction de votre attention, à la **recherche** de la bonne sensation, de la bonne procédure, voire d'une compréhension !

Ce qu'il est également cocasse de noter, c'est que, dans ce cas, vous ne faites pas l'expérience de votre contact avec l'eau ; ce que vous vivez là, en fait, n'est que l'**expérience de votre réaction à l'eau** : vous goûtez, en réalité, ce dont vos sens vous informent quand vous vous manipulez !!!

L'instabilité, votre mauvaise flottabilité, cette impression d'appuis fuyants et hasardeux ne relèvent ni de l'eau en elle-même, ni de votre rapport à elle, **mais du rapport que vous avez à vous-même dans votre rapport à l'eau et dans le rapport à ce que vous voulez apprendre**.

Le problème est que ce moment crucial où, retournant naïvement l'attention sur nous, nous nous dédoublons pour nous manipuler, **ce moment-là est involontaire, machinal et non conscient**. Ce geste mental entretient, par ses conséquences sensorielles et les effets d'une inadaptation, une fâcheuse confusion : nous pensons que la difficulté vient de l'eau et de notre rapport à elle (la technique) alors que nous ne faisons que subir les effets d'un mauvais rapport à nous-mêmes. Le problème éprouvé n'est pas le problème : il ne s'agit, en l'occurrence que d'une information exprimant le problème originel (interférer avec moi-même, c'est-à-dire ne pas laisser ma structure corporelle s'adapter, dans cette capacité d'accueil où je peux recevoir sensoriellement ce qui se passe ; ce qui me paraît être l'acte fondateur de tout apprentissage technique, dans le respect de soi et dans la préservation de son unité. Dans ce cas, il est à noter que le mental prolonge l'activité et le produit des sens, ce qui rompt avec cette tendance assez universellement répandue où l'acte dans son initiation, procède d'un contrôle mental).

Ainsi, le geste originel, inconscient de votre activité d'apprentissage suscite une double absence : au monde et à vous-même, ce qui du point de vue adaptatif est tout simplement aberrant. Que se passe-t-il, en effet ? : d'une part, vous négligez, en perdant votre présence au monde, les caractéristiques physiques (connaissance extrinsèque) à partir desquelles se déploie votre activité, d'autre part, vous déniez purement et simplement ce qui, structurellement, est constitutif de votre capacité d'adaptation. Exprimé dans un langage expérientiel, cela revient à dire que vous ne prenez pas ce temps de reconnaître dans la fluidité de l'eau, sa den-

sité, cette masse apparemment fuyante mais pourtant puissante qu'elle offre en appui à votre corps, à cette autre masse, mouvante elle aussi, celle de vos muscles, capable d'épouser, en un meilleur accord la force contenue de l'eau ; en vous coupant sensoriellement de l'eau, vous en perdez le contact : vous en perdez la connaissance ; vous agissez alors de façon arbitraire et hasardeuse, dans cette opacité des sens qui vous fait vous heurter aux choses, en projetant sur elles l'idée a priori de ce qu'elles sont. Plus exactement, vous projetez sur elles l'idée abstraite – non construite à partir du vécu sensoriel – de ce qu'il faut faire pour être efficace. Cette projection dans la réalisation de l'intention au détriment d'une reconnaissance et d'une émergence des moyens, non seulement vous prive de la connaissance du monde avec lequel vous êtes en contact, mais aussi rend impossible cette autre reconnaissance fondamentale : ce qui se passe, ce que je sais faire – là où j'en suis – face à ce que je ne connais pas, ici : flotter dans l'immobilité.

En allant chercher des solutions hypothétiquement efficaces **avant de savoir ce qui se passe**, point d'origine d'une compréhension engageant éventuellement des opérations ultérieures plus complexes, je projette, de la façon la plus arbitraire, ce que je veux croire efficace. Rien d'étonnant donc à ce que, dans ce contexte, votre vécu d'action soit particulièrement pesant, désagréable, tissé de tout ce que, de façon obscure, **vous vous infligez en pensant bien faire**. Rien d'étonnant non plus à ce que je vous retrouve barbotant lamentablement dans cette eau qui, après vous avoir accueilli ; vous inflige les pires sévices qui se cristallisent, finalement, dans le sentiment de votre incompétence... (Question adressée au lecteur : qui a généré le support sensoriel de l'incompétence ?).

Vous ne vous êtes effectivement qu'imposé, hélas à votre insu, ces menus dysfonctionnements :

- Un retournement de l'attention sur vous-même où, allant chercher de l'information ou tentant le contrôle de vous-même, vous développez un premier pic proprioceptif bien repérable (état sensoriel où s'origine la croyance " qu'apprendre, c'est difficile ").
- Une coupure extéroceptive qui vous plonge, sans support externe, dans l'abîme de vous-même,
- Le déclenchement d'actions sans rapport avec leur but ou plus exactement, tellement tendues vers la réalisation du but qu'elles en négligent d'intégrer les caractéristiques externes qui devraient les organiser.
- Une lutte sans cesse plus complexe pour tenter de résorber et de contrôler les incoordinations issues des processus précédents, ce qui multiplie à l'infini les fragmentations et les mauvais ajustements. Vous aurez alors effectivement de quoi travailler : l'immense terrain fait de verrouillages myo-articulaires, de morcellements corporels est une matière inépuisable, qui s'auto-génère par le fait même qu'en manipulant des incoordinations, j'en développe de nouvelles. Dans le meilleur des cas, je peux devenir **expert dans leur contrôle**, ce qui peut produire des « progrès » objectivement repérables, certes, mais qui ne témoignent pourtant que d'une forme discrète et sophistiquée de lutte contre soi-même, ce qui d'un

point de vue adaptatif, est inévitablement pathogène. (Je crains pourtant que l'essentiel des « progrès », dans le domaine des apprentissages corporels, ne se fasse sur ce mode...) David GORMAN (Learning method<sup>1</sup>) dont j'évoquerai bientôt les remarquables recherches, l'exprime, par cette formule à l'humour sarcastique : « Quand je lutte contre moi-même, il y a forcément un perdant : moi ! ».

La perspective d'une transformation de soi par le contrôle opéré sur soi-même trouve cyniquement sa légitimité, dans le fait même de son inefficacité : plus c'est dur, plus il faut que je travaille, ce qui représente une cohérence certes naïve, mais admissible, mais aussi, l'acceptation que plus je travaille, plus c'est dur, ouvre souvent à cette curieuse conclusion qu'il faudra que je travaille encore plus pour trouver, un jour, enfin, la terre promise de la facilité.

Là, où tout de nos sens, devrait nous amener à, au moins, questionner le phénomène, nous avons tendance à persister... à persévérer... à reproduire... etc. Là où nous devrions questionner le sens de l'inefficacité du travail, la qualité de ce que nous faisons et la façon dont nous le faisons en considérant le poids sensoriel qui l'accompagne, nous plongeons dans l'abîme du sentiment de notre incompétence et nous renforçons cette croyance, qu'eu égard nos difficultés, il faudra travailler plus. Nous retrouvons là ce processus circulaire déjà relevé qui génère, entretient, renforce et multiplie les croyances, c'est-à-dire les mauvaises mises en relation entre effets sensoriels et leurs causes.

Nous pensons que « c'est difficile » (l'expression « c'est **dur** », rend bien compte de la dimension sensorielle et somatique de la difficulté) parce que nous pensons que nous ne sommes pas compétents (nous ne savons pas faire) alors que la réalité est toute autre : c'est dur parce que nous refusons de partir de ce qui est constitutif de la situation (les caractéristiques de la texture de l'eau) et de reconnaître notre **compétence du moment** (le rapport de mon corps à elle).

Qui que nous soyons, quelle que soit notre morphologie (même si les corps présentent une flottabilité différente) nous portons, plus ou moins reconnue, cette capacité à flotter ; l'accueil de ce que je sais faire ouvre alors à un renversement dans la perception de soi considérable : quelque chose est là, qui vient de moi, que je sens, que je vis, qui, même si ce n'est pas parfait, existe ; je m'éprouve – au plein sens du terme – capable, et je m'ouvre au sentiment de ma compétence. J'aborderai lors du chapitre suivant l'implication de l'attitude du professeur dans le développement du sentiment d'incompétence ou de compétence chez l'élève. (Combien d'instituteurs déjà âgés, totalement naïfs en matière de danse, sans dispositions particulières pour le mouvement ont réalisé, lors de stages que j'animais, des progrès considérables, alors que je ne **propose aucun travail**, mais que je **m'attache simplement à orienter l'attention de chacun sur la reconnaissance et l'acceptation de ce qu'il porte**, là où il se trouve : sa compétence du moment).

Le cas singulier de cet exemple pris en natation – dont nous verrons qu'il tend à l'universalité – met en évidence que nous ne savons pas comprendre le sens de



nos tensions, de nos difficultés qui nous informent que **nous ne respectons pas la chronologie des processus naturels de notre adaptation au monde** : éprouver, sentir, puis me re-connaître pour, enfin, agir.

Nous pensons naïvement, dans cette logique causale universellement admise, que nous ne contrôlons pas la cause, la « bonne façon de faire » dont le contrôle préalable, ouvrirait à la réussite (qu'une cause précède un effet semble effectivement peu contestable). Nous persistons dans ce rapport causal, en dépit de la permanence de nos difficultés, alors que la réalité de ce qui se joue est diamétralement opposée. En effet, nous ne comprenons pas que c'est le futur ( ! ! ), c'est-à-dire ce temps de décalage où anticipant l'effet recherché, nous nous tendons et nous projetons dans l'avenir, qui produit les désorganisations dont notre proprioception nous informe. La cause d'effets et d'événements présents est inscrite... dans le futur ! Formule éminemment paradoxale que Paul WATZLAWICK<sup>2</sup> et l'école de Palo Alto ont magistralement clarifiée. Imaginer que le futur est cause d'effets représente une rupture épistémologique mais aussi existentielle énorme.

C'est pourtant bien ce qui, tout simplement, se produit : plus vous projetez sur l'eau ce que vous pensez qu'elle est, ce que vous estimez nécessaire de faire en relation à ce que vous en imaginez, plus vous vous appliquez à bien faire, c'est-à-dire à vous focaliser sur le résultat, plus vous vivez à côté du monde et contre vous-même. Le souci de bien faire qui est chronologiquement une anticipation du futur produit les effets vécus au présent ! Votre nage a de quoi devenir pénible et éveiller ce sentiment d'incompétence où s'origine l'appel irrévocable d'un besoin de travail.

Je vois clairement sur vous ce souci de bien faire, de réussir, la façon dont vous vous faites happer par l'exigence du résultat : flotter ; je le vois dans ce voile qui a obscurci votre visage, dans votre regard qui s'est éteint et s'est perdu en vous, dans ce retournement des yeux où je vous observe vous observer, **fixer votre attention** sur certaines parties de votre corps, les manipuler et considérer les effets de cette manipulation.

Quelle que soit la sophistication de ce que vous tentiez et la variété des gestes que vous ébauchiez, vous appliquez à vous-même, de fait, encore et toujours, mais inconsciemment, ce même processus : retourner l'attention sur vous pour contrôler a priori les actions et manipuler les effets sensoriels des interférences (il y a interférence dans le sens où mon acte volontariste, projeté a priori, coupe la capacité de réponse spontanée et involontaire de ma structure corporelle).

La capacité d'adaptation de mon corps à l'eau, que je ne connais pas – mais je veux apprendre à flotter – nécessite cette mise entre parenthèses de ce que je crois savoir : il me faut réaliser alors ce geste mental difficile et impliquant, nécessitant une force de volonté – car tout nous invite à faire l'inverse – d'être en **suspension**, de **réduire** ce qui s'impose à nous : ce torrent d'actions possibles, d'inhiber les réponses automatiques de nos habitudes, pour **accueillir, laisser venir à nous les données sensorielles qui constituent la configuration kinesthésique de l'action adaptée : NE PAS AGIR !**

Le geste juste vient à moi dans la claire conscience sensorielle de l'expérience. C'est de cette configuration sensorielle qu'émerge la sédimentation mentale – la représentation – du geste adapté. Je prendrai ce temps d'explicitation le terme de configuration, car celui-ci peut prêter à confusion ; en effet, on peut comprendre la configuration comme une organisation précise définissant le substrat sensoriel d'une image du geste, or, il ne s'agit absolument pas de cela.

Si je rends compte de ma propre expérience, j'éprouve plutôt un ensemble d'impressions diffuses, mais pleines, se constituant en une perception globale de moi, une sorte d'onde vivante d'où ne pointe aucune zone d'intensité sensorielle plus élevée, un peu comme si l'accord à moi-même, au lieu d'une polyphonie anarchique de mes sens, développait un son d'une grande harmonie. Je pense qu'il est plus juste de considérer ce « son » comme étant constitué de deux sources sensorielles : d'une part, je goûte les effets d'une bonne congruence à moi-même, c'est-à-dire du **produit d'une bonne direction de mon attention** (mes muscles sont bien coordonnés en réponse au milieu), d'autre part, j'apprécie également **l'activité calme et sereine de mon attention, lorsqu'elle est bien dirigée**.

Toute la question, en effet, **est d'apprendre à bien diriger son attention quand nous voulons apprendre**.

David GORMAN, ancien formateur de professeurs de technique FM Alexander a excellemment formulé ce principe en le modélisant de façon très simple :

1. Je sais ce que je veux
2. Je vais le faire
3. Je ne sais pas **ENCORE**
4. J'attends de voir ce qui arrive

Le principe est, d'un point de vue intellectuel, simplissime ; mais ainsi que le signale, Pierre VERMERSCH<sup>3</sup>, parler d'un processus n'équivaut pas à le vivre.

Faites-en l'expérience quand vous le pourrez : ayez et maintenez **l'intention** de flotter dans l'immobilité en **acceptant de ne rien faire**.

Comprendre intellectuellement le mécanisme de la suspension phénoménologique et la réduction qu'elle permet, en parler, voire gloser dessus ne donne pas les clefs d'en faire l'expérience et de la saisir dans son support incarné et sensoriel. Il y a un monde entre les deux : **nommer les choses à partir des mots est une banalité** à laquelle notre culture, par son mode de pensée valorisant le contrôle mental, nous a rompu ; parler de l'organisation et de la relation des choses entre elles à partir des mots est une autre facilité, cette activité réfléchie constituant l'essentiel de ce que nous nommons : pensée. Par contre, que les mots naissent de l'expérience de la chose en est une autre (« les mots me viennent à la bouche »), introduisant une rupture radicale dans notre rapport au monde et à nous-mêmes. Cette autre expérience implique l'accord entre la chose, l'expérience sensorielle que j'en fais, ce que j'en dis, ce qui invite nécessairement à l'honnêteté. Une illusion

tenace persiste, je le pressens, dans cette croyance que le mot pré-existe à la chose, qu'il peut prétendre à une connaissance a priori de ce qu'il nomme, ce qui permet, il est vrai, bien des « libertés »...

Qui n'a pas fait, par exemple, cette expérience, sensoriellement reconnue, de vivre l'inhibition de ses habitudes dans l'action, ne peut pas en parler : il peut, au mieux, signifier arbitrairement ce qu'il imagine que ce soit, construire un échafaudage d'idées et de pensées dont la seule validation, tient dans ce cas, à la cohérence de l'agencement logique des mots entre eux.

Si l'on se trouve à plusieurs afin d'échanger, le champ de l'activité réfléchie et de ses différents glissements, dont la polémique n'est pas le moindre, est alors largement ouvert.

Sans activité réfléchissante, le mot est sans support, désincarné, il est ce signe arbitraire tel que le définit la linguistique structurale, qui peut lui aussi, conduire au discours le plus arbitraire. Par contre, ce mouvement qui part de l'expérience vers le langage nourrit le mot de la matière vécue et reconnue de ce qui le constitue. Cette idée de **renversement sémantique** définie par PIGUET est présentée de façon très claire par Pierre VERMERSCH dans l'article « Avez-vous lu Piguet ? »<sup>4</sup>

« Les mots me viennent à la bouche » (laquelle est le lieu d'accueil et de développement des saveurs) est une formule qui, à mon sens, recoupe très précisément cette idée de renversement sémantique. Ce processus éclaire, de son sens, certaines expériences que j'ai pu mener lors de mes recherches d'improvisation en danse. J'en présenterai, en quelques mots, les grandes lignes. La proposition est très simple : il s'agit de nommer, dire, décrire, ce que je fais, ce que je vois, de moi, du monde extérieur, ce que je sens, pendant le mouvement (celui-ci intégrant évidemment l'immobilité qui n'est jamais qu'un cas de figure de ce mouvement).

Une précision importante est apportée en début d'improvisation : **accepter qu'il n'y ait rien (aucun mot), arrêter le mouvement chaque fois que l'on se sent faire l'effort de nommer ou chercher le mot qui correspond à la chose.**

Lorsque j'accepte cette suspension initiale et la réduction qui en résulte, deux phénomènes très spectaculaires apparaissent simultanément :

- De façon très nette, les mots émergent de mes perceptions, éclosent de moi, comment le dire autrement, même si cela paraît excessif : me remplissent, de leur saveur, la bouche qui ne fait alors que prolonger, dans son articulation, la mise en voix.

C'est une sensation très étrange, très pleine, bien différente de celle que je connais à partir de ma posture habituelle où mes mots s'originant dans ma pensée vont chercher leur correspondance à la chose, dans un mouvement hésitant et sinueux pour venir résonner sans épaisseur, dans ma voix. (Le timbre de ma voix change aussi). Le chemin m'apparaît dans ce cas beaucoup plus long et éminemment plus complexe : « c'est difficile ». Si je laisse les mots se constituer d'eux-mêmes à partir de l'expérience, ce que j'éprouve alors est une expansion sonore, immanente à la chose faite et/ou perçue (par exemple : « je lève mon bras qui se plie, je fléchis mes

genoux et décolle mes talons, je te vois toucher le sol, je vois une tache au plafond, je sens mon omoplate glisser... etc. »), dans laquelle je sens un plein, un parfait **accord** entre la chose et ce que j'en nomme.

Une distance s'estompe, un accord se fait. (Je voudrais également noter ceci : le fait de nommer indifféremment, sans rupture, dans la continuité, ce qui est du-dedans [moi] et du-dehors, invite à faire fondre cette limite tonique où m'observant et/ou cherchant à produire, je développe des tensions que je pense constitutive de mon enveloppe corporelle. Ici, le processus fonctionne à l'inverse : en rendant égale la valeur du de dans et du dehors, je tends à dissoudre l'enveloppe tonique qui, me séparant du monde, me sépare de moi-même : je facilite ainsi l'émergence de l'activité de suspension).

- Mon mouvement s'allège alors, s'amplifie, gagne en plénitude ; ses traces impriment l'espace d'une nouvelle consistance et d'une meilleure définition : l'improvisation devient claire, limpide, pour moi comme pour l'œil du spectateur. Également, le mouvement se multiplie à l'infini ; dans ses rythmes, ses directions, ses combinaisons, ses successions, comme si une source immense, libérée, m'accordait, par cette mise en mots en position d'accueil, le flux de la créativité. (La formule est ambiguë : elle laisserait entendre qu'un « réservoir » pré-existerait, dont il faudrait trouver la vanne ; or, ce qui coule, dans mon mouvement, est ce flux de ma propre disponibilité pour peu que je reste **constamment** dans une présence attentive).

Je le vois aujourd'hui : l'accueil des mots me mets en état d'accueil pour tout ce qui est constitutif de moi-même et engage mon activité dans le monde. Le processus s'étend en moi, de la tête aux pieds, quel que soit, apparemment, le domaine d'activité (parler / improviser). Ceci ouvre, à mon sens, à deux questions de fond :

- Il n'y a probablement pas de rupture, ni de différence dans les multiples domaines de l'activité humaine (parler, penser, écrire, jouer au tennis, communiquer, etc.) quant à un processus transversal de rapport à soi-même.

- Une mauvaise direction de l'attention lors d'une activité mentale **génère également des manifestations corporelles désagréables**, des tensions, des points de crispation. (Effectivement, en improvisation, dès que je vais chercher les mots ou que **j'essaie** de faire rentrer la chose dans le mot, le mouvement s'appauvrit, des points de fixation apparaissent, les articulations perdent en amplitude : l'improvisation se fane).

Ne dit-on pas, en effet « se prendre la tête » quand on évoque l'acte de penser ? Hélas, que n'a-t-on connaissance d'une bonne direction de l'attention, pour éprouver le plaisir d'une pensée ouverte. Je vous suggère, pour donner un ancrage sensoriel à ce concept, cette expérience : ayez une pensée, puis faites **converger** votre attention sur elle ; en un deuxième temps, ayez la même pensée et restez en contact avec le monde (attention ouverte). Soit vous ressentez, de façon précise et vivace, un point de convergence,

fixement enclavé entre les sourcils, juste sous l'os frontal, soit vous goûtez à cette espèce de fluidité où **l'activité de votre pensée en laisse flotter l'objet** : le crâne paraît s'expandre, la matière en devient, très sensiblement, plus souple, quelque chose de mobile y circule, la perception de l'activité cérébrale, se déplace de façon assez nette, **en gagnant de volume**, vers l'arrière, dans la zone des os pariétaux.

Je comprends mieux aujourd'hui, par un contact fécond avec la psycho-phénoménologie, que ce processus central relève d'une bonne direction de l'attention, voie royale de la reconnaissance de soi, de la congruence et de la facilitation. Une attention bien dirigée engage l'activité suspensive, clef de voûte du processus d'émergence ; elle permet cette présence attentive, repérable de l'extérieur par certains micro-indicateurs, et éprouvée sensoriellement dans une sensation de légèreté, de mobilité, de fluidité corporelle, mais aussi mentale.

Une bonne direction de l'attention ouvre, par l'activité réfléchissante, au déploiement du pré-réfléchi, ce qui permet de clarifier le passé ; mais aussi, celle-ci se trouve manifestement impliquée dans toute production humaine, ce qui déplace son champ d'application vers le futur et les apprentissages, l'apprentissage énatif se fondant apparemment sur ce processus originel de présence attentive.

La mer est belle, certes, mais j'avoue vous avoir quelque peu abandonné à vos tentatives de suspension, prémisses probables d'une première expérience d'apprentissage énatif.

Récapitulons :

- vous ne savez pas « faire la planche »,
- vous voulez l'apprendre,
- vous ne savez pas **ENCORE**,
- vous réalisez l'intention **en attendant de voir ce qui se passe**. (Ce qui est bien une suspension qui vous ouvre à une présence attentive).

... Bien. Sans doute vous y êtes-vous pris à plusieurs reprises... Que s'est-il passé ? Inhibez votre activité habituelle, restez en prise avec cette expérience, laissez venir à vous les mots...

**Sans doute avez-vous déjà acquis une certaine compétence en explicitation de l'expérience passée sans que pour autant, votre capacité suspensive puisse s'appliquer de façon efficace au futur, c'est-à-dire à la réalisation d'un geste, qui plus est, que vous ne savez pas (encore) faire...**

Une double résistance tend, en effet, à nous tenir dans la compulsivité de nos habitudes (aller chercher - contrôler a priori), qui inhibent la suspension initiale :

- le fait d'agir qui, ainsi que nous l'avons déjà vu, appelle un irrésistible besoin de développer des sensations, d'éprouver une massification de notre corps, (cette croyance m'amène à diriger mon attention en la tournant dans une direction où elle « va chercher »...)
- le fait de ne pas savoir, qui happe notre attention dans la recherche de ce que nous pensons hypothétiquement efficace.

Il faut effectivement du courage pour assumer pleine-

ment, sans réagir, cette position initiale où, ne **sachant pas faire, je m'accorde de ne rien faire**. Il y a là un paradoxe énorme, voire une aberration monstrueuse par rapport aux valeurs qui collent à l'acte d'apprendre. J'ai, en effet, essuyé de vives réactions de la part d'enseignants qui, dans leur émotion, exprimaient implicitement la façon dont ils avaient été choqués par ces positions. Apprendre, sans l'accompagnement sensoriel de la difficulté est en effet, pour l'immense majorité des personnes, suspecté de laxisme (il est de bon ton de « faire l'effort de... »).

A dire vrai, il ne s'agit pas de ne rien faire, loin s'en faut ; très exactement, il s'agit de **faire autrement**, en maintenant, par UN ACTE MENTAL IMPLIQUANT UNE IMMENSE VOLONTÉ, une activité d'accueil de ce **qui peut exister** et que **je ne connais pas encore**.

Si vous avez fait l'expérience, vous avez pu approcher l'intensité de ce que celle-ci implique. C'est bien un travail, d'une autre nature de ce que l'on nomme habituellement, travail, appelant un autre rapport à vous-même, mais impliquant, fermement votre volonté. (Paradoxe extrême : j'ai la volonté de ne pas savoir ! ! !...).

Est-ce ce que vous avez vécu ?

Si oui, vous avez pu évoquer alors, par votre activité réfléchissante, le changement de texture de vos muscles, la sensation d'expansion de votre enveloppe corporelle qu'accueille en réponse la mouvance puissante de l'eau ; vous éprouvez alors une impression de poussée, stable et large, sous vous, qui vous accorde le plus parfait des équilibres ; tout de votre corps est ouvert, détendu, vos bras, vos épaules, mais aussi votre nuque, exprimant cette confiance et cette plénitude où, par vos sens, vous goûtez le monde et votre contact à ce monde.

Vous voilà donc, immobile, allongé sur l'eau, appréciant ces **nouvelles propriétés de vous-même et de l'eau**, constitutives de ce que l'on nomme communément : apprentissage. Par contre, que votre attention change de direction et **aille chercher** les moyens de l'efficacité, c'est alors tout ce bel équilibre, fait d'une **adaptation consentie** qui se trouve affecté.

Je vois alors immédiatement sur vous les effets de cette tendance à observer ce qui apparaît, qui est nouveau, dans ce voile qui a obscurci votre visage, dans votre regard qui s'est éteint et se perd en vous, dans ce retournement des yeux où je vous observe vous observer, fixer votre attention sur certaines parties de votre corps, les manipuler et considérer les effets désorganisateurs de cette manipulation. C'est ce geste mental, valorisé culturellement par l'éducation de « faire attention... » qui, inconsciemment, génère le développement sensoriel de la difficulté. Ce n'est pas l'apprentissage qui est difficile, **ce sont les conditions dans lesquelles je me mets pour apprendre qui sont difficiles**.

Ce qui fait que, dans le domaine des apprentissages **l'apparition de tensions devient un magnifique moyen de régulation**, un superbe signal d'une mauvaise direction de mon attention ! ! ! Dit très simplement : mon corps est bien fait, il m'informe, par mes sens, que je m'y prends mal, pour apprendre ! Il me signale que je ne respecte pas la façon dont **naturellement**, ça marche. La formulation est ambiguë en ce qu'elle laisse pres-

sentir un nouveau dualisme (mon corps / signale / à ma conscience) ; il est plus juste de dire que l'apparition de tensions – de difficultés – éveille, dans la continuité, ma conscience : la matière des sensations se développe en conscience, en reconnaissance de ce fait, que je suis en train de créer les conditions de la difficulté. Ce moment de conscience, pour peu qu'on **apprenne à y porter crédit**, peut devenir le point de départ d'une activité réfléchissante permettant de reconnaître et d'explicitier ce que je suis en train de faire, interférant avec les processus naturels de l'adaptation. Dans mon rapport usuel à moi-même (c'est-à-dire sans avoir l'expertise de rendre consciente l'expérience) je ne suis pas **conscient** de ce que je fais, qui me désorganise.

Reprenons l'exemple de la natation. Retrouvons-nous à ce moment où, essayant de flotter, vous vous sentez irrémédiablement aspiré vers le fond. Ce que vous éprouvez, à ce moment-là est clair, bien présent, immédiatement, et sans activité suspensive : des contractions ici et là, variables en fonction de ce que vous tentez, mais assez constantes, malgré tout, au niveau de la nuque, du sternum et de la gorge, des épaules, peut-être aussi des fesses.

Bien... **Deux** attitudes sont alors possibles (actuellement, je ne vois pas d'autre alternative) :

- Ou vous cherchez à vous débarrasser des tensions en essayant de vous y prendre autrement (vous corrigez...)
- ou vous acceptez et reconnaissez les tensions.

Dans ce second cas, vous pouvez alors suspendre votre besoin d'activité manipulatoire, tourner l'attention sur vous-même en préservant votre attitude d'accueil. Question : avant même d'avoir bougé, quelle est la première chose que vous ayez faite ?... Juste à ce moment, où encore vertical dans l'eau, votre intention s'inscrit dans votre conscience...

Avant même ce moment où, vos mains, vos jambes commencent à bouger pour, par leur appui, vous amener à l'oblique, puis l'horizontale, point de départ réel de l'expérience... Oui, c'est ça..., c'est bien ça...

Emergé de la pénombre, vous voyez bien maintenant ce moment où, vous coupant sensoriellement du monde, vous focalisez l'attention sur vous en « **allant chercher** ». Vous notez très clairement aussi la chronologie des événements : retournement de l'attention sur vous, **puis** : apparition des tensions, **avant même d'avoir bougé**.

De cette reconnaissance chronologique, un **sens** peut alors émerger, gênant, voire même déstabilisant car venant buter contre mes convictions et mes croyances : ce n'est pas difficile parce que je suis incompetent, c'est difficile parce que je **crée les conditions** de mon incompetence ! ! ! Mais aussi : les tensions n'apparaissent pas du **fait de mon mouvement, mais du fait de mon rapport à moi-même**, puisque, avant d'avoir bougé, c'est déjà dur !

Ce paradoxe, comme tout paradoxe, vient buter contre la « doxa », cette évidence normative et incontestable de la croyance, cette masse inerte et fade de l'opinion partagée par le plus grand nombre ; j'y reviendrai tout à l'heure, ce **vécu paradoxal** où le professeur peut

amener l'élève, est d'une extrême richesse ; c'est un lieu où des contradictions, des décalages vécus par rapport à l'évidence de ce qui doit se passer, appellent de nécessaires restructurations dans les représentations.

Souvenons-nous de ce que nous n'avons fait qu'entrevoir lors du second chapitre : ce n'est pas la tension qui est le problème, c'est la croyance qui nous pousse, arbitrairement, à un rapport à nous-mêmes générateur d'interférences. Amener l'élève à vivre ces contradictions, c'est **l'inviter** à recomposer une compréhension, à lâcher prise par rapport à ses convictions, pour cristalliser un nouveau point de vue **mieux ajusté à la réalité**, même si celui-ci rompt avec la « doxa » et sa logorhée d'évidences ; c'est une invitation à l'altérité, un voyage à la dissidence **que nous suggère l'expérience paradoxale vécue**. (D'où la nécessité, si tant est que la pédagogie s'intéresse à l'autonomie des élèves dans leur progrès, d'intégrer l'expérience paradoxale, comme technique d'intervention privilégiée en éducation...).

L'explicitation de ce que vous avez fait, juste avant l'apparition des tensions vous permet de comprendre que ce n'est pas votre incompetence « technique » qui pose problème (votre rapport à l'eau) mais votre incompetence dans le rapport à vous-même. Evidemment, ainsi que je l'ai développé lors du troisième chapitre, cette prise de conscience va vous mettre en contact avec le bassin ultime, celui des valeurs : qu'est-ce qui m'amène donc, avec une pareille compulsivité, à mal diriger mon attention ? C'est bien évidemment la prise en compte de cette dimension-là qui sera pédagogiquement le plus fructueux. Je le développerai dans le chapitre suivant.

Pourtant, même en « limitant » l'intervention à l'inhibition de nos habitudes (la réduction phénoménologique) concernant la direction de notre attention – ce qui n'est déjà pas rien – en suspendant ce que nous faisons spontanément (le fameux « naturel »), nous pouvons nous engager dans un processus d'apprentissage à la **saveur** fondamentalement différente : l'accueil sensoriel de là où j'en suis, c'est-à-dire la reconnaissance de ma **compétence du moment** : c'est facile (d'abord parce que je n'éprouve plus les effets sensoriels d'une mauvaise direction de mon attention, mais aussi, parce que, immédiatement, ma structure, **en s'adaptant**, se **détend**. Je retrouve, avec l'accord à moi-même, la belle flexibilité de ma matière musculaire).

Cette direction de l'attention en accueil implique, concernant les apprentissages, une profonde rupture : là où, habituellement, je **tiens** à réussir (end-gaining d'Alexander), j'accepte d'échouer, ce qui est, à y regarder de plus près, la condition nécessaire de la reconnaissance de ma compétence !...

L'acceptation de l'échec libère des processus de contrôle qu'on s'inflige pour bien faire et réussir ! En acceptant l'échec, je me libère des enjeux (réels ou supposés...) qui inhibent mon plein engagement dans l'action. Paradoxe de ce **plein engagement** qui nécessite cette acceptation préalable de **ne rien faire**, de ne pas développer ce pic sensoriel inhérent au « bien faire ».

Ce qui permet de mieux comprendre pourquoi le **jeu**, ce moment particulier où, ainsi que Piaget l'a montré, prime l'activité assimilatrice, c'est-à-dire un plein engagement de soi dans l'action, sans contrôle préalable, est



quasiment frappé d'interdit en pédagogie, et suspecté de conséquences fâcheuses en matière d'éducation.

En minimisant les enjeux (risque de se tromper, de ne pas réussir...) le jeu inhibe les processus de contrôle générés habituellement par l'acte d'apprendre. (Qui est sérieux !...). Ce que je suis en train de déplier me paraît éclairer d'un jour nouveau le modèle piagétien de l'équilibration où le progrès, c'est-à-dire une accommodation se construit à partir du nécessaire exercice des schèmes qui sont, avant tout, assimilateurs. Quand, au lieu d'apprendre, nous **cherchons** à apprendre, en dirigeant involontairement notre attention sur le résultat et/ou les moyens de ce résultat, nous nous engageons, de fait, de façon anticipée, dans le processus d'accommodation, comme si la transformation pouvait exister dans le déni de ce que notre activité assimilatrice pouvait nous donner comme connaissance initiale. Ce qui m'amène à penser que les mots de « chercher », « essayer » sont des mots maudits qu'il faut proscrire de notre langage, car chargés de tous les mauvais usages que notre culture y a sédimentés, concernant l'apprentissage.

Faites cette expérience : vous avez l'intention de faire quelque chose, peu importe quoi. Puis : essayez de le faire. Vous éprouverez immédiatement les effets sensoriels d'une mauvaise direction de votre attention et des incoordinations qu'elle génère ! C'est effectivement plus difficile ! Vous pouvez alors travailler... Mais vous pouvez également profiter de ce signal pour re-diriger votre attention, revenir au présent, à ce que vous vivez, à ce que vous êtes capable de faire, à ce que vous goûtez, tel que vous êtes, **ici et maintenant**, sans la pression volontariste d'une réussite anticipée.

Vous sortez de l'eau, heureux, non seulement parce que vous venez d'apprendre quelque chose de nouveau qui, somme toute reste très ponctuel, mais surtout parce qu'à travers cette réussite, vous avez réalisé un apprentissage beaucoup plus profond, une première prise de conscience extrêmement importante, et probablement transversaux à toute pratique corporelle : la direction de votre attention, qui, tout en préservant votre intention, vous permet de suspendre votre activité habituelle et d'être en position d'accueil : de moi, le monde m'apparaît tel qu'il me pénètre. Pas de lutte, pas de conflit. Il y a, effectivement, de quoi se sentir : **BIEN !** (Question subsidiaire : se sentir bien est-il compatible avec le fait d'apprendre ?...).

Bien... Vous voilà sur la grève, déjà séché par le puissant rayonnement du soleil. L'inactivité vous sied mal, c'est pourquoi vous n'avez pas oublié d'apporter, outre des lectures, quelques balles de jonglage. Vous n'êtes que débutant ; vous allez **forcément** : ESSAYER. Quoi de plus normal quand on ne sait pas ! Vous voilà donc : prêt, c'est-à-dire, engoncé dans la posture préliminaire de l'application – quel est l'objet de votre application ? – supposée nécessaire à l'efficacité. Pour faire vite, je vous vois alors : les pieds bien plantés dans le sol, qu'ils repoussent allègrement, engageant dans leur repousser l'hyper-extension des genoux et des hanches – ce qui a comme effet immédiat de les bloquer... – ; la conséquence inévitable de ce repousser initial est de projeter le buste en arrière en déséquilibre, ce qui amène, de façon réflexe, la contraction du plan abdominal anté-

rieur afin de rétablir l'équilibre ; pour compenser cette contraction, elle aussi, déséquilibrante, le plan arrière, péri-vertébral se tend lui aussi, etc...

Vous n'aurez pas oublié d'apporter la touche finale de cette parfaite position de départ, en collant vos coudes au corps et en développant une légère tension dans chacune des épaules. Bien... Vous voilà prêt, dans cette posture de travail idéale, appliqué à vous empêcher de bouger. (Allez donc bouger, vous, quand, de la tête aux pieds, agonistes – les muscles qui produisent un mouvement – et antagonistes – ceux qui produisent l'inverse – sont contractés en même temps !...). Mais ça, vous ne le savez pas. Car, en effet, l'obscurité d'une double évidence vous maintient dans la pénombre de votre conscience : apprendre, c'est dur ; mais aussi, quand on ne sait, il est normal que ce soit dur...

Vous voilà donc consciencieusement installé dans la **norme et sa correspondance sensorielle : les tensions**. (Quand vous dites vous appliquer, qu'appliquez-vous et à qui ?). Deux balles dans la main gauche, une dans la main droite. 1, 2, 3... C'est parti !

Vous avez immédiatement ressenti l'extrême difficulté de cet exercice dans votre coude gauche, rétifs à donner l'impulsion initiale à la première balle. Vous aviez pourtant étudié préalablement la technique sur un excellent manuel, très simple, qu'on vous avait recommandé : première balle, main gauche, lancée en haut à droite ; puis seconde balle, main droite, lancée en haut à gauche ; lancer la troisième, encore dans la main gauche, en haut à droite ; récupérer la première balle, dans la main gauche libérée des deux premières... etc.

**Mentalement**, vous **contrôlez** bien la **succession** ; le corps n'a donc plus qu'à suivre. Mais il faut bien vous rendre à l'évidence : le corps ne plie pas au volontarisme du mental, à la projection de schémas préalables, à l'arbitraire de nos croyances, encore moins à l'injonction de réussite. Heureusement : nous serions alors, êtres humains, transformés en de laborieux ordinateurs. Heureusement : nous disposons de **sens**, du goût, des saveurs qu'aucune machine au monde, dans sa fausse complexité, ne saura reproduire. Le corps, nos sens remplissent alors simplement leur fonction : **nous signaler que ça ne marche pas comme ça !**

Non, et mille fois non : tu ne peux pas te préparer, te contracter de partout, entraver ton mouvement et ta disponibilité et apprendre ! Ça ne va pas !

Ecoute-moi, crie le corps : écoute-moi ! Tu satisfais tes croyances et tes valeurs, mais ça n'est pas, vraiment pas comme ça que ça marche. Vous vous trouvez, comme tout à l'heure en natation, face à une information qui vous offre deux possibilités de choix :

- Essayer de la faire disparaître en vous corrigeant, en cherchant d'autres solutions... etc. (la doxa)
- La reconnaître, l'intégrer pour en faire le point de départ, par une activité réfléchissante, d'une compréhension : qu'est-ce que je fais, dans l'expérience, qui reste opaque à ma connaissance, dont **mon corps me signale l'incongruité ?**

La première attitude nous propulse, sans ménagement, dans un travail **sur nous même** ; la seconde, paradoxale – donc, prometteuse – invite à apprendre **de soi** ; c'est-à-dire sur les mécanismes attentionnels qui précèdent l'action et sur les croyances dont mon corps me crie à tue-tête l'incongruité.

Laquelle choisissez-vous ?

Fort de votre expérience de tout à l'heure, allez-vous tirer les conclusions qui s'imposent... ?

Vous accordez-vous la sagesse de cette première compréhension ? Sentez comme le diable vous tente, comme il vous impose de **juger** la piètre performance réalisée : cette première balle lancée ( et retenue...) dans une trajectoire molle et étriquée, une seconde, encore plus hésitante à quitter la prise ferme ( ...) de votre main, ces deux balles simultanément en suspension, échappant aux griffes de vos mains, qui semblent se multiplier soudainement à l'infini, enfin le lâcher, dans la plus obscure des précipitations de la dernière balle envoyée au hasard... pour récupérer, dans un geste désespéré, les deux encore en l'air qui, échappant à vos bras animés de mouvements absurdes, s'écrasent lamentablement, l'une sur votre tête, l'autre au sol...

Allez-vous ? ... essayer de nouveau... en **polarisant** votre attention sur un aspect des mille facettes de ce geste mouvant à l'extrême ; à moins que ce ne soit en vous concentrant sur les successions mentalisées de ce qu'il faut faire... ou bien, plus simplement : en cherchant à **mieux faire** ?

Les stratégies de manipulation sont innombrables, dans ce champ laissé libre où la pensée, délivrée de la reconnaissance de l'expérience, peut s'agiter sans limites. (Les quelques possibilités évoquées ci-dessous ne sauraient, de ce fait, prétendre à la moindre exhaustivité).

L'expérience vécue et comprise de tout à l'heure peut, à l'inverse, s'être sédimentée en vous de façon plus vivante, éveillant votre conscience : vous reconnaissez alors clairement, dans ce flot d'incoordinations burlesques et son lot de tensions et de crispations, les signes manifestes d'une mauvaise direction de l'attention. Vous pouvez alors, en acceptant ces incoordinations, commencer à évoquer, à **entrer en contact** avec ce qui a précédé.

La succession des gestes de préparation et les verrouillages articulaires qui les accompagnent vous apparaissent, puis, dans une micro-temporalité juste antérieure, vous reconnaissez très précisément ce moment où vous focalisez votre pensée sur le contrôle de vous-même et/ou du résultat.

Tout vous apparaît alors clairement. Vous ramassez les balles ; vous savez maintenant que vous n'allez plus chercher à (bien) faire – quel soulagement cela vous donne-t-il !... – mais simplement : **faire** et considérer le résultat.

Deux balles dans la main gauche, une dans la droite... Le « petit diable » est là ; qui, déjà, aspire votre attention, commande à vos muscles, pourtant encore inactifs, une contraction anticipée : vous éprouvez les signaux sensoriels de l'attitude habituelle, compulsive de votre auto-manipulation.

Il vous faut, à ce moment précis, puiser dans votre volonté la plus puissante pour **suspendre votre activité habituelle et opérer cette réduction où vous ne vous intéressez pas aux sensations ; en même temps, vous gardez fermement le cap de votre intention** (jongler), **tout en maintenant ouverte votre attention** (être sensoriellement dans l'ici et maintenant), réceptive à ce qui **émerge, de vos sens**.

Ouf ! Cela fait beaucoup. Pourtant, tout cela tient en fait, dans un seul acte : diriger mon attention en position d'accueil alors que je **veux** produire quelque chose. **Décision** unique, impliquant puissamment la volonté, aux conséquences prodigieuses ! En effet, que vous apparaît-il ?

L'expérience vous a manifestement ébranlé, c'est pourquoi, je vous accorde quelque repos et me permets de vous livrer mon propre témoignage.

**Dès que j'ai intégré les tensions**, c'est-à-dire re-dirigé mon attention, **la toute première chose qui m'apparaît est une impression de bien-être, de détente (!)** Voyons plus précisément.

Je ne suis pas capable pour l'instant de rendre compte de la succession micro-temporelle de ce qui est constitutif de cette sensation ; peut-être cela émerge-t-il simultanément ? Je rendrai simplement compte de ce que j'ai repéré comme saveurs clairement identifiables, dans cette masse sensorielle confuse que l'on nomme : bien-être. Les mots qui me viennent spontanément à la bouche sont : légèreté et expansion. (L'expansion provoque-t-elle la légèreté ou est-ce l'inverse ?). Pour l'instant, je ne sais pas. Il m'apparaît par contre une succession évidente : l'expansion et la légèreté commencent au niveau mental, c'est-à-dire corporellement, dans la boîte crânienne : un petit point fixé, sous l'os frontal, entre les yeux irradie vers le haut et l'arrière du crâne s'expandant en volume, dans toute la partie haute du cerveau. Juste après le début de cette première irradiation corticale, je sens très nettement mes muscles péri-orbitaires se détendre, mes sourcils s'ouvrir vers l'extérieur, ainsi que les muscles de mes joues ; les tempes s'expandent également vers l'extérieur, donnant de l'espace à l'articulation maxilo-crânienne qui se libère, dilatant l'espace buccal et ouvrant le pharynx. L'aspect séquentiel de l'écriture m'oblige à dissocier temporellement des événements qui, sans doute, – ce n'est pas sûr – ne le sont pas. Il me semble que juste après la détente de mes muscles péri-orbitaires, mon regard s'ouvre, s'étend, touche le monde, dans un embrassement de plus en plus large, des sons me pénètrent : mes sens exteroceptifs retrouvent leur activité.

Un phénomène extrêmement rapide et puissant d'ouverture gagne alors tout le corps ; personnellement, je goûte particulièrement la dilatation articulaire des vertèbres cervicales, libérant la tête, le lâcher des muscles du grill costal redonnant son amplitude au diaphragme et me permettant de goûter à nouveau au plaisir de la respiration abdominale, la libération du bassin par détente des muscles lombaires et de l'articulation entre le sacrum et les os iliaques ; celui-ci paraît alors comme suspendu – légèreté ? – à la colonne vertébrale, extrêmement flexible, elle aussi ; enfin, j'apprécie le nouveau rapport de mes pieds au sol qui, de pesant, se font d'une

extrême légèreté, d'une précise tactilité.

Là, où tout de moi – pensée, corps, attention – était compacté, resserré, contracté dans un mouvement centripète, je me suis, **sans effort**, ouvert au monde, par ce simple geste (c'est pourtant une évidence) de le **laisser** me pénétrer. Superbe mouvement que ce mouvement de va-et-vient ouvert et libre entre l'intériorité et l'extériorité.

Voilà. Le début, c'est cela, cette expansion, et cette légèreté.

Je me sens alors très mobile, ouvert au mouvement ; je n'ai pourtant encore rien fait, même si je sais toujours ce que je veux : jongler. Je maintiens ce puissant effort de rester en attitude d'accueil, en inhibant cette tendance à observer ce qui change, ce que j'éprouve de nouveau, le produit étonnant de ma nouvelle activité.

Que j'aie en effet observé cette expansion étonnante de mon champ visuel, par exemple, et, **immédiate-ment**, le processus s'inverse : j'éprouve les perceptions initiales, je me retrouve au point de départ, activité mentale focalisée sous l'os frontal, blocage de la nuque, poids dans les pieds, etc..., etc...

La présence attentive est une présence, ce qui implique, en **permanence**, de rester engagé dans le présent. C'est un processus non cumulable non capitalisable.

Mon regard, largement ouvert, embrasse dans son champ visuel les trois petites balles, déposées dans mes mains ; j'en reçois les couleurs vives, le vert, le bleu, le rouge, et le contraste qu'elles font sur mes mains, un peu pâles ; je considère le calme qu'elles portent, la façon dont elles épousent le volume des petites sphères, dont j'éprouve en même temps le côté un peu froid et granuleux. Tout cela me parvient, j'y goûte.

Je décide maintenant de jongler, je ne sais pas le faire : je le fais. Si j'ai **cette force** de rester en posture d'accueil face à ce que je ne connais pas, j'éprouve alors cette impression très étrange de déclencher un geste comme si ce n'était pas moi qui l'avait décidé. Quelque chose se passe qui, dans le rapport habituel que j'ai à moi-même, n'est pas nommable : la réponse libre et autonome de ma structure à mon intention. (Processus de continuité dans lequel s'exprime la **pleine confiance que je m'accorde**).

Mon corps, de la tête aux pieds, par mes mains, mes doigts, ma colonne vertébrale, mes jambes, mes pieds... s'organise, **sans ma pensée** pour **répondre à la demande**. Expérience fabuleuse que celle-ci où, sans avoir l'impression de faire (pas de tensions) je vois ma main gauche bouger, imprimer un élan à la première balle, dans un mouvement plein et sans hésitation, où je vois la balle partir dans une trajectoire claire et nette, où je reçois (visuellement, kinesthésiquement), en pleine conscience l'action coordonnée de ma main droite déclenchant un envoi sans bavure de la seconde balle, dans la direction idéale... Tout cela s'éprouve dans un mouvement rond, m'engageant totalement, ce que je ressens dans la confortable flexibilité de tous les muscles de mon corps, la légèreté de mes appuis au sol et la facilité avec laquelle je peux, entièrement, me déplacer.

La troisième balle est lancée avec la même détermination sereine dans une trajectoire pleine, par ma main gauche calme et déterminée.

Je me sens **et** me vois agir, en même temps que j'éprouve mon contact au monde ; curieusement, c'est un son unique fait d'une constellation de vibrations d'origine multiples. (J'aime prendre cette image, dans les ateliers d'improvisation, que nous sommes des « éponges sensorielles »...).

Subitement, un flash envahit ma conscience : les trois balles sont en suspension ; ont quitté, le temps d'une fraction de seconde, le berceau de mes mains ! ! !

L'image envahit ma conscience et cristallise, en un éclair, mon attention qui se **fige** dans une observation consternée de la situation. « Que dois-je faire ? ! ? »

C'est pour moi très clair : à ce moment précis, un noir, un black-out sensoriel se produit accompagné d'un choc kinesthésique puissant : je deviens en même temps aveugle au monde et bousculé intérieurement par une explosion sensorielle incompréhensible. Je sens par contre clairement mes pieds repousser le sol et arc-bouter tout mon corps vers l'arrière, ma nuque se bloquer – rappelons que le **mécanisme dit « primaire »** de la technique FM Alexander est **la liberté atlas-crâne** – mes épaules et mes bras se raidir, mes mains se rétracter. J'aperçois également dans un éclair de lucidité visuelle, la vive couleur des balles qui paraissent subitement se multiplier. **Je n'ai rien décidé** que déjà, mes bras agitent l'air de mouvement ridicules... 1 - 2 - 3... Les balles sont à terre.

Bien... Deux attitudes sont alors possibles :

- Recommencer en essayant d'aller plus loin, en essayant de faire mieux. (Aviez-vous remarqué que, dans ce cas, j'avais, en ramassant les balles, un mouvement de **dépit** ?)...

- Rire de ce qui s'est passé (la fin était effectivement plutôt comique), et du bon tour que m'a joué le petit diable... Je prends aussi ce temps de laisser venir à moi les images de ce qui s'est passé pour le comprendre (la compréhension suit le vécu, dont elle émerge) : la succession des actions. Il me « suffit » alors de laisser le film des images se faire (expliciter ?) pour **laisser la conscience** de ce que j'ai réalisé / appris se développer. (Que la formule **prendre conscience** sonne mal !)

Mais ce ne sont pas des images plates, vidéo insipide d'opérations désincarnées, ce sont des images chargées de la matière tactile de ma chair, de mon corps ; de mes sens émerge ce qui **se donne** à ma conscience, que j'ai appris.

J'éprouve clairement cette porosité, cette circulation ouverte entre ma sensorialité et ma pensée : le concept de globalité de la personne se fait chair et se donne en goût, de sens. Je goûte, par ma pensée ce que mes sens ont accueilli que je ne connaissais pas (la première phase de jonglage) : cette suite continue de mouvements amples et fluides qui relient sans entraves mon corps à mon intention. Oserais-je le dire : j'ai cette sensation que ma pensée, ma conscience, à l'instar de mon corps, sont chargés des saveurs de l'expérience !... (De quel mauvais usage de nous-mêmes, cette évidence que la pensée n'a pas de saveur, s'origine-t-elle ?)

Puis apparaît très clairement ce moment où mon attention s'est figée dans la consternation, après que mes sens m'aient donné cette image de la suspension simultanée des trois balles ; je vois bien maintenant comment ce retournement inquiet en moi-même : « que dois-je faire ? » m'a coupé, sensoriellement du monde et décoordonné de la tête aux pieds (impression d'être dépassé faite d'une cacophonie perceptive et attentionnelle).

Je vais le refaire, en jouant, en me jouant de ce petit diable qui ne manquera pas de bondir de moi-même quand les trois balles seront en l'air.

**J'accepterai** peut-être alors « **l'impossible** » et... je verrais bien. C'est dur, d'apprendre ? 1 - 2 - 3...

Que se passe-t-il, si, au lieu d'apprentissage « corporel », nous nous situons dans le domaine « cognitif » ? De quoi est fait « le mouvement d'apprentissage » qui ne sollicite, en apparence, que la pensée, la mise en relation de concepts ou l'activité mentale ?

Manquant actuellement de recul par rapport à ces questions, je n'en suis qu'au stade des pressentiments. Pourtant tout me porte à croire que ce processus de « donation incarnée » est également à l'œuvre lors d'apprentissage n'impliquant **apparemment** que la pensée.

Tout d'abord, j'ai ces souvenirs encore cuisants de blocages vertébraux nécessitant l'intervention répétée d'ostéopathes... après des efforts (...) d'écriture intense. (Ce fut sans nul doute les pires blocages vertébraux que je me sois infligés). Les muscles de la colonne, hypercontractés – pourquoi ?... – finissent, par compression, traction anarchiques, par déplacer sensiblement le corps des vertèbres. Les nerfs rachidiens nous informent alors naturellement, mais hélas, très douloureusement que nous fonctionnons contre nous-mêmes.

En général, nous prenons en compte l'information par une prise d'anti-inflammatoires, quelques massages, voire le changement du matériel de bureau... Toute raison extérieure qui en évacue le sens...

Dans le meilleur des cas, allons-nous nous poser la question de notre position d'écriture que nous allons chercher à améliorer. Notons au passage comme, nous intéressant à nous-mêmes, nous limitons au niveau du comment (les fameuses causes), dans ce mouvement de fausse attention par lequel nous évacuons les questions, autrement impliquantes, du sens (pourquoi ?). Qu'est-ce qui donc, dans mon mouvement de pensée a inscrit une pareille désorganisation dans mon corps ?

Si l'on considère les effets hautement désorganisateurs d'une mauvaise direction de l'attention, en particulier ceux repérables dans la contraction immédiate des muscles extenseurs du corps, les traumatismes consécutifs à mon travail d'écriture commencent à s'éclaircir.

**L'activité de ma pensée, mal orientée par une mauvaise direction de l'attention se manifeste dans une tonification de ma structure corporelle.**

Insensible que je suis, je n'y prête bien sûr pas attention... ou je la considère comme « normale ». (C'est dur de penser, d'écrire...) Dans le meilleur des cas, je cherche une meilleure position (me tenir « droit »...).

Jamais, ô grand jamais, je n'envisagerai la moindre seconde, que cette densification de mon siège, cette sensation discrète de compression de mes tempes, l'assombrissement de mon regard... etc... etc... est **l'expérience vécue que je m'y prends mal pour penser.**

A l'inverse, nous avons pu voir qu'une attention bien dirigée, ouverte, nous accordait ce plaisir de vivre dans la flexibilité naturelle de notre corps : muscles souples, détendus, articulations libres et ouvertes.

Si le bien-être corporel, la texture flexible du corps porte les marques d'une attention bien dirigée, pourquoi ne pas faire, dans ce cas, du corps, le point de départ d'une activité intellectuelle... En écrivant ceci, j'ai ce sentiment de m'inscrire en hérétique... Je m'explique. Chaque fois que j'éprouve mon corps se tendre, c'est que j'interfère avec moi-même, que je n'accepte pas les conditions naturelles de la façon dont ça se passe quand j'apprends. J'ai là à ma disposition, un moyen puissant de m'inscrire dans ce qui physiologiquement est imprimé en moi, même si tout de mes croyances m'impose de faire autrement.

Reconnaître et intégrer comme constitutif de moi-même l'apparition de tensions quand j'ai une activité mentale ouvre à deux effets majeurs :

- une re-direction de l'attention, qui débute par cette impression de vide où l'on se sent ne plus rien savoir (l'objet de la pensée devient mobile, flottant et, initialement, insaisissable).
- un remplissement intuitif, dont la première phase me paraît être l'émergence et la reconnaissance de « là où j'en suis », ce que je connais.

Je me permettrai à nouveau une formule qui paraîtra peut-être excessive : mes pensées ont une « épaisseur », un goût, ce qui leur confère une espèce de validation tangible : « c'est ça » ; mais aussi, j'ai cette sensation curieuse qu'elles ont une mobilité en moi **et hors de moi ! ! !** ... L'encapsulation de la pensée dans le siège qu'on lui affecte habituellement : la boîte crânienne, ne me paraît pas tenir face à ce que j'éprouve effectivement : une dilatation de mes pensées vers le monde et une pénétration du monde, dans mes pensées, puisque je continue à y être réceptif. A ce moment, il me faut de la volonté pour tenir le cap de mon intention, car j'ai vraiment cette impression sensorielle, passez-moi l'expression, de « m'en foutre ».

Paradoxe sensoriel de l'activité mentale d'apprentissage... quand l'attention est bien dirigée.

Flexibilité du corps, aisance / Apprendre ?... Il me faut tenir - sans effort !... – ce cap de l'intention, en acceptant qu'il n'y ait rien de mieux, qu'il n'y ait pas de progrès !... (L'acceptation sensorielle de ce que je vaudrais ici et maintenant, délivrée des effets inhibiteurs de ce que j'aimerais valoir).

Comment le dire autrement : je sens bien que « ça travaille, je ne saurais pas dire où... ça procède de la mobilité, du flux, peut-être d'un écoulement, une dimension calme et sereine.

Je veux produire et il me faut rester avec « ça », cette sensation d'extrême plénitude, tellement incompatible avec mes représentations et mon vécu habituel du geste d'écrire.



Je le veux, je sais l'objet de mon écriture : ce geste, s'il ne veut pas réduire, par des a priori ce qui peut en être dévoilé, peut-il faire autrement que d'accueillir ce qui se déroule de l'objet lui-même. J'ai été frappé, dans ce travail, par la façon dont cette posture d'accueil, sans préjuger du résultat, en restant au plus près de ce qui se déroulait, a pu être féconde. Là où j'ai craint l'errance et la divagation, les choses se sont structurées...

L'écriture par elle-même m'a permis d'accueillir des données insoupçonnées, cachées sous de premières évidences ; elle a fait émerger du sens et m'a permis de mettre en relation ces données, ce qui m'a amené à vous livrer ce que je comprenais mieux. Le geste d'écrire, quand l'attention est bien dirigée, procède manifestement de l'explicitation : il permet une résurgence de l'expérience, un déploiement de données négligées dans une granularité beaucoup plus fine qui, parfois, se recomposent dans l'évidence d'une compréhension.

Et loin d'être un effort, ce geste est un plaisir immense qui me détend ; ainsi que je le confiais à Pierre Vermersch : il me réunifie, en me donnant accès à la compréhension des innombrables données empiriques que j'avais pu vivre et dont je ne faisais qu'entrevoir le sens. L'incompréhension crée le malaise ; la compréhension, à mon sens, est un bonheur : il relie.

On ne peut pas, de ce fait, réduire l'écriture à une seule fonction de transcription d'une pensée qui existerait déjà (mise en forme) ; elle est aussi, me semble-t-il, un moyen puissant et fécond, en l'acte lui-même, de découverte, de dévoilement, et de recomposition du sens.

Par contre, chaque fois que j'ai **cherché** à clarifier une idée, que j'ai **tenté** de relier des éléments épars pour les faire rentrer dans un modèle que je pré-supposais, que j'ai voulu faire rentrer dans des mots ce que je concevais, dans un premier geste d'abstraction, à chaque fois, dans le meilleur des cas, je n'arrivais qu'à une production sèche et contractée, comme si l'essentiel y restait retenu.

Ces fois-là, je terminais bien évidemment insatisfait, mais aussi fatigué et tenaillé ici et là par de petites pinces intramusculaires, tout à fait explicites...

Comment l'enseignant, l'éducateur peuvent-ils, dans ce mouvement assez universellement répandu d'interférence et de mauvaise direction de l'attention, guider l'élève dans une meilleure conscience de l'usage de lui-même ? C'est toute la question de la médiation et de l'attitude compréhensive qui s'offre au pédagogue.

Mais c'est également l'investigation de tous les dérapages de la fonction de « celui qui sait » qui devra être abordée. Car, comment se fait-il, en effet, que la très grande majorité des personnes aient pareillement intégré, à travers l'effort, le principe d'une lutte contre eux-mêmes, devenu normal, dans l'irrespect le plus profond du fonctionnement naturel ?

Qu'est-ce qui, culturellement, participe à une pareille sacralisation de l'EFFORT ? C'est ce que je vais aborder maintenant.

A suivre...

<sup>1</sup> GORMAN, D. « Looking at ourselves » 1984 - 1996. Quartier la Rouvière. St Alexandre, 30130.

<sup>2</sup> WATZLAWICK, P. - « L'invention de la réalité. Contributions au constructivisme », 1985. Editions Points.

- « La réalité de la réalité », 1976. Editions Points.

<sup>3</sup> VERMERSCH, P. « Pour une psycho-phénoménologie », G.R.E.X. n°13. 1996.

<sup>4</sup> VERMERSCH, P. « Avez-vous lu Piguet ? », G.R.E.X. n°13. 1996.

# Un entretien sur une tâche : trouver un anagramme

Claudine Martinez

## Contexte de l'entretien

Il s'agit d'un entretien conduit lors du premier module de formation (2 jours) d'une équipe d'enseignants chercheurs en EPS<sup>1</sup>. Il clôt une séquence de travail dans laquelle les formés avaient été mis en situation d'entretien. L'objet de l'entretien était la recherche d'un anagramme de GRATIN<sup>2</sup>. La formatrice voulait montrer à ce petit groupe ce que les techniques d'aide à l'explicitation (TAEx) peuvent produire.

Il se trouve que Phil, ce matin là, est arrivé un peu plus tard que les autres, pris par un cours. Les autres étant déjà organisés et en activité, Cl lui propose de faire la tâche (trouver un anagramme de ingrat) pour se faire interviewer par Cl devant le groupe au moment qu'elle jugera opportun. Phil donne son accord. La veille, Cl avait repéré le canal privilégié de Phil pour accéder à sa mémoire concrète, à savoir le canal auditif, mais aussi que Phil était un sujet facile dans le rôle du A (interviewé). Il semblait lâcher prise aisément, entrait très facilement en évocation. Le groupe était réduit et tous ses membres se connaissaient très bien, puisque membres du même laboratoire.

L'exercice était inscrit sur un tableau blanc à l'aide d'un feutre vert. Le mot était écrit en lettres d'imprimerie majuscules et il était encadré. Les consignes de l'exercice étaient inscrites au-dessous.

## Entretien et commentaires

Je propose au lecteur deux textes emboîtés qu'il peut lire suivant ses besoins, soit l'entretien seul, soit avec des commentaires sur ce qui se passe (une police différente).

Cl 1: passe le contrat, donne les règles du jeu (ne pas faire d'effort, ne pas chercher à se rappeler, « ça fonctionne, ça ne fonctionne pas, ce n'est pas ton affaire, par contre, c'est ton affaire de lâcher prise. OK, bon peut-être que je vais prendre l'information de savoir si tu avais trouvé une solution au problème posé ?

**Etablissement du contrat de départ :** *il s'agit en peu de mots d'essayer d'installer A dans l'attitude favorable à l'entretien et donc de nommer ce que spontanément il risque d'essayer de faire et qui gênera la conduite de l'entretien.*

*Cl s'enquière aussi du résultat obtenu par Ph lors de la réalisation de la tâche: trouver un anagramme de GRATIN.*

Ph 1: ben oui, précisément, j'en ai trouvé une quand tu .. quand tu m'as dit : «c'est facile», à un moment donné.

Cl 2 : bon d'accord, donc en cours de route..

*Cl discute un peu avec Ph pour le détendre et installer la communication, l'entretien étant une démonstration devant le groupe.*

Ph 2 : oui, en cours de route avec d'ailleurs cette, cette idée que je ... que je commence à m'essouffler de ne pas trouver, quoi. C'est pour ça d'ailleurs que je n'aime pas trop ces jeux ! M'enfin !

Cl 3: D'accord,... alors, si tu veux bien, je vais te demander de te positionner quand tu es arrivé dans la salle ce matin (je diminue la hauteur du ton), quand tu es rentré, que tu t'es installé (là je demande à l'un des autres de retourner le tableau où est écrit l'exercice, que j'avais donc oublié). Donc quand tu es arrivé dans la salle à 9h, on avait légèrement démarré, à peine et il y avait donc l'exercice écrit au tableau (inaudible).

*Cl essaie de le remettre dans le contexte du déroulement de la tâche.*

Ph 3 : une arrivée un peu ( ? ) j'avais un cours juste avant et heu, donc j'ai monté assez rapidement les marches, je suis entré dans la salle, j'me suis assis heu à la table au bout là et puis les travaux étaient engagés et heu.. j'savais pas trop de quoi, il s'agissait, et puis après, tu m'as donné la consigne de.. de chercher à trouver un autre mot en utilisant toutes les lettres de ce mot, puis,... là, ben, bon, j'ai commencé à chercher...

*Ph nous donne la raison de son arrivée tardive dans le groupe, puis son vécu subjectif de son arrivée dans le groupe déjà en activité ainsi que sa mise en activité dans la tâche exercice du moment, alors que les autres étaient déjà organisés dans la phase des entretiens (groupes de 2 ou 3).*

Cl 4: donc, là tu es assis à la table (oui, j'ai...) tu es tourné vers le tableau, tu es comment ?

*Cl tente de le mettre en évocation de ce moment là, mais engage celle-ci par le canal kinesthésique alors que Ph est d'accès auditif.*

Ph 4 : oui, j'suis assis, heu j'dois avoir un bras posé sur la table et puis j'tourne la tête vers la gauche pour regarder le tableau

*Ph commence à décrire mais n'est pas encore en évocation: «j'dois..».*

Cl 5: (plus lentement) oui, et quand tu es assis, que tu tournes la tête pour regarder le tableau, tu, tu peux entendre ce entendre ce qu'il y avait dans la pièce... qui se faisait entendre à ce moment là ... que tu pouvais entendre ou peut-être pas?

*Cl cherche à rectifier son erreur en mobilisant son canal sensoriel privilégié (repéré la veille) : le canal auditif.*

Ph 5: là, j'entends des voix un peu au loin, heu du côté de Serge et de Jean Louis notamment, mais bon je n'sais pas ce qu'ils disaient, j'entendais un bruit de fond  
*Cela fonctionne mieux.*

Cl 6: oui, il y avait autre chose encore ?

*Cl cherche à ouvrir encore (rendre ce moment plus présent) pour l'installer vraiment dans ce moment.*

Ph 6: heu.... Sûrement, je je je .. j'ai des oscillations heu, circulaires de ma tête entre le tableau et la table, je regarde plusieurs fois le mot

*Ph donne des informations sensorielles autres qu'auditives (kinesthésiques et visuelles). Il est donc bien en position de parole incarnée.*

Cl 7: et quand tu le regardes, tu regardes quoi ?

*Restant dans la continuité du ton, Cl enchaîne sur le canal mobilisé par la tâche à ce moment là : visuel.*

Ph 7: heu... du vert sur du blanc Cl 8: ouai,

*Accompagne,*

Ph 8: ...et j'entends GRA TIN TIN TIN, ouai, c'est ça ouai, j'ai une résonnance gra- tin, et je crois que je pars de gratin heu *Ph est en PPI. Mais le «je crois» peut faire douter.*

Cl 9: OK, donc tu regardes le tableau, tu vois effectivement du vert sur du blanc (oui) et ça résonne, tu entends GRA TIN ... tu t'arrêtes un tout petit peu là, quand tu entends GRA TIN là, GRA TIN, comme ça résonne pour toi, tu peux en dire un petit peu plus sur : comment ça résonne ou comment c'est pour toi, quand tu l'entends là ?

*Donc Cl reformule ce qui a déjà été amené par Ph du point de vue du contexte sensoriel et des actions en compactant l'ensemble pour augmenter le degré de présentification puis questionne en sollicitant une description plus fine.*

Ph 9: au niveau sonore en tous cas, c'est heu, c'est GRA TIN et c'est assez métallique comme son (assez métallique) sec, sec et métallique

*Ph bien en PPI, fournit une information pré-réfléchie.*

Cl 10: tu l'entends dans ta tête, tu l'entends comment ?

*Cl poursuit l'approfondissement de ce qui vient d'être dit.*

Ph 10: c'est ma voix, ... oui, c'est assez métallique et heu... ça r'vient plusieurs fois (ça r'vient plusieurs fois)

Cl 11: ça r'vient avec le même niveau d'intensité ... quand ça r'vient ?

*Reformule pour l'inciter à poursuivre.*

Ph 11: ça r'vient heu.. de manière répétitive de moins en moins fort (hum, hum) et peut-être de plus en plus lent et après, c'est TIN qui revient (c'est TIN qui revient)

*Et elle obtient ce qui vient à Ph quand il laisse venir, pensée involontaire,*

Cl 12: et quand il revient ce TIN, il revient comment ?

Ph 12: il revient associé à d'autres mots

*qui se poursuit.*

Cl 13: il revient associé, et quand c'est associé à d'autres mots là, tu pourrais dire comment c'est ?

Ph 13: oh, ben y'a un mot qui émerge tout de suite, gratin gratin gratin, tintamare (tintamare ?) et alors là, je ... je j'me trouve dans une impasse (ouais) parce que avec tintamare, j'n'arrive pas à...

*Fin de la première étape de son activité mentale où le son joue un rôle déclencheur dans un jeu d'association de son. Son activité volontaire évalue son résultat insatisfaisant (impasse).*

Cl 14: donc t'avais GRA TIN, le TIN qui revient et qui revient associé à d'autres mots (hum), il revient associé à tintamare (hein) OK ? Et là tu dis que tu te trouves dans une impasse et pour toi, quand tu reviens associé à tintamare, qu'est-ce qui se passe à ce moment là ?

*Résume les actions mentales et positionne Ph à un moment précis (fait spécifier) pour relancer l'explicitation de son vécu.*

Ph 14: (inaudible) il résonne ...c'est mare qui revient (mare) de façon plus (ouais) plus présent c'est mare, mare et mar marette

*Ph est reparti pour expliciter la suite : d'autres associations de sons.*

Cl 15: oui ...oui et alors, mare, marette qui revient, et après ?

Ph 15: et là, je pars dans une autre direction,

*Cette relance marque le début de la deuxième étape de sa recherche.*

Cl 16: tu pars dans une autre direction et quand tu lâches ça, que tu pars dans une autre direction, comment tu fais... qu'est-ce qui se passe à ce moment là pour toi ?

*Ph est bien en PPI, Cl peut le questionner directement sur son vécu en spécifiant bien le moment singulier.*

Ph 16: J'retourne au G de gratin, (tu retournes au G de gratin ?) oui,

*Formulation d'une action générale (premier niveau).*

Cl 17: et quand tu retournes, tu retournes comment ?

*Relance pour l'amener au procédural de cette action.*

Ph 17: heu, j'm'demande heu, comment je vais associer ce G heu avec les autres lettres de gratin pour pouvoir constituer un autre mot

*Cl obtient l'aperceptif de ce moment ou langage interne de Ph.*

Cl 18: donc tu retournes au G, tu te demandes ça (oui) quand tu te demandes ça, tu te le dis, tu te...

*Recherche du procédural de ce dialogue interne. La question étant inductive, Cl ouvre en commençant un autre début de phrase qu'elle laisse en suspens.*

Ph 18: oui, j'me dis heu.. je me dis un peu comme j'viens de te l'dire là heu bon et (oui, oui) et heu aussitôt après, j'me dis heu, c'est pas comme ça qu'il faut qu'tu fasses, faut pas qu'tu commences par G (ouais) voilà !

*La relance de Cl a peu d'effet, Ph passe vite et donne la suite de son langage interne.*

Cl 19: tu te dis ça ! et ton attention..

*Cl oriente Ph de son activité interne vers son activité externe.*

Ph 19: et là heu... là, mon regard retourne justement heu, à la fin du mot (il retourne à la fin du mot)ouais,

*Cl obtient un contenu à sa question, au niveau de la prise d'information.*

Cl 20: il y retourne comment ?

*Cl relance sur le procédural de cette opération.*

Ph 20: heu, j'retourne, heu j'retombe sur TIN mais .. j'me, j'inverse, j'essaie de voir c'que j'peux faire avec ces trois lettres.

*Mais Ph continue la description de son activité mentale.*

Cl 21: et t'essaies de voir c'que tu peux faire avec ces trois lettres, d'accord, mais tu fais quoi là !

*Cl reformule pour l'aider à rester en évocation et le pousser plus loin sur le procédural de son action,*

Ph :21: là, j'épelle dans ma tête (tu épelles dans) IN, heu NT heu INT (d'accord)

*qu'elle obtient.*

Cl 22: t'épelle ... et donc qu'est-ce qui se passe quand tu épelles ou juste après que tu épelles ?

*Elle essaie alors d'explorer s'il y a autre chose dans son activité que cette action d'épeler (ouverture horizontale)*

Ph :22: INT (INT)

*Phil est totalement en PPI à ce moment là.*

Cl 23: tu entends là dans ta tête... quand tu épelles ... prends le temps d'entendre que tu épelles ...dans ta tête .

*Cl sent qu'il accède à du pré-réfléchi, mais que cela ne vient pas facilement. Elle essaie alors de l'aider en s'appuyant sur son canal privilégié.*

Ph 23: Ah, oui ! Y'a un mot qui apparaît (hein, hein...) « INGRA » (« INGRA ») et je... comment, j'me rtrouve en panne de nouveau

Cl 24: il apparaît.... Et quand il apparaît INGRA(T), il est apparu comment là ? Tu prends le temps de le laisser revenir...

Ph 24 : mais il apparaît de manière sonore heu, il apparaît exactement comme GRA TIN, il apparaît comme « IN-GRAS »

*Ph accède aux modalités sensorielles de son activité mentale, le ton et le rythme.*

Cl 25: c'est métallique encore le son ... ou... ?

*Cl essaie d'exploiter l'information sonore fine, pré-réfléchie fournie au début de l'entretien.*

Ph 25: oui (de façon sèche) c'est toujours, le même découpage sonore, métallique heu... bref heu... et heu, et c'est après justement ce « IN-GRAS » que je me retrouve dans une deuxième impasse en m'disant heu, non ça n'fonctionne pas y'a une faute d'orthographe, ça peut pas marcher.

*Là, Cl obtient l'information importante, source de l'ambiguïté sur le mot trouvé qui est positif pour Cl et négatif pour Ph (problème d'orthographe non compris de suite par Cl).*

Cl 26: OK, tu te retrouves dans une nouvelle impasse. Alors attends, tu entends IN-GRAT de la même façon. Une fois que tu l'as entendu comme ça, qu'est-ce qu'il y a eu là ?

*Cl cherche à vérifier l'information fournie sous forme de jugement pour remonter au procédural sous-jacent, qui arrive.*

Ph 26: Ben y'a, y'a un T et un S qui apparaît dans ma tête.

*Ph accède encore à du pré-réfléchi (lenteur de sa parole, attitude...)*

Cl 27: un T et un S, tu les vois ?

*Accompagnement et Cl le pousse encore dans ce qui se passe là pour lui en PPI.*

Ph 27: oui, oui je les vois

*Action de visualisation du mot.*

Cl 28: ah oui ! et ça, ça te fait quoi, quand tu les vois ?

*Cl poursuit l'explicitation de son jugement négatif.*

Ph 28: ben c'est l'impasse dont je parle, c'est-à-dire que (oui, c'est-à-dire ?) apparaît visuellement ce S (ouai) qui n'a rien à faire là et j'me dis qu'il faut partir ailleurs. Il faut chercher autrement...

*Ph poursuit la description fine de son vécu (évaluation, ré-orientation de son activité).*

Cl 29: OK, ce S, ça te dérange. Tu le vois, quand tu le vois qu'est-ce qui que qu'est-ce que tu fais ?

*Cl n'est pas très à l'aise, se sent maladroite, consciente qu'elle est sur les aspects affectifs. Elle ré-orienté alors sur l'action de ce moment là. (balayage horizontal au plan temporel).*

Ph 29: ben, j'le vois et j'arrive pas à m'en détacher quoi (hum) et je ...

*Ph revient sur son vécu d'action.*

Cl 30: quand tu le vois, que tu n'arrives pas à t'en détacher, qu'est-ce tu fais là ?

*Tentative de fragmentation.*

Ph 30: j'arrive pas à m'en détacher parce qu'il me gêne par rapport à ces deux heu... ces deux termes « INGRA » heu... INGRAS... ce S, je m'demande un peu, ce qu'il vient faire là, ça va pas du tout, c'est, c'est plus le même son..

*Ph part sur l'explicatif (justifie son action),*

*Puis reprends la description de son langage intérieur de ce moment, et débouche à nouveau sur une modalité sensorielle (auditive),*

Cl 31: ah, c'est plus le même son

*Que Cl reprend pour le relancer plus loin,*

Ph 31: donc heu ... ça fonctionne pas

Cl 32: quand c'est plus le même son, il est comment là, à ce moment là, si ce n'est plus le même ?

*Cl intriguée par sa réponse d'avant, l'y ramène pour essayer d'en savoir plus.*

Ph :32: c'est c'est plus doux, plus arrondi, heu plus long (oui) et c'est un son dont il faut que je me détache.

*Informations pré-réfléchies.*

Cl 33: ah !... Comment tu sais qu'il faut que tu te détaches de ce son là ?

*Recherche de son critère du moment.*

Ph 33: parce que ce son n'appartient pas aux lettres que je manipule pour pouvoir trouver la solution.

Cl 34: Ah, OK ! Et alors ?

*Cl ne comprend pas très bien mais continue de le pousser.*

Ph 34: alors, je l'élimine (oui)

*Action de Ph.*

Cl 35: et pour l'éliminer, tu fais quoi ?

*-Relance sur le procédural de cette action (niveau de granularité plus fin de la description).*

Ph 35: je crois heu... je pense que c'est à ce moment là que que... je t'entends me dire heu... «c'est pas très compliqué» ou je ne sais plus comment tu l'as dit ... et c'est là qu'apparaît, heu qu'apparaît le mot quoi, qu'apparaît le mot GRANIT... et alors là, j'me dis heu... j'suis très étonné par' que... enfin comment dire, j'dirai même presque soulagé, c'est marrant, mais GRA-NIT et donc je retrouve ce rythme, ce son métallique, heu qui revient... ces deux syllabes très marquées qui permettent de bien organiser ce jeu des lettres avec les mots...

*Cette étape de son activité se traduit par un repère extérieur objectivable par Cl, puisqu'elle fut l'auteur de cette intervention dont parle Ph.*

*Suite du déroulement de son activité, avec les aspects émotionnels et les sous-modalités sensorielles de son canal privilégié qui sont parties intégrantes de cette activité mentale et en constituent le critère de réussite.*

Cl 36: est-ce que tu peux dire si tu m'permets, est-ce qu'on peut revenir au moment où il est apparu... tu m'as entendu te dire c'est pas très compliqué... et là, tu étais comment par rapport au tableau ? Tu peux le dire ?

*Cl le ramène en arrière pour lui faire expliciter ce qu'il a formulé de façon générale «apparaît le mot...».*

*Elle repart de son canal et le fait glisser vers un autre registre sensoriel pour augmenter le degré de présentification et lui faciliter l'accès aux données pré-réfléchies, avec de la prudence : «tu peux...»*

Ph :36: je suis heu... assis, j'ai le bras droit posé sur la table (oui !) le bras gauche posé sur le dossier de la chaise et je regarde le tableau et j'ai cette lumière verte et blanche qui revient bien, (oui) et au moment où je dis GRANIT j'ai l'image très précise d'un ? que j'connais, qui est tailleur de pierre (hum hum) que j'aime beaucoup parce qu'il fait un travail (inspire fort) heu... (tu as cette image ?) j'ai cette image très très forte...

*Ph très tranquillement se repositionne (registre kinesthésique), décrit finement son vécu, ce qui lui vient à ce moment là qui est de l'aperceptif, une image visuelle singulière renvoyant à un vécu personnel antérieur.*

Cl 37: tu la vois comment, là quand tu vois cette image ?

*Cl cherche à exploiter cette image.*

Ph 37: ben, j'le vois en train de fumer ses ? de maïs et de ... il a un marteau, je n'sais pas comment on appelle.. il a un marteau dans la main et puis heu... il a une main posée sur la pierre et puis on a l'impression qu'il la caresse heu... enfin, y'a une sorte de jeu entre lui et la pierre ... une belle image quoi...

*Et les détails viennent. Ph est en évocation de la même image visuelle aperceptive. On peut se demander s'il ne voit pas plus de détails, là qu'il prend le temps de la décrire ??*

Cl 38: si je reviens, tu es assis sur la chaise, tu as le bras droit comme tu as dit, le gauche comme tu as dit sur le dossier de la chaise, tu vois le vert... une lumière de vert



de blanc qui te vient et tu vois l'image de cet ami, oui ? (oui) et sans trop rester dans l'image qu'est-ce qui se passe juste après ?

*Cl prend le temps de regrouper les différentes données perceptives de ce moment là au cours de la tâche de recherche de l'anagramme, pour le garder à ce niveau intense de PPI et obtenir la suite ( dimension verticale au plan temporel).*

Ph 38: (une aspiration) il s'passe, il s'passe ch... ce que je t'ai évoqué tout à l'heure (oui) c'est – à-dire, une heureuse surprise d'avoir trouvé un mot (hum hum)

*Là Ph est en difficulté, pour saisir ce qui lui vient;*

Cl 39: d'accord, comment il vient le mot ? (Plus faible) : tu dis, il t'apparaît, il t'apparaît comment ?... Il arrive d'un coup, il arrive heu... tu vois de la couleur, tu vois quoi ?

*Accompagnement ferme de Ph qui risque de s'échapper.*

Ph 39: c'est une arrivée très heu... très brusque (très brusque) très rapide (oui) et oui... c'est ce que je disais tout à l'heure, c'est de la lumière quasiment quoi, une lumière entre ce blanc et ce vert quoi... et heu... y'a une amplification en fait heu... une amplification de ces deux couleurs... j'pourrais presque dire comme ça, mais... oui j'pourrais dire que les lettres s'agrandissent quoi et le son qui revient, ce son qui revient GRANIT oui oui.

*Ca y est, Ph a saisi et peut mettre en mots. Problème de la rapidité de ce moment et donc d'une très faible durée. Peut-être est-ce cela sa difficulté d'explicitation ? Les sous-modalités de l'action apparaissent dans l'ordre du déroulement et semblent constituer le procédural de ces opérations mentales (??)*

Cl 40: donc ça apparaît brusquement (oui, brusquement) avec cette lumière verte et blanche, des lettres qui s'agrandissent avec ce fond (tout à fait), en deux temps toujours (tout à fait oui oui) bien que ce soit une arrivée brusque (oui, oui oui, c'est c'est... exactement le même rythme de lecture heu... que le mot que je lisais initialement.

*Cl est très impressionnée de ce qui se passe et essaie de garder Ph en PPI en faisant dérouler très doucement et en s'appuyant toujours sur son registre auditif,*

Cl 41: et quand ça apparaît comme ça, hein, que tu vois apparaître de cette façon là, en entendant toujours ce son... tu peux sentir là dans toi, comment tu es posturalement ou comment tu réagis à ça ?

*Cl reprend le tout sans renommer, et le fait glisser sur le registre kinesthésique.*

Ph 41: y'a...y'a un relâchement, un relâchement// mes deux bras, oui mon bras sur la table est j'dirai plus posé quoi, plus posé, plus lourd, plus (aspire) plus dense heu et mon bras sur le dossier de la chaise pareil, de la même manière heu... ma tête se tourne, je peux lâcher le tableau après (lâcher l'tableau... et tu fais ou dis quelque chose peut-être ?) //

*Ph suit et donne du contenu à la demande kinesthésique de Cl.*

Cl 42: est-ce que quand, ça se relâche là, tu aurais toujours l'image de ton ami ou elle n'est plus là ?// Tu te relâches, tu sens le bras qui te ? tu peux détacher le regard du tableau

*Cl l'accompagne et continue de le guider vers un autre aspect éventuel de son activité.*

Ph 42: (de suite, me coupe) non, en fait l'image, elle arrive un tout petit peu après (ahhhh) c'est quand je quitte le tableau, ma tête se tourne, il est là à ce moment là, d'ailleurs à ce moment là précis j'te vois (ouais) et c'est là que je vois Nounours, il s'appelle Nounours (ouais ouais),

c'est là que je vois ce copain là heu ... (se racle la gorge)  
*Ph réajuste le déroulement temporel de ses différentes actions mentales.*

*Des informations oubliées émergent.*

Cl 43: et quand tu l'vois là heu...

Ph 43: je vois l'granit (tu vois l'granit) je vois l'granit heu... il est heu... y'a un bloc de granit à la hauteur de sa poitrine (puais) et il est heu... en fait, lui, je le vois de dos quoi, je vois le granit un peu en décalé par rapport à lui, à la hauteur de sa poitrine posé sur un ... espèce de table en bois assez haute (aspire) une table de chantier, mais il est heu... il a cette main posée sur ce bloc de granit, qui est un bloc relativement arrondi (oui), oui arrondi, c'est un bloc de granit arrondi...

*Le mot, solution à la tâche problème de l'anagramme, est dans l'image sous une forme matérielle précise. Les différents critères de la PPI sont très présents : la singularité de l'événement, le remplissement sensoriel,*

*le degré très fin de description...On peut même se demander s'il n'est pas là en train de retrouver plus d'informations (pré-réfléchies) que lors du déroulement de la tâche! En PPI, il revoit cette image, s'y arrête vraiment et celle-ci semble se remplir, s'affiner...??*

Cl 44: et en voyant tout cela tu entends quelque chose ou rien ?

Ph 44: // non là, y'a pas d'son

*Réponse surprenante, le son qui constitue son canal dominant est absent, il n'y a que du visuel. Est-ce lié à la nature aperceptive de cette image ?*

Cl 45: y'a pas d'son, tout dans l'image

Ph 45: ben ce bloc de granit avec heu Nounours qui est devant, qui le tient de la main gauche (tousse) c'est une image qui ne dure pas heu...(oui,oui) /

*Obtient une information temporelle,*

Cl 46: et juste après ça peut-être, si tu peux continuer un petit peu ? L'image, elle ne dure pas... tu t'es relâché un peu...tu as détourné ton regard du tableau//

*Cl le remet dans le vécu de la tâche et l'oriente sur la suite du déroulement de son activité.*

Ph 46: et là y'a une idée qui vient (oui) c'était aussi simple que c'la... pourquoi j'ai été chercher «compliqué» alors que ce mot était vraiment extrêmement facile à trouver.

*Cl obtient le commentaire qu'il s'est fait juste après avoir trouvé le mot. C'est le signal pour Cl de mettre fin à cet entretien, qui avait un but essentiellement de démonstration devant le groupe en formation.*

Cl 47: OK, je te remercie.

#### RECONSTITUTION DE L'ACTIVITÉ SUBJECTIVE DE PHIL DANS LA TÂCHE.

##### 1ère étape

J'ai des oscillations circulaires de ma tête entre le tableau et la table.

Je regarde plusieurs fois le mot

Je regarde du vert et du blanc.

Je pars de GRATIN :

J'entends GRA TIN TIN TIN :

J'ai une résonance GRA TIN : - un son assez métallique, sec,

J'entends ma voix

Ça m'revient plusieurs fois, de plus en plus fort,

de plus en plus lent

C'est TIN qui revient

Y'a un mot qui émerge de suite : gratin, tintamarre

TIN revient associé à tintamarre,  
il résonne et c'est MARRE qui revient  
de façon plus présent, MARRE et MARRETTE,

### 2<sup>ème</sup> étape

Là je pars dans une autre direction :  
Je retourne au G de GRATIN :  
Je m'demande comment je vais associer ce G avec les  
autres lettres de GRATIN pour constituer un autre mot.  
Aussitôt après, je m'dit : « c'est pas comme ça qu'il faut  
que tu fasses, faut pas qu'tu commences par G.  
Là, mon regard retourne justement à la fin du mot  
Je retombe sur TIN, mais j'inverse  
j'essaie de voir c'que j'peux faire avec ces lettres,  
Là, j'épelle dans ma tête IN, NT, INT,  
Y'a un mot qui apparaît : « INGRAS »  
il apparaît de manière sonore,  
exactement comme GRA TIN, comme IN GRAS avec le  
même découpage sonore, métallique, bref.  
Y'a un T, un S qui apparaissent dans ma tête. Je les vois,  
ce S n'a rien à faire là.  
Je me retrouve en panne de nouveau : non ça ne fonc-  
tionne pas. Ça peut pas marcher.

### 3<sup>ème</sup> étape

Là, je me dis qu'il faut partir ailleurs. Il faut chercher  
autrement.  
Je le vois et j'arrive pas à m'en détacher. Il me gêne par  
rapport à ces deux termes IN GRAS.  
ce S, je me demande un peu ce qu'il peut bien faire là,  
ça va pas du tout :  
C'est plus le même son : c'est plus doux, plus arrondi  
C'est un son dont il faut que je me détache.  
Ce son n'apporte pas aux lettres que je manipule pour  
pouvoir trouver la solution.  
Alors je l'élimine,  
C'est à ce moment là, que je t'entends me dire : « c'est  
pas très compliqué... » ou je ne sais plus comment tu  
l'as dit...  
C'est là qu'apparaît le mot GRANIT.  
Heureuse surprise d'avoir trouvé un mot, Je suis étonné,  
je m'disais même soulagé).  
à propos de l'apparition du mot GRANIT :  
Je suis assis, j'ai le bras droit posé sur le dossier de la  
chaise,  
y'a un relâchement, mes deux bras, oui...mon bras sur  
la table est plus posé, plus lourd, plus dense et  
mon bras sur le dossier de la chaise, pareil.  
je regarde le tableau :  
j'ai cette lumière verte et blanche qui revient au moment  
où je dis GRANIT,  
c'est une arrivée très très brusque, très rapide. C'est la  
lumière, une lumière entre ce blanc et ce vert...  
Y'a une amplification de ces deux couleurs... les lettres  
s'agrandissent et le son revient, ce son qui revient : GRA  
NIT.  
je retrouve ce rythme, ce son métallique, ces deux syl-  
labes très marquées qui permettent de bien organiser ce  
jeu des lettres avec les mots.  
Je quitte le tableau, ma tête se tourne ...l'image arrive  
un tout petit peu après  
un tailleur de pierres que j'aime beaucoup.

J'ai cette image très très forte  
à ce moment là, je te vois et c'est là que je vois Nou-  
nours, ce copain.

J'le vois en train de fumer des.... De maïs. Il a un mar-  
teau dans la main, il a une main posée sur la pierre. On  
a l'impression qu'il la caresse... une sorte de jeu entre  
lui et la pierre... une belle image.

J'vois l'granit, y'a un bloc de granit à hauteur de sa poi-  
trine, posé sur une espèce de table en bois assez haute,  
une table de chantier. C'est arrondi, c'est un bloc de  
granit arrondi  
et y'a pas d'son.

Nounours est devant qui le tient de la main gauche.  
C'est une image qui ne dure pas.

Y'a une idée qui vient : « c'était aussi simple que c'la...  
pourquoi, j'ai été chercher compliqué alors que ce mot  
était vraiment extrêmement facile à trouver ?

Voilà à peu près reconstitué dans l'ordre de leur dérou-  
lement, les différentes étapes de l'activité de Phil  
pour trouver cet anagramme de GRATIN, avec les  
différentes actions et opérations mentales voir  
micro-opérations (Cf. la fragmentation).

Phil est quasiment en permanence, en position de parole  
incarnée (en contact de façon forte avec son expé-  
rience).

Il est évident que son canal sensoriel privilégié pour  
accéder à sa mémoire concrète (ou mémoire du vécu) est  
le canal auditif. A plusieurs reprises, il me le montre en  
mettant sa main à son oreille (dont une fois en cornet)  
et me le signifie avec son langage. Je m'en sers de façon  
importante.

Pour moi, l'extraction de ces informations de l'entretien,  
leur réorganisation pour rendre à la fois compte du  
déroulement chronologique dans le vécu et également  
de la fragmentation de l'action (niveau le plus englo-  
bant aux détails du faire : micro-opération) constitue  
l'étape du travail de recherche qui me fournit « les don-  
nées » relatives à l'activité de ce sujet dans cette tâche  
là, cette fois là (une réalisation singulière).

Voilà, un petit exemple de ce que l'on peut obtenir avec  
les techniques d'aide à l'explicitation.

Claudine, le 05/ 03 / 2 000.

<sup>1</sup> EPS: Education physique et sportive.

<sup>2</sup> Exercice proposé par Marcelle à Saint Eble, voici quel-  
ques années.

# ***Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche***

**Pierre Vermersch**

**CNRS Paris**

La psychologie me semble devoir être conçue comme une discipline à deux faces : la première définie par ce qui est observable et enregistrable, donc publique, la seconde privée, personnelle, intime, inobservable par les autres. Par son caractère public et au premier abord facilement objectivable, la première satisfait mieux aux critères de vérification, de validation et donc de scientificité, en même temps sa limite est de ne pouvoir prendre en compte la dimension subjective de la vie psychologique du sujet et de se couper de ce qui en fait la plus grande richesse et originalité. C'est un prix très lourd à payer, renoncer à un domaine, à la limite c'est une position contraire à toute démarche scientifique et oblige les chercheurs en psychologie à adopter une attitude clivée entre leur sujet de recherche et leur propre subjectivité. La seconde est personnelle, elle porte sur ce qui peut apparaître au sujet, sur ce qui fait sens pour lui dans son rapport au monde et à lui-même, c'est donc un domaine plein de sens et très motivant pour la recherche, mais son caractère privé le rend difficilement adaptable aux critères de validation classique basés sur l'extériorité de l'observateur et la possibilité qu'un autre observateur produise la même mesure. De plus, son domaine est limité à ce dont un sujet peut être réflexivement conscient, il y aura donc toujours des domaines qui ne relèvent pas du point de vue privé parce qu'ils ne sont pas expérientiables et donc ne peuvent faire l'objet d'une saisie de conscience. Enfin, ce qui a été réflexivement conscientisé n'est exploitable pour la recherche que pour autant qu'il a été exprimé, voire verbalisé, ce qui introduit une difficulté supplémentaire de production de données utilisables, un filtre en lequel l'expérience ante prédictive non encore verbalisée va être percolé, et une exploitation des données difficiles parce que qualitative et difficilement résumable en des indicateurs facilitant les comparaisons et les regroupements.

Cette seconde face a été tout au long du siècle, niée, ignorée, refoulée au titre de la scientificité plus assurée de la partie comportementale, soit instrumentée, contenue, par des techniques de questionnaires, d'échelles d'attitude, qui essaie de viser la partie privée sans passer par le point de vue en première personne directement. Cet article amorce une nouvelle ligne de réflexion

pour donner une place plus claire au point de vue privé, qu'on le nomme phénoménologie parce que c'est la prise en compte de ce qui apparaît au sujet lui-même, psycho phénoménologie pour différencier cette discipline empirique de la discipline philosophique, ou bien encore point de vue en première personne pour manifester le fait que c'est le point de vue du sujet relativement à sa propre expérience. Développer ce point de vue a pour but de combler une lacune, de donner une place au point de vue du sujet sur la subjectivité, une approche de la conscience par ce que le sujet peut conscientiser. Cependant, la focalisation sur cette partie incomplètement développée de la psychologie ne signifie pas verser dans une centration unique sur ce point de vue, mais bien tenter de l'intégrer dans le projet d'une psychologie complète. Ce qui s'accompagne inévitablement de l'espoir d'une meilleure application aux domaines traditionnellement associés à la psychologie : pédagogie, formation, entraînement, remédiation, conseil, thérapie, travail etc...

Mais tout d'abord, si je suis cohérent avec un point de vue en première personne, j'ai besoin d'exprimer mon propre point de vue et d'éviter de faire comme si je traitais un problème uniquement en général, comme si je n'étais pas concerné personnellement par les enjeux et le sens du développement du point de vue en première personne dans la recherche en psychologie. Je commencerai donc par un historique de la manière dont la question s'est successivement posée à moi au cours de ma formation et de ma professionnalisation dans mes activités de chercheur, de formateur, de superviseur ou de psychothérapeute.

## **Historique**

Depuis le début de mes activités de recherche, je suis insatisfait de ce que l'on m'a enseigné comme étudiant en psychologie et des pratiques de recherches auxquelles j'ai été exposé. J'essaie par étape -non préméditée-, mais l'une conduisant à l'autre, de me rapprocher d'un recueil de données qui soit suffisamment congruent d'une psychologie qui prenne en compte la subjectivité sans pour autant rentrer dans le discours thérapeutique ou psychanalytique pour le faire. J'ai fait de la psychologie parce que c'était une discipline qui abordait les

grandes questions comme la conscience, la perception, la mémoire, la personnalité, et le faisait sur un mode empirique et non pas sur le mode purement spéculatif de la philosophie. Car si cette dernière m'a toujours beaucoup intéressée aussi loin que j'en ai pris connaissance, par contre son approche purement théorique me paraissait condamnée à l'impuissance et à des conclusions intelligentes, mais invérifiables.

Ma formation au départ a été double, puisqu'en même temps que je recevais une formation pratique au métier de conseiller d'orientation professionnelle à Marseille, je suivais une formation universitaire de psychologue à Aix-en-Provence. Cette dernière formation était inscrite à cette époque dans une volonté exacerbée de produire une psychologie expérimentale rigoureuse, dans laquelle la méthodologie tenait bien plus de place que le contenu ou le sens des recherches. Dans la recherche, j'ai donc commencé par une approche strictement expérimentaliste, en troisième personne, réductive, dont témoigne mon mémoire de maîtrise sur «Rappel et reconnaissance de syllabes sans signification avec codage familial et non familial en proportion variable».

Puis, mon insatisfaction profonde de cette approche expérimentale. Ma certitude que jamais je ne participerai plus à ce type de recherche et qu'il me fallait trouver une autre approche. Ma quête méthodologique s'est orientée vers une approche descriptive comportementale basée sur les observables et les traces du déroulement de l'action, ainsi que les inférences que l'on pouvait en tirer dans l'esprit de la méthode inductive propre à la logique de l'enquête policière telle qu'on la trouve exemplifiée dans les détectives d'Agatha Christie ou plus nettement encore chez le héros de Conan Doyle, Sherlock Holmes.

Mon but était d'enrichir les données, puisque les variables dépendantes de la psychologie expérimentale avaient une fâcheuse tendance à opérer des réductions terriblement appauvrissantes au motif de pouvoir insérer les données dans une échelle de mesure permettant des traitements statistiques. Enrichir les données signifiait encore, s'intéresser au déroulement de l'action et pas seulement au résultat, mais aussi les examiner a posteriori pour découvrir comment les décrire. La description devenait un problème clef de la recherche et les données brutes devaient être accessibles a posteriori pour permettre l'invention autant que la découverte de nouvelles catégories descriptives. Il était donc nécessaire de travailler sur des tâches suffisamment longue dans la durée pour qu'il y ait un processus à observer, mais pas trop pour ne pas se perdre. Des tâches riches en observables et en traces spontanés, quitte à les modifier légèrement pour les amplifier ou les enrichir de façon à ce que toute l'activité inobservable en tant que tel se traduisent spontanément en gestes, directions de regard, permettant une traduction inverse de la part du chercheur depuis ces traces et ces observables vers la connaissance des processus inobservables. Des tâches donnant lieu à des déroulements d'actions suffisamment segmentés et articulés pour qu'on puisse distinguer les étapes, les détails des processus mis en œuvre. Et enfin dans le mouvement théorique de Baillarger et Jackson que Noizet (professeur de psychologie à Aix) m'avait fait

découvrir, s'intéresser à la cohérence intrinsèque de la conduite analysée tout autant qu'à l'approche extrinsèque qui était essentiellement basée sur une comparaison à la norme donc un point de vue en termes d'écart. La logique interne à cette cohérence intrinsèque de la conduite considérée en elle-même et pas par comparaison avec ce qu'elle n'est pas, était donnée par la théorie opératoire de l'intelligence de Piaget montrant que différentes logiques étaient possibles, dont on voyait apparaître le fonctionnement dans l'ontogenèse de l'intelligence et dont on voyait les traces manifestées chez l'adulte chaque fois qu'il ne mettait pas en œuvre les outils intellectuels les plus puissants qu'il possède. La théorie des registres de fonctionnement cognitif était ainsi fondée sur la prise en compte des propriétés intrinsèques de la conduite articulées avec la pluralité des modes de fonctionnement cognitif et leur cohérence interne (fonctionnement réflexe, sensori-moteur, figural, opératif concret, opératif formel plus ou moins complexe). On peut trouver le témoignage de cette démarche dans mon travail de thèse sur l'apprentissage du réglage de l'oscilloscope cathodique avec en particulier tout l'intérêt d'avoir utilisé à la base des enregistrements vidéos comme recueil des données brutes de manière précisément à inventer les catégories descriptives qui permettaient de révéler ce qui se passait pour le sujet, ces actions mentales aussi bien que les propriétés de l'appareil qu'il maîtrisait ou pas, donc les connaissances et les représentations telles qu'elles étaient immanentes aux propriétés de ses actions observables. Mais cette avancée par rapport à ce que je rejetais m'a progressivement paru insuffisante. Puisque pour avoir accès à l'inobservable qui m'intéressait : raisonnement, représentations, buts, etc ... je devais me cantonner à des supports riches en observables. Par ailleurs, dans le même temps, j'ai exploré l'univers de la psychothérapie et j'ai suivi une formation de psychothérapeute. Vu de cet endroit, il y avait tellement de choses que la personne (moi, les autres) pouvait dire, qu'il était difficile de deviner et même judicieux de le demander plutôt que de se livrer à des interprétations sauvages. Certes, l'univers de la psychothérapie tout entier confit dans les concepts d'inconscient, de catharsis émotionnelle, de symbolisations diverses était loin de l'étude de résolution de problème tel que la psychologie du travail ou l'ergonomie cognitive l'abordaient. Mais pour un psychologue déjà formé à la recherche, il y avait là des portes pour l'étude du fonctionnement cognitif non-conscient normal et pas seulement pathologique. De plus il y avait la certitude que le sujet pouvait dire des choses beaucoup plus détaillées et précises que ce que la psychologie cognitive de l'époque pensait possible. De là est né l'entretien d'explicitation dans la synthèse de techniques dont certaines sont nées sur le sol de la psychothérapie, mais qui n'appartiennent pas exclusivement à ce monde : le meilleur exemple étant celui de la mise en œuvre de la mémoire concrète, de la position de parole incarnée, du remplissement intuitif. Pour thématiser l'entretien d'explicitation, en formaliser les outils et les référents théoriques j'ai développé seul de nombreux concepts qui s'avèrent recouper les résultats de la phénoménologie d'Husserl.



Mais tout ce travail continuait à penser l'autre uniquement comme source d'information. Le fait de m'éloigner depuis trois ans la pratique de l'entretien au bénéfice d'une écriture d'explicitation descriptive, m'a conduit à me confronter à ma propre expérience comme source de données, à mon propre travail de me rapporter à moi-même comme pratique méthodologique rigoureuse et réglée. Suis-je alors parti hors de la recherche ? Hors de la démarche scientifique ? A supposer que ces dernières opinions soient vraies de la méthode mise en œuvre, il n'en reste pas moins que tout le travail de recherche engagé à l'heure actuelle sur le thème de la conscience, montre que pour qu'une théorie complète des activités cognitives soit développée il faut pouvoir coordonner les résultats de ce qui apparaît au sujet (son point de vue, en première personne) et ce que montrent les indicateurs comportementaux, neurophysiologiques ou statistique en troisième personne et auxquels le sujet ne saurait avoir accès sur le mode expérientiel. Si l'on veut intégrer ces deux points de vue, et je le rappelle aucune théorie ne sera complète qui n'aura pas intégré ces deux points de vue, alors il faut constituer des données sur le pôle de la première personne. Et comment les constituer autrement qu'à la mesure de ce dont un sujet peut prendre conscience ?

Peut-on étudier la conscience, sans prendre en compte ce dont le sujet est conscient ou dont il peut devenir conscient. Quelles que soient les critiques méthodologiques sur les limites et les inconvénients du recueil de données subjectives, la seule réponse est : « d'accord, c'est critiquable, mais nous devons apprendre à acquérir ce type de données ». Si c'est critiquable, comment pouvons-nous faire mieux ?

Depuis un siècle chaque fois que l'on a conclu que c'était critiquable, on en a déduit qu'il fallait s'arrêter de le faire. Et en conséquence, lui substituer une méthode plus objective, plus contrôlée **même si elle n'apporte pas les données dont on aurait besoin.**

Mais nous sommes maintenant le dos au mur, puisque cette stratégie de fuite n'est plus possible. Il n'est plus possible de continuer à répondre en esquivant le problème, en faisant autre chose en réponse à ces critiques, mais de trouver le moyen de faire mieux. De toutes les manières, nous avons maintenant conscience que nous avons besoin de ces données, qu'il nous faut les constituer de manière satisfaisante en tant que données subjectives puisque c'est de ces informations dont nous avons besoin pour corrélérer les deux points de vue.

La seule réponse possible à toute critique méthodologique est de continuer à travailler dans la même direction en essayant de perfectionner la démarche. Il n'y a pas d'exemple où une communauté de chercheurs s'étant attaqué à un problème ne produise pas des inventions, des perfectionnements, des dépassements de naïveté initiale, à condition de choisir de continuer à y travailler plutôt que de fuir le problème en faisant autre chose.

La contribution qui suit essaie de clarifier ce qu'est le point de vue en première personne, ainsi que le point de vue en seconde personne et en troisième personne. Puis en ciblant principalement le point de vue en première personne, de voir ce qu'implique sa mise en œuvre pour

un chercheur, d'anticiper des naïvetés sur l'immédiateté apparente de la démarche, de décrire sommairement la complexité de la tâche de description et des questions de validations qui en découlent.

### Des tabous et des ressources

Quelles ressources pour développer non plus une technique d'aide à la verbalisation comme je l'avais fait pour l'entretien d'explicitation, mais une psychologie de la subjectivité, non pas avec des catégories d'observateurs, mais avec des catégories d'expérimentateurs ?

En fait, j'étais depuis le début coincé par les messages éducatifs de ma formation universitaire : attention validité comportementale, restrictions sévères des interprétations, utilisation d'un échantillon multiple, plan d'expérience, traitements statistiques sophistiqués. Attention méfiez-vous, tout dans la recherche en psychologie est là pour vous tromper, pour vous abuser. Et le pire de tout : attention à l'introspection ! Ne vous rapportez pas à votre propre expérience, cela n'est pas scientifique, cela n'a aucun sens, aucune portée !

Faire de la recherche en psychologie, c'était être clivé par devoir.

Moi en tant que sujet, je dois, pour faire de la recherche, mettre de côté toutes mes expériences, tous mes vécus, ne pas confronter ce que dit la science psychologique à ce que je connais, à ce que je vis. Par exemple, pour pouvoir parler de logique naturelle il a fallu une levée de tabou qui a pris près de dix ans, et quand j'ai débuté dans la recherche en 1969, il était convenu que la genèse des opérations cognitive s'achevait à 14 ans avec l'accès au stade des opérations formelles selon Piaget. Oui mais que faire de ce que l'on observait dans la vie quotidienne, de ce que l'on constatait dans les apprentissages professionnels, de ce que l'on découvrait dans les étapes de la résolution de problème ! C'était alors des exceptions incroyables, que l'on nommait avec précautions, que l'on ne savait pas interpréter. Il y a eu dix ans d'élaboration du concept de pensée naturelle y compris en psychologie sociale. Mais le message de fond était bien celui des expérimentalistes, et tous le mouvement post-piagétien s'est fait sur la base d'une course à l'honorabilité méthodologique la plus stricte, même quand de fait on a pu s'apercevoir que cela n'ajoutait pas grand-chose aux données déjà obtenues.

### *Quelles ressources pour développer une psychologie de la subjectivité, une psychologie en première personne*

#### *1/ Une ressource fondamentale et prioritaire : les pratiques.*

De façon informelle, mais organisée, toutes les pratiques effectives : formation, enseignement, développement personnel, entraînement sportif ou musical, examen de conscience, prière, méditation, psychothérapie, psychanalyse, toutes les approches du travail sur soi et avec soi sont développées à travers leur manière de faire des connaissances, des savoirs faire, qui sont largement en avance sur la recherche. La difficulté première est qu'elles ne sont pas formatées pour être saisies conceptuellement, elles n'ont pas pour objectif premier d'être intelligible de l'extérieur, mais de tenter de répondre

de manière créative et efficace à un besoin, à l'atteinte d'un but. En conséquences, pour les connaître il faut les pratiquer, s'y former expérimentalement, parce qu'il n'y a pas d'autres chemins que cette manière expérimentelle pour assimiler des savoirs qui ne sont pas formalisés et qui sont inscrit dans une pratique. Mais cette solution porte sa propre limite, car se former de façon expérimentelle ce n'est pas seulement acquérir du savoir, c'est se transformer, devenir un autre, et cet autre a-t-il encore la motivation pour parler de ce qu'il a maintenant assimilé ? Par exemple, comprendre le travail sur l'inconscient en faisant une thérapie, puis en ayant une pratique de thérapeute, conduit à assimiler de nouvelles connaissances, à maîtriser des outils, des savoirs faire, mais peut conduire à donner plus d'importance à la psychothérapie qu'à la formalisation des concepts inclus dans les pratiques. Le voyage vers l'appropriation des pratiques peut être à sens unique, sans retour vers la recherche, simplement par absorption dans la nouvelle activité qui peut même se révéler à certains comme plus adéquate à leur vocation. Pratiquer la méditation, bouddhiste ou pas, donne des outils pour faire attention à son monde intérieur de façon disciplinée et efficace, mais peut conduire à disqualifier tout intérêt pour la recherche scientifique. Apprendre des techniques d'aide au changement à travers des procédés aussi formellement établit que sont les modèles de la programmation neuro linguistique peut conduire à devenir un très bon praticien, mais aussi à ne pas voir que cette pratique dans son efficacité même pose de nombreux problèmes sur ce qui la fonde, sur la description effective de ce que l'on fait quand on pose ce type d'acte. Le développement de ces techniques d'intervention n'a quasiment pas alimenté de programme de recherche. Et quand c'est le cas, c'est le plus souvent dans le seul esprit d'établir une évaluation de son efficience.

J'ai fait un tel voyage pour beaucoup de pratiques, et je sais maintenant qu'elles m'ont beaucoup inspiré. Cependant, elles ne contenaient pas de théorisation directement exploitable et je ne sais pas encore comment je ne me suis pas laissé complètement absorbé par l'une ou l'autre. Qu'est-ce qui fait que j'en suis revenu pour poursuivre le travail de recherche ? Je prends conscience que les transferts depuis les pratiques que j'ai assimilées, m'ont demandé de nombreuses années, souvent ces transferts s'opéraient en acte avant que j'en aie pris conscience et que je les nomme dans le travail d'auto explicitation formalisante que j'ai entrepris et qui a produit entre autres l'entretien d'explicitation. Certaines choses que j'ai développées, je ne suis pas capable de l'attribuer à une influence particulière, sinon globalement un intérêt pour la description du monde intérieur que l'on retrouve dans de nombreuses pratiques. Quelques fois c'est l'inverse, j'ai anticipé des sources qui auront plus tard pour fonction, non pas de me révéler quelque chose, mais de me confirmer dans mon cheminement. Par exemple, je ne prends conscience que maintenant que ce qui sous-tend l'idée de l'explicitation, c'est ce que je peux maintenant appeler a posteriori une psychologie phénoménologique. Au point qu'en les découvrant chez Husserl, je constate que je les ai déjà développées avant de le lire, que depuis longtemps avant de

connaître la phénoménologie je pratiquais la théorisation dans un style phénoménologique (la position de parole, l'activité réfléchissante, le ressouvenir et la présentification par exemple, les distinctions entre parler de x, penser à x, faire x).

## 2/ Ressources universitaires de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle.

Le second ensemble de ressources est déjà au format de la recherche, sauf qu'aucun d'entre nous n'a reçu une formation directe dans ce domaine. Il s'agit des travaux qui se sont orientés vers le point de vue en première et seconde personne à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle : introspection expérimentale systématique et la phénoménologie de Husserl.

Laquelle des deux est-elle la pire ?

- **L'introspection** n'a cessé de faire l'objet de critiques incessantes jusqu'à être réduite au silence total (Vermersch, 1996c, 1999a). Ces critiques étaient-elles fondées, justifiaient-elles cet abandon apparent ? Je dis apparent puisque l'introspection est revenue en force avec les questionnaires et les verbalisations. Seulement au lieu de s'intéresser à ce que fait le sujet pour répondre aux questions qu'on lui pose, on ne prend en compte que sa réponse qui elle est publique et donc scientifiquement utilisable ! Quelle hypocrisie !

En fait, l'introspection a donné des résultats consistants, reproduits par d'innombrables chercheurs avec des résultats stables. Mais les données étaient tellement à contre pied de ce à quoi on s'attendait qu'on a été débordé par les interrogations qu'elles apportaient. Les résultats étaient beaucoup trop forts pour les connaissances de l'époque !

De plus, ma critique, est que pour être méthodologiquement correcte ces recherches en sont restées au point de vue en seconde personne, c'est-à-dire à ce que d'autres que les expérimentateurs verbalisaient. Les chercheurs n'exploitaient pas leur propre expérience, et même quand ils étaient les sujets d'expérience pour leurs collègues, ils n'ont pas étudié les actes qu'ils accomplissaient pour produire ces descriptions. Ainsi, avec un bémol pour Titchener qui a entr'aperçu le problème, ils ne se sont pas servis de l'introspection pour étudier la pratique de l'introspection. Ils n'ont pas cru ou pas compris qu'il n'y avait de solution que dans l'auto référence de l'introspection à sa pratique : chaque objet d'étude étant en même temps l'instrument d'étude, et le perfectionnement des instruments passant par leur étude en tant qu'objet.

- La **phénoménologie** de Husserl était (est ?) fondamentalement hostile aux sciences empiriques et encore plus à la psychologie, que cet auteur n'a cessé de rejeter contre tout rapprochement possible pour défendre sa nouvelle discipline naissante.

Se servir de la phénoménologie pour élaborer une psychologie empirique, serait-elle une psycho phénoménologie est aller contre la volonté expresse de Husserl. Pourtant si l'on dissocie différents aspects il est possible de dire qu'il n'y a pas d'auteur plus proche de ce que je cherche à faire. Mais pour tenir ce point de vue, il faut éliminer ce qui dans ses positions tient en fait à l'histoire sociale et institutionnelle de la formation de la psychologie contre la philosophie en Allemagne (Vermersch, 1998c; Vermersch, 1998b). Il faut aussi distin-

guer la méthode phénoménologique dans sa pratique proprement dite du programme de recherche poursuivi par Husserl. Son programme est obstinément celui d'une recherche de fondation), et à partir de là d'une explicitation de la généalogie de la logique depuis ce qui échappe directement à la conscience réfléchie (le champ de pré donation), jusqu'aux actes logiques les plus élevés que l'on trouve dans la pratique scientifique comme la généralisation (Husserl, 1991, 1970) et (Husserl, 1957 (1929)). Il est clair que l'on peut avoir d'autres programmes de recherche que celui-là, toute recherche n'a pas besoin d'être fondationnelle. Si l'on prend en compte non pas les points de vue doctrinaux, ni si l'on cherche à suivre son programme de recherche, et que l'on va à la méthodologie, à la pratique de la description et de l'analyse phénoménologique), alors là il y a beaucoup d'indication utilisable, sur l'attention, sur le ressouvenir, la présentification, l'intuition, l'authenticité, etc.

J'en suis donc arrivé à vouloir développer une psychologie qui réintroduise une méthodologie qui fasse appel au point de vue en première personne, sans que cela puisse être exclusif des autres points de vue. Mais dans ce texte, je suis plus préoccupé de clarifier ce que peut être une méthodologie en première personne, que de fédérer les différents points de vue nécessairement complémentaire.

### **Présentation des différents points de vue.**

Première définition des concepts de point de vue en première, seconde, troisième personne.

Le point de vue en première personne est celui qu'un sujet peut exprimer à partir de son propre point de vue, grammaticalement en Je. Ce point de vue est unique, en ce sens qu'il ne qualifie que celui qu'un sujet a par rapport à lui-même. On désigne par point de vue en seconde personne ce qu'une autre personne que moi exprime à partir de son point de vue. Je ne peux jamais rejoindre avec certitude l'expérience de l'autre telle qu'il l'a vécue, même si quelques fois la fusion empathique peut me donner ce sentiment.

Ce second point de vue est donc à la fois très proche du précédent puisque dans les deux cas il s'agit de l'expression d'un sujet par rapport à son point de vue propre. Il est alors tentant de les rassembler dans une dénomination générique «du point de vue en première personne». Mais ce faisant on tient une position de nulle part, on occulte le fait qu'il y a un sujet qui parle et que par rapport à lui, la première personne, c'est lui, et que tout ce qu'il vit et distinct dans son expérience directe de ce que les autres vivent, et que ce que vivent les autres est pour lui un point de vue en seconde personne auquel il n'a accès que par leurs manifestations verbales et non verbales. Dès que j'introduis la présence réelle d'un sujet qui s'exprime, par exemple moi qui écris en ce moment, le point de vue en première personne est le mien, il n'y en a pas d'autres pour moi, les autres points de vue sont ceux d'autres personnes que moi. Dès que j'introduis un intervenant, un médiateur, un chercheur, un entraîneur, un psychothérapeute, le point de vue en première personne est celui de ce professionnel, et ce que dit son «client», «son informateur», «son sujet d'expérience ou

d'enquête» est un point de vue en seconde personne par rapport à lui qui écoute, analyse, et peut-être intervient.

Le point de vue en première personne, est un point de vue personnel, mais il peut s'exprimer suivant des domaines de verbalisation et des positions de parole très différentes. J'ai tendance, en référence aux recherches que je mène actuellement à privilégier la description du vécu, la description des actes cognitifs, le repérage des états –en particulier pour mieux cerner les émotions–, mais le point de vue en première personne peut porter sur l'expression d'opinions, de commentaires, de jugement, de croyances, de valeurs, de connaissances, de théories etc. De la même manière, l'expression peut se faire dans des positions de parole très diverses, elle peut, par exemple, se faire en relation avec une expérience vécue singulière, dans un authentique remplissement évocatif, dans une réelle présentification de ce dont on parle, mais il peut aussi se faire sur des modes mixtes, impurs, inauthentiques, dans des formulations non reliées au vécu, ce qu'Husserl appelle le mode vide, signitif, purement conceptuel (Vermersch, 1994, 1999b).

**Réponses du sujet et point de vue en première personne :**

Souvent le point de vue en première personne est attribué au fait que le sujet réponde de manière différenciée à la présence ou l'absence de perception d'un stimulus (comme des mesures de seuils sensoriels en psychophysique), ou oui / non à une échelle d'évaluation cf. par exemple (Velmans, 1991). Certes, c'est bien le sujet qui répond, en ce sens on fait appel à la subjectivité, mais d'une part il s'agit d'un point de vue en seconde personne puisque ce n'est pas le chercheur qui répond mais son sujet, d'autre part la participation du sujet est réduite à sa plus simple expression, il ne lui est demandé qu'une réaction différenciée, dont la trace sera fondue dans un modèle statistique loin de toute expression directe du sujet sur son expérience.

Le point de vue en première et seconde personne n'est pas défini par le seul fait que ce soit le sujet qui réponde, car alors toute la recherche expérimentale pourrait s'inscrire dans ce paradigme puisqu'on ne sait pas encore se passer des réponses d'un sujet pour faire de la psychologie.

Il est défini par le fait que ce qui est dit, déploie l'expérience vécue dans ses différences facettes, et inversement que les différentes facettes qui peuvent être exprimées se rapportent à une expérience effectivement vécue et donc par définition singulière. Le fait qu'un sujet exprime une théorie ou fait des commentaires sans se rapporter à une expérience vécue qui la documente n'est pas de la recherche du point de vue en première personne, pas plus qu'en seconde personne.

Il y a passage à la limite dans des vécus ponctuels de détection comme dans la mesure de seuils sensoriels, même s'il est toujours possible d'essayer de documenter dans le vécu de la personne à quoi elle reconnaît que c'est plus intense ou moins intense, chercher à susciter une verbalisation sur l'acte même de reconnaissance et d'évaluation d'un jugement perceptif élémentaire. En quelques sortes, tout ce qu'exprime un sujet, appartient à l'expression de ce sujet, mais faire de la recherche en suivant un

point de vue en première personne consiste à viser une expression qui porte sur le vécu et qui parte d'un vécu singulier. Ce qui s'oppose à cette définition est donc tout ce qu'un sujet peut exprimer d'un point de vue de nulle part, sans référence à lui-même et à son vécu.

Le point de vue en troisième personne est ainsi qualifié parce qu'il ne s'occupe pas directement de ce qu'un sujet peut dire de son expérience. Par exemple, dans la recherche que j'ai conduit sur l'apprentissage de l'oscilloscope cathodique, je n'ai pris en compte que des traces et des observables, je n'ai rien demandé au sujet sur ce qu'il vivait dans la situation, sur les connaissances qu'il utilisait, sur la manière dont il s'y prenait pour effectuer le réglage. Je répondais à ces questions à sa place, à partir de ce que je pouvais observer de son comportement et moyennant un cadre théorique piagétien qui donnait une interprétation argumentée de ce comportement, puisque le sens de ce que l'on observe ne se livre pas de lui-même. Ainsi la dimension subjective des raisonnements, des représentations, des connaissances, était reconstruite indépendamment de ce que tout sujet aurait pu en dire. Dans cet exemple, la dimension subjective de la cognition m'intéresse, elle est mon objet de recherche, mais je la documente uniquement par inférence à partir des traces et des observables. En règle générale, le point de vue en troisième personne s'inscrit dans un programme de recherche privilégiant l'étude de mécanismes ou de lois réputées inconscientes ou sub-personnelles, et donc a priori on préjuge que ce que le sujet pourrait dire n'a de toute manière aucun intérêt ou pertinence. Simultanément, il s'agit souvent de recherches qui privilégient un idéal de rigueur méthodologique, plus qu'un idéal de sens de ce qui est recueilli comme données. Au pire, se rajoute le fait que ces recherches en troisième personne s'inscrivent dans une perspective épistémologique pour laquelle la conscience, l'expérience subjective, est évaluée comme un épiphénomène, ou bien comme hors d'atteinte scientifique. La plupart du temps le point de vue en troisième personne est tenu implicitement, par défaut, plus que par conviction comme c'est le cas dans le béhaviorisme strict.

Les points de vue en première et seconde personne ont été de fait exclusif du point de vue en troisième personne et réciproquement. Le retour à la prise en compte de la verbalisation a produit une timide réapparition du point de vue en seconde personne. On voit bien dans le développement de la psychologie cognitive, que se priver totalement de ce que le sujet pouvait dire de sa propre expérience était intenable. Mais si l'on se fie à un ouvrage de référence comme la première édition publiée en 1984 de «Protocol Analysis : Verbal reports as data» (Ericsson & Simon, 1993) ce retour a été difficile. Les auteurs passent un temps considérable à établir la scientificité de ce qu'ils proposent et se limitent à la verbalisation concomitante : le célèbre «penser à haute voix» et à des techniques de questionnement très limitées. Et d'autre part ils sont muets sur le rapport du sujet qui parle à ce dont il parle, l'idée même des actes que ce sujet doit produire pour le faire, ou la position que le sujet a par rapport à ce «juste passé» sont systématiquement occultés.

Comme je l'aborderai dans la partie sur les questions de validation, la validation des points de vue en première et seconde personne doit nécessairement être étayée par une triangulation avec des données comportementales indépendantes, donc en troisième personne. Réciproquement, il s'avère impossible d'établir le sens des données en troisième personne sans se référer aux deux autres points de vue. Si cette référence n'est pas explicite dans les articles, elle y est omniprésente comme présupposés non formulés et allant de soi : soit que le chercheur y ait introduit implicitement son propre vécu comme source interprétative, soit que la subjectivité des auteurs de références produise une idéologie qui nous coupe de notre propre référence interne clairement explicitée.

## Variations sur la pratique des points de vue en première et seconde personne.

Jusque-là j'ai pris comme étant équivalent le point de vue en première personne et un mode de travail autonome, seul ; de même j'ai aussi assimilé point de vue en seconde personne comme nécessairement assisté par une médiation puisque le sujet n'est pas expert dans la description de son propre vécu.

Il est possible de pratiquer de nombreuses variantes de ces deux points de départ.

### - La médiation appliquée au chercheur en première personne.

Ainsi, il est tout à fait possible pour un chercheur qui pratique une méthodologie en première personne de se faire assister par un interviewer, et par exemple de recueillir des données sur son vécu à l'aide de l'entretien d'explicitation, de techniques de PNL, du focusing, et bien d'autres. Dans le temps d'accès à sa propre expérience et son expression descriptive, il est assisté. Il peut encore dans cet esprit-là confronter sa description écrite autonome et la description produite avec assistance. Cependant, s'il peut se faire assister dans le temps de recueil des données, leur exploitation le reconduit à la position en première personne radicale dans la manière dont il se rapporte à la description de son vécu. Le travail en entretien, ou sous toute autre forme de médiation, va initialiser un processus de réfléchissement qui ne va pas stopper quand la situation interactive s'interrompra. Comment le chercheur va intégrer au fur et à mesure les nouveaux matériaux qui vont continuellement surgir ? On retrouve là toute la compétence que j'essaierai de détailler plus loin, du travail avec soi et sur soi.

### - Le groupe de co-chercheurs en première personne

Ce que nous avons beaucoup pratiqué, à la fois dans le Groupe de Recherche sur l'Explicitation dans les séminaires d'été et dans le groupe de pratique phénoménologique, c'est le rassemblement autour d'un même thème de recherche, d'un groupe de personnes qui ont l'expérience de la recherche à des degrés divers et la pratique de l'explicitation ou/et de la description phénoménologique. Chaque personne est alors responsable de la description de sa propre expérience, tout en pouvant la confronter et la partager avec d'autres personnes dans le même rôle (modulo le statut de chacun, et son expérience, il ne faut pas être naïf sur les phénomènes de groupe).



Quand on veut s'assurer une bonne qualité d'indépendance des descriptions, chacune d'entre elle est écrite avant tout partage. L'intérêt de cette démarche n'est pas tant de chercher à corroborer une description par la manifestation de concordances obtenues de manière indépendante, que de faire surgir la variété des manières de vivre une expérience objectivement décrite comme identique pour tous. Non seulement des différences de modes de représentations, des différences de focalisation attentionnelle apparaissent entre les personnes, ce qui permet de ne pas passer à une généralisation sur la base de sa seule expérience, mais c'est l'occasion de découvrir que là où cela nous paraît aller de soi, l'autre peut n'avoir aucune expérience. A posteriori, la découverte de l'expérience des autres peut quelquefois faire découvrir une direction d'attention que l'on ne savait pas pouvoir explorer, et l'on découvre après coup que cette facette de l'expérience existe chez moi aussi, mais quelquefois ce n'est pas le cas. Ce qui paraissait universellement partagé d'office se découvre comme une possibilité inégalement partagée.

Ce mode de travail en groupe de co-chercheurs a l'immense intérêt de mettre en évidence des faiblesses inhérentes à l'approche en première personne sur deux points en particulier :

. Quand l'expérience de l'autre est trop loin de ce qu'un participant connaît (en référence à sa propre expérience) ou même de ce qu'il peut imaginer, souvent la réponse initiale, forte, irrépressible, quasiment pulsionnelle est d'en nier la possibilité, de rejeter même le fait de son existence, quitte à imaginer que l'autre ment, se ment à lui-même, n'est pas honnête dans sa manière de faire l'expérience etc. (ces énoncés ne traitent pas d'événements imaginaires, mais de faits vécus dans ces groupes). La différence de l'autre suscite des réponses réactionnelles passionnelles, comme si sa propre existence était menacée par la différence, comme si le fait que l'autre fonctionne différemment, menaçait l'identité. Dans ces cas-là, nous avons souvent constaté des scénarios où deux personnes face à face se clament à la figure ce que **doit être l'expérience**, et la seule issue est la médiation d'un autre membre d'un groupe qui interrompt le face à face direct pour le remplacer par la verbalisation séparée de chaque vécu. Dans ces cas, seule une personne jouant le rôle de médiateur / régulateur du groupe permet d'avancer. On peut ainsi constater qu'un des obstacles puissant au développement d'une recherche en première personne est le refus de la différence, ou l'attachement à son propre point de vue comme étant la seule expérience possible. On voit aussi qu'il y a une grande différence entre la pensée qui accepte le principe de la différence et la réaction personnelle réactive, émotionnelle, à l'apparition de la différence. En effet, dans un premier temps le plus souvent, la différence n'est pas vécue comme position de différence à partir de laquelle je peux envisager un accroissement de la variété des descriptions, mais plus comme une provocation personnelle directe vécue sans distance.

Il est intéressant d'envisager le cas particulier de deux descriptions contradictoires.

. Quand deux descriptions contradictoires d'une même expérience sont affirmées, par exemple : c'est instantané contre c'est relativement lent ; j'ai deux émotions en même temps versus il n'est pas possible d'avoir deux émotions en même temps ; l'expérience du Je est sans cesse morcelée / l'expérience du je s'inscrit dans une continuité ; je perçois une suite, une rétention de l'odeur / il n'y a pas d'impression rétentionnelle de l'odeur ; je fais l'expérience des qualités de la temporalité versus je n'ai aucune expérience de cela dans mon vécu ... Dans ces cas d'affirmations contradictoires frontales, il s'est avéré la plupart du temps impossible de s'en sortir au moment même, impossible de vérifier si les critères sont les mêmes ou sont subtilement décalés, impossible de vérifier si la position d'observateur est la même et que la différence ne provient pas d'un présupposé implicitement affirmé. Cela n'a été dans les meilleurs cas que beaucoup plus tard, que l'un ou l'autre lâche son affirmation pour évaluer les termes de la description qu'il avait produit : j'affirme que c'est instantané, comment critérier cette propriété ? Ce faisant, je peux découvrir différentes choses : le terme que j'ai utilisé s'est présenté comme un prêt-à-penser, et sa formulation n'a pas vraiment fait l'objet d'une appréciation de son adéquation à mon expérience ; ou bien que la formulation qui serait juste est difficile à trouver. Avec plus de recul, on peut évaluer que la description d'impression de durée ou de vitesse est difficile, qu'elle est aussi relative que la sensation de froid ou de chaud en fonction de la température qui précédait le moment où l'on a plongé les mains dans un baquet à température constante.

Ces descriptions contradictoires font donc ressortir les problèmes de description, l'envahissement de formules toutes faites familières dont on n'a pas pris le temps de vérifier l'authenticité, de critères des jugements présents dans la description et non clairement explicités, la présence inaperçue de présupposés affirmés avec force et auxquels ma vie semblent liée ! La manière d'apprendre à gérer les descriptions contradictoires dans un groupe de co chercheurs est probablement la plus grande difficulté méthodologique que l'on rencontre dans les recherches en première personne. Mais ces difficultés quand on commence à les mettre à jour, à les cerner dans le détail, montrent à la fois où se situent les problèmes de description, et les moyens de contenir, de prévenir ces problèmes pour une meilleure production de données. Ce qui à l'heure actuelle peut apparaître comme des problèmes sauvages, difficiles à résoudre dans ces premiers essais, si nous les abordons dans l'esprit où de toute façon il nous faut apprendre à les dépasser, à y remédier (et non pas à renoncer en allant faire autre chose) a le mérite au contraire de pointer nettement vers les premières couches de difficultés que l'on résoudra en particulier par la mise en place systématique d'une fonction de médiateur des subjectivités co présentes.

- *les variations de position (aussi bien pour le point de vue en première qu'en seconde personne).*  
Ce qui a déjà été beaucoup utilisé dans la recherche c'est ce que j'appellerai : **la première personne de substitution**. Il s'agit de demander à une autre per-

sonne, comparable sous quelque critère que ce soit à celle qui est étudiée, de s'exprimer comme si elle était à sa place, ou par exemple de dire ce qui se passe pour cette personne en référence à sa propre expérience. (Nisbett & Wilson, 1977) par exemple, utilisent des observateurs d'une situation de psychologie sociale où le sujet est manipulé à son insu, pour comparer ce qu'ils disent de ce qu'il se passe pour le sujet et ce que le sujet dira en verbalisation introspective. Ils s'en servent pour montrer que les deux disent la même chose et de manière également inexacte et incomplète, d'où ils en déduisent que l'introspection n'existe pas. Sauf que les seules questions qu'ils ont posées ne sont précisément pas des demandes de description mais des demandes d'explication, ce qui ne permet pas de conclure sur l'introspection des sujets, mais sur leurs connaissances naïves et spontanées en matières de causalité. Dans le travail fait dans le domaine de la conduite d'installation nucléaire au simulateur conduit dans le cadre de l'IPSN (Jeffroy, Theureau, & Vermersch, 1998) nous avons demandé à un expert de visionner les enregistrements d'une situation de conduite et de se mettre à la place de l'opérateur pour nous dire, selon lui, qu'est-ce que faisait cet opérateur, qu'est-ce qui le motivait à choisir telle action ou telle autre etc ... Mais de fait, le résultat a été plutôt décevant, et a été surtout utile pour clarifier l'intelligibilité des aspects techniques de la conduite, et très peu sur ce que l'opérateur pouvait avoir en tête.

Dans le domaine thérapeutique, ce jeu de déplacement de rôle est bien connu, depuis le travail de Moreno, ou le travail de gestalt inventé par F. Perls où le sujet change de fauteuil (la hot chair) pour s'exprimer à la place d'une partie de lui-même, à la place d'un symptôme, à la place d'une autre personne etc ... Dilts, a multiplié ce genre de déplacement de position intérieure. Par exemple, le travail d'aide au changement utilisant une grille de neuf positions en carré. Le sujet est au centre, là où il a son problème, dans le présent. La ligne de places qui est devant lui représente des positions dans l'avenir, celle derrière des positions du passé. La colonne sur laquelle il est, représente des places où il s'est situé (comme enfant par exemple, derrière lui), où il se situera dans l'avenir où se situe son changement. La colonne à sa gauche représente sa propre position d'observateur distancié de lui-même. Ainsi, il peut prendre la position en arrière à gauche pour observer ce qu'il est maintenant tel que l'enfant qu'il a été (à un âge donné) le verrait en prenant du recul comme s'il regardait un adulte qu'il ne connaît pas. La ligne à droite représente les places appartenant à d'autres personnes que lui : par exemple il peut dans la ligne du présent positionnée à sa droite un parent, un proche, une personne de son monde professionnel suivant la pertinence de son problème, pour découvrir comment cette personne le voit dans sa situation actuelle (en fait, bien sûr, comment lui se voit, quand il se représente être à la place de cette personne et quand il imagine se voir, considérer son problème, telle qu'il imagine que cette personne le voit ou le verrait). L'efficacité thérapeutique de ce genre de travail est remarquable, et ce type de technique fait partie de la formation de base de tous les psychothérapeutes qui mobilisent des techniques d'aide active (cela exclut donc les psychanalystes orthodoxes). Une des choses des plus fascinantes que ce type de déplacement de point de vue par rapport à soi-même produit, provient précisément du rapprochement de parties de soi-même qui habituellement ne se rencontrent pas dans un même présent, et cette rencontre engendre des informations sur les ressources que le sujet possède mais qui apparaissent nouvelles dans leur rapprochement conscient. Le modèle husser-

lien de l'attention, prévoit que le changement de direction de visée produit des découvertes, fait ressortir des thèmes de l'arrière plan, son modèle est basé sur l'image d'un rayon attentionnel qui part toujours du Je et vise une focalisation, un objet parmi d'autres. En fait dans ces déplacements de point de vue que j'évoque ici, ce n'est pas la visée du rayon attentionnel qui est modifiée, mais plutôt le Je à partir duquel il émane, et il est précisément possible de jouer intérieurement avec ces positions.

Il m'est difficile ici de m'étendre sur le foisonnement de techniques thérapeutiques basées sur la découverte d'une situation à travers un changement de point de vue où l'on guide le sujet à se découvrir à partir d'autres positions que de fait il possède en lui. Dans ce que je suis en train de suivre comme fil conducteur, je voulais simplement évoquer des variations possibles d'exploration des positions en première personne. La constante de ce mode d'exploration est la nécessité d'une médiation qui réalise un guidage attentif d'une position vers une autre. A ma connaissance, ces possibilités n'ont pas été utilisées dans le cadre de la recherche. Mais le fait qu'elles soient possibles et qu'elles aient été activement expérimentées est une mine de données sur la phénoménologie du moi, et des parties de soi-même, de l'altérité à soi-même etc ...

### Interprétation épistémologique et méthodologique de la première personne.

Reprenons le fil du point de vue en première personne seul. Comme je l'ai indiqué précédemment il peut être entendu d'un point de vue épistémologique comme recouvrant toutes les démarches sollicitant l'expression du sujet sur sa propre expérience, qu'elle soit le fait de celui qui fait la recherche ou de ceux qui lui servent d'informateurs. Plus radicalement, d'un point de vue méthodologique, le point de vue en première personne est celui du chercheur.

Je veux maintenant explorer cette position radicale, et ainsi préciser un certain nombre de points pour pouvoir mieux promouvoir et défendre la cohérence, la nécessité de recherches radicalement en première personne.

Je me situe bien ici dans le cadre de la recherche, de l'essai de produire des connaissances nouvelles et de les valider, d'en rendre possible la validation. Dans ce cadre, il faut donner sa place exacte au chercheur. Dans une recherche qui utilise le point de vue en première personne, cette personne, il n'y en a directement qu'une : le chercheur lui-même. En ce sens, pris au de manière stricte, la recherche selon un point de vue en première personne est celle qu'un chercheur conduit en saisissant, décrivant, analysant son propre vécu. Mener des interviews, recueillir les descriptions d'autres que lui, c'est mener une recherche avec des données en seconde personne. Dans ce dernier cas, l'expert en matière de recherche est bien le chercheur lui-même, et il y a une division du travail entre un sujet qui s'exprime sur son vécu (souvent à ce moment-là avec la médiation d'une technique d'interview, pour accompagner et aider le sujet dans l'exploration de son vécu) et un sujet qui recueille et traitera ces données dans le cadre de son activité professionnelle de chercheur.

- *Que même dans des recherches en seconde personne, basées sur des informateurs, le point de vue en première personne du chercheur reste indispensable et fondateur.*

Il y a donc une division du travail entre chercheur et «informateurs». Quand il y a ainsi division du travail, les données recueillies le sont donc en deuxième personne, mais où est le chercheur en tant que personne dans ce dispositif ? Est-il possible de travailler sur le développement d'un programme de recherche portant sur la dimension expérientielle subjective en laissant la subjectivité du chercheur hors du dispositif ? De mon point de vue, une seule démarche est véritablement cohérente : accompagner tout dispositif de recherche sur la psychologie de la subjectivité, de l'explicitation du point de vue du chercheur relativement à sa propre expérience. S'il ne le fait pas de façon formelle, il le fera de façon implicite, non intégrée à l'analyse des données et donc non questionnée.

Cependant, dans mon expérience personnelle actuelle, je prends conscience que j'ai de grandes difficultés à m'accorder à ce programme. Presque automatiquement, je démarre un travail par la saisie conceptuelle, par la lecture des travaux expérimentaux publiés, et ce faisant je m'oublie, j'oublie la référence possible à ma propre expérience et la nécessité de la constituer. Par exemple, récemment j'ai eu l'occasion dans le cadre du travail sur la modélisation de la conduite d'installation industrielle de prendre pour thème : la conscience globale de l'installation, de son état, de son fonctionnement en cours, de ce que les anglos-saxons nomment la «*situational awareness*». Ayant recueilli différents aspects permettant de définir ce concept, je me suis brutalement rendu compte que si je me rapportais à ma propre expérience, je ne savais pas exactement à quel vécu, à quelle signification incarnée pour moi cela renvoyait. Comment travailler avec un concept supposé décrire un aspect subjectif du vécu des agents de conduite, et ne pas savoir m'y référer dans ma propre expérience ? Ou plus, découvrir qu'il n'y a pas de remplissement de sens digne d'être rapporté. Des concepts, oui : globalité synchrétique, holiste, systémique, synthétique, articulation des parties, notion de totalité et de totalisation etc ... De la référence expérientielle, non. Manifestement, le travail que je n'ai pas encore accompli est de prendre le temps d'opérer une activité réfléchissante, c'est-à-dire de suspendre mon activité pour prendre le temps de laisser venir des expériences singulières par rapport auxquelles ce type de concept a pu faire sens, et expliciter sur la base de la présentification authentique de ces expériences la description des vécus à partir de laquelle je pourrais peut-être découvrir ce que cela a comme sens pour moi de parler de conscience globale. Peut-être pourrais-je à partir de là imaginer de nouvelles questions à poser aux agents pour mieux comprendre leur appréhension éventuelle d'une forme de globalité qui n'est pas directement documentée pour le moment, ou simplement tourner l'attention des agents de conduite de telle manière qu'il me verbalise des vécus qui pourront documenter le type de conscience globale qu'ils peuvent expérencier, pour autant que cette catégorie conserve son sens à la lumière de l'analyse en première personne. En fait, je trouve rétrospectivement qu'il est facile de **penser** le point de vue en première personne, mais une bonne partie de ma formation me

conduit spontanément à oublier de mettre en œuvre ce point de vue de façon instrumentale. Autre exemple, je dois faire un article sur les différentes conduites sur l'utilisation des directions de regards comme indicateurs de processus cognitifs différenciés (ne pas confondre avec l'utilisation des mouvements des yeux comme indicateurs des localisations de prises d'information). Je me suis rendu compte qu'il m'était facile d'évoquer mon expérience d'observateur de ces mouvements des yeux chez une personne que j'interview, mais que je n'avais pas beaucoup décrit, pris en compte mon expérience de sujet dont les directions de regard se modifient suivant le type d'activité cognitive qu'il mobilise. Plus, je prends conscience que dans la centaine de références que j'ai lues, qu'elles soient issues de la pnl ou d'autres (de nombreuses lignes de recherche indépendantes de la pnl existent sur ce sujet) jamais je n'ai trouvé un témoignage en première personne, mais au mieux en seconde personne seulement, et encore portant uniquement sur l'expression de l'activité en cours et rien sur l'expérience intime de la corrélation entre la direction du regard et le fonctionnement cognitif. Qu'est-ce cela aurait apporté de le faire ? Je ne sais pas répondre directement, dans la mesure où le travail reste à faire. Cependant on peut imaginer que la validation des relations postulées entre direction de regard et type d'activité aurait pu être aussi basée sur le témoignage de ceux qui le postulent en relation avec leur propre vécu. Peut-être des nuances de direction de regard, ou de type de mouvements des yeux apparaîtraient-elles ? Dans la ligne de ce que je suis en train d'exprimer, je trouve que c'est un bel exemple de clivage que les développeurs de la pnl, discipline visant la «*structure de l'expérience subjective*» (Dilts, Grinder, Bandler, & DeLozier, 1980), soient restés à l'écart de leur propre expérience personnelle et que leur présentation se fait toujours en référence à l'expérience des autres, à partir de matériaux en seconde personne.

Il est étonnant de se poser la question à propos de chaque thème de recherche déjà travaillé ou nouveau, ai-je développé un point de vue en première personne à ce sujet ? Me suis-je rapporté de manière authentique (dans une position de parole incarnée) à des vécus singuliers qui me feraient apparaître le sens que tel thème a pour moi, le détail des vécus auxquels cela peut renvoyer ? Cela change profondément la vision de ce que peut être l'activité de recherche pour moi et introduit une cohérence interne qui demande à être renforcée et être rendue plus présente.

Je rappelle, que je n'exprime pas ces appréciations pour exclure les autres types de données, mais pour affirmer le devoir, la nécessité qu'il y a pour chaque thème de recherche de vérifier, voire d'établir si ce n'est pas encore le cas mon point de vue rapporté à ce que je peux en expérencier.

- *Les compétences du chercheur en première personne à la fois pratiquant et chercheur.*

Si le point de vue en première personne est strictement celui du chercheur relativement à la description de son propre vécu, il est intéressant de détailler ce qui fait sa compétence, quitte à anticiper un peu sur les développements à venir relativement à l'examen des difficultés à se rapporter à sa propre expérience.

L'idée de base est que pour pouvoir se rapporter à sa propre expérience, la décrire avec précision et fidélité, il faut faire l'apprentissage de ces gestes cognitifs d'évocation, de réfléchissement, de maintenir en prise, d'appréciation de l'authenticité de l'évocation, du degré de précision de l'évidence et de sa non-confusion avec le savoir etc. Il faut en acquérir une expertise que nous n'avons pas spontanément (modulo les différences individuelles, et les influences éducatives qui jouent le rôle de pré apprentissage).

Pour un chercheur, mener des recherches en première personne, c'est donc devenir lui-même une personne qui sait prendre conscience de sa propre expérience, la décrire, la réfléchir. Si je prends une métaphore, je dirais que le chercheur est dans ce cas dans la même situation qu'un chanteur. Il est lui-même l'instrument qui produit le son. Il est à la fois le moyen, l'acteur, et le produit. Cela veut dire qu'il ne peut faire de la musique qu'en se changeant, en se transformant pour devenir par apprentissage, l'instrument. On sait que pour un chanteur se construire comme instrument de musique peut prendre facilement une dizaine d'années d'exercice. Le point sur lequel je souhaite insister est que pour développer des recherches dans un point de vue en première personne, le chercheur doit être un **pratiquant expert de l'explicitation de sa propre expérience**, il doit apprendre à chanter n'est-ce pas ? Et cette expertise ne s'acquiert qu'en devenant l'instrument de recherche par l'exercice.

Cependant, il ne faudrait pas à partir de cette conclusion valider la conclusion inverse, qui s'énoncerait comme le fait qu'un pratiquant est compétent pour faire de la recherche scientifique dans le domaine de la subjectivité. Qu'est-ce que ce serait d'être un pratiquant ? Celui qui a la pratique de se rapporter à son propre vécu, qui a appris à le faire, qui s'y exerce. Par exemple, on pourrait penser qu'une personne suivant une psychothérapie, une psychanalyse, apprenant à mettre en œuvre des techniques d'examen de soi-même comme la programmation neuro linguistique, ou comme le focusing, est une personne qui est devenu un pratiquant expert dans l'activité qui consiste à se rapporter à sa propre expérience vécue. Et cela me semble juste. Encore plus, si cette personne, de la position de client est devenue elle-même un praticien, psychothérapeute, ou accompagnateur. Ces personnes, ces pratiquants et praticiens sont-elles des chercheurs scientifiques en matière de subjectivité ? Non, je ne le crois pas. Leurs difficultés à formaliser leurs pratiques, à écrire sur leurs activités, montrent bien qu'elles n'ont pas développé les compétences complémentaires qui font le chercheur, l'intérêt épistémique pour construire des connaissances nouvelles plutôt que de simplement les vivre et obtenir des résultats. Pour avoir moi-même fréquenté le monde de la psychothérapie par exemple, je peux témoigner que ces praticiens sont rarement prêts, ou intéressés, à mener un programme de recherche. Et quand cela est le cas, c'est qu'ils sont en thèse et sont devenus des praticiens chercheurs pour pouvoir accomplir un travail de recherche institutionnel. Être pratiquant ne suffit pas pour faire un chercheur en première personne, par contre l'inverse me paraît obligatoire, un chercheur dans ce domaine doit être devenu un pratiquant expert.

Depuis une dizaine d'années, une autre réponse apparaît en particulier en relation avec une autre communauté de pratiquant, celle des personnes engagées dans le bouddhisme, dont une des caractéristiques communes à quasiment toutes les écoles est d'insister sur la pratique disciplinée de la méditation. Au titre du fait qu'ils sont des pratiquants, qu'ils s'exercent assidûment à discipliner leur attention et à examiner leur mental et leurs émotions, il est apparu pour nombre d'auteurs (Varela, Thompson, & Rosch, 1993), (Pickering, 1997), ainsi que de nombreux articles dans le *Journal of Consciousness Studies*, et le mouvement va se développant, que la pratique de la méditation serait la porte conduisant à un examen discipliné de la subjectivité dans le sens où là résiderait la réponse pour le développement d'une science de la subjectivité. Il y a là un amalgame problématique, particulièrement bien mis en évidence par le fait que ceux qui sont les promoteurs de cette idée qui semble plein de bon sens, n'ont pas vraiment produit de données nouvelles. Pourquoi ? Parce qu'être un pratiquant, même expert,

dans l'examen attentif de son monde intérieur n'est pas suffisant pour produire un programme de recherche, un intérêt de recherche, une compétence de chercheur. Il y a une confusion entre une expertise pratique et la compétence nécessaire à l'activité de chercheur scientifique, comme pour la pratique psychothérapeutique. Les méditants bouddhistes ne sont pas plus prêts à faire de la recherche que des psychothérapeutes, ou tout autant.

On pourrait rajouter sur cette liste, toutes les pratiques qui demandent de se rapporter à soi-même de façon précise et disciplinée, comme un pianiste professionnel travaillant jour après jour sa technique, ou un entraîneur coachant des sportifs. J'ai beaucoup fréquenté des gens ayant des intérêts dans la spiritualité et qui sont très proches de leur monde intérieur, je n'ai jamais observé que cela leur donnait la motivation ou la compétence pour conduire un programme de recherche, même quand ils étaient par ailleurs des scientifiques dans des disciplines autres que la psychologie.

Les pratiquants, comme les praticiens, poursuivent des activités qui ont leur propre motivation et qui peuvent se révéler antagoniste avec toute recherche d'objectivation propre à la démarche de construction de connaissances scientifiques. Les pratiquants ont leurs propres buts dont l'accomplissement fait apparaître les buts de la recherche comme secondaires et sans intérêt, voire gratuit ou source d'une perte de temps. La voie de la recherche scientifique n'est pas la seule suivant laquelle on peut investir une motivation forte et satisfaisante. Si je défends ici l'originalité de la recherche, ce n'est cependant pas pour la situer comme la seule importante ou valable, elle n'est qu'une des options possibles de choix de vie. Ce que je cherche à faire c'est de désamalgamer proprement les compétences de pratiquant et de chercheur, pour mieux mettre en évidence ce que nécessite la position de chercheur.

En schématisant, on peut dire que soit on est ni pratiquant, ni chercheur, ce qui n'empêche que l'on peut participer à une recherche comme informateur à condition que l'on soit cependant déjà un peu ouvert à l'évocation et la l'observation de soi-même. Si l'on est pratiquant, mais, sans formation de chercheur, on peut être «informateur expert» qui, s'il accepte de s'y prêter, peut apporter son concours aux objectifs programmés par le chercheur. Si l'on est chercheur mais que l'on n'a pas une formation de pratiquant, la recherche en première personne est radicalement impossible. Un programme de recherche intégrant réellement un point de vue en première personne ne peut être réalisé que par quelqu'un ayant acquis la compétence de chercheur **et** celle de pratiquant.

### Auto-référence de la psychologie en première personne.

Il est alors intéressant de déployer plus en détail les compétences mobilisées par le chercheur-pratiquant. Avec cette base épistémologique fondamentale que d'une part, toute recherche en première personne est constitutivement en auto-référence, puisque le chercheur se base sur sa propre activité subjective de chercheur visant sa propre activité subjective de sujet. D'autre part, elle est en rétro-référence à elle-même dans ses résultats, puisque ce qu'elle vise comme objet



d'étude, ne peut l'être qu'en mobilisant à titre d'instrument ce qu'elle étudie, et que le perfectionnement de la méthodologie ne peut dès lors provenir que d'une sur-réflexion qui se donne comme objet la subjectivité du chercheur en train de conduire cette recherche.

Je distingue ici auto-référence et rétro-référence, c'est en partie un artifice de présentation, puisque tout auto-référence ne peut se faire que lorsque la référence est constituée et de ce fait est déjà peu ou prou une rétro-référence (une référence à un passé). L'autoréférence est ici ainsi désignée pour relier auto et le fait que le sujet se réfère à lui-même, alors que la rétro-référence, implique non plus seulement une ou des personnes mais une discipline qui se constitue dans le troisième monde et n'est pas plus dépendant des personnes qui l'ont produites que toute autre constitution scientifique.

L'auto-référence du chercheur à lui-même, au sens de sa propre subjectivité peut se décliner en plusieurs facettes qu'il est intéressant de distinguer :

*1/ Auto-référence des données : les données sont issues de l'expérience du chercheur.*

Le chercheur se rapporte à sa propre expérience, les données de base sur lesquelles il va travailler sont ancrées dans son propre vécu, par exemple le vécu émotionnel que j'ai publié dans *Expliciter* (Vermersch, 1999b), ou les exemples d'éveil du Je dans l'écoute d'un son de mobylette (Vermersch, 1999c). Le chercheur est producteur de données, et ces données sont issues de ce qu'il a effectivement vécu. Cela semble simple au premier abord, mais ce qui se rajoute à cela c'est toute la compétence externe d'un chercheur à délimiter son objet d'étude en fonction d'un programme de recherche réfléchi, à chercher à le saisir suivant telle ou telle stratégie de recherche (provoquer le vécu en en créant délibérément les conditions, chercher à susciter des contrastes, avoir un projet d'enquête en relevant les occurrences d'un vécu que l'on cherche à étudier etc) cf. la partie sur les stratégies de recherche (Vermersch, 1996b; Vermersch, 1998d).

*2/ Auto-référence instrumentale pour accéder, maintenir-en-prise, explorer, décrire le vécu : le chercheur développe des gestes instrumentaux experts.*

Le chercheur se rapporte à sa propre expérience avec sa compétence instrumentale, puisque l'instrument de recherche sous quasiment toutes ses formes est les gestes cognitifs, la manière de se rapporter à soi-même, de s'évaluer, sur sa compétence à décrire des vécus. C'est bien là le lieu où la comparaison avec le chanteur est forte, non pas que l'organe phonatoire manque au chanteur, mais cette organe doit être exercé, développé, jusqu'à devenir profondément autre que ce qu'il était. Simplement avec un chanteur qui se prétendrait chanteur alors qu'il ne s'est pas formé, la simple écoute de ce qu'il chante permet de détecter l'absence de formation. Avec les compétences instrumentales de la démarche en première personne, cela semble invisible, ou masqué par l'appréciation selon laquelle finalement il n'y avait pas grand-chose à dire, ou bien c'est impossible car trop sédimenté. Alors que la conclusion juste serait : pas encore formé, production de novice qui ne se rend même pas compte qu'il ne sait pas faire ! Et pour cause, puisque nous n'avons quasiment pas d'éducation sur ce

point et que contrairement à la musique qui en même temps qu'elle se donne à entendre en révélant immédiatement les limites des qualités techniques et musicales de l'interprète, permet de vérifier sur la partition l'adéquation de l'interprétation au texte. Cependant, pour un praticien expérimenté, la compétence de celui qui parle se laisse assez aisément deviner, mais il n'est pas sûr que l'autre veuille ou soit prêt à entendre qu'il ne sait pas se rapporter à lui-même, alors qu'une exécution musicale maladroite apparaît aisément aux oreilles de toutes personnes présente, comme ... une exécution. Ce qui est remarquable chez Husserl, c'est qu'il est toujours en première personne, on pourrait dire de lui ce qu'il dit de James : esprit original, libre, indépendant, **courageusement en première personne**, bien sûr il ne fait pas que cela, il théorise aussi, mais le fil conducteur de ses analyses descriptives est en première personne. Alors qu'une des limites qui m'apparaît maintenant du travail de l'introspection expérimentale systématique est qu'elle est toujours en seconde personne uniquement, elle attend de l'autre uniquement la source de l'information, elle ne se donne pas le droit de se référer au point de vue en première personne au sens fort.

*3/ Auto-surveillance instrumentale sur l'authenticité de l'évocation, de la donation, de la description.*

Un troisième niveau de description apparaît immédiatement dans la corrélation entre le produit (la description) et l'activité instrumentale qui en permet la production : l'auto-contrôle de l'un et de l'autre. Le chercheur se rapporte à ses activités instrumentales sur le mode de la surveillance, de l'évaluation, de la reprise, de la recherche du respect des critères de qualité dont il goûte la présence ou l'écart, il exerce une instrumentation de même nature que la précédente (il s'agit de gestes cognitifs) mais d'un niveau méta par rapport au précédent.

C'est un point qui est extraordinairement présent chez le pratiquant qu'est Husserl : passer du vague de la donation initiale d'un vécu utilisé à titre de support exemplaire, à une donation intuitive plus pure (éliminant les éléments signifiants parasites) et plus claire ; apprécier le caractère de l'évidence adéquate en repassant soigneusement chacune des étapes par laquelle on y a abouti ; évaluer chaque description à l'aune du respect de la traduction du vécu dans le vocable choisit etc .

Cet apprentissage des gestes de la surveillance et de l'appréciation de ses propres démarches permet aussi de souligner le rôle du rapport à soi-même dans la recherche, même quand elle ne porte pas directement sur ses propres vécus. Ainsi, dans le travail sur les données vidéos relatives à la conduite en situation accidentelle (Vermersch, 1998a), j'avais mis l'insistance dans la méthodologie sur le fait que ce qui était recherché c'était les ruptures d'intelligibilité, afin de pouvoir travailler sur la compréhension de ce qui se passait. Dans ce cas, j'avais montré que le respect du critère est porté par le chercheur, pas par le matériel visionné. C'est parce que le chercheur est présent à lui-même, et qu'il détecte une non-compréhension, qu'il arrête la vidéo et revient sur la séquence. L'instrument de détection c'est l'écoute de sa propre subjectivité. Probablement c'est un repère que l'on peut généraliser. Derrière chaque instrument, chaque grille de repérage, ce qui est déterminant dans sa mise en œuvre, c'est le rapport du sujet à lui-même, la qualité de la présence à ce qui se passe non pas seulement sur l'objet qu'il vise, mais de la manière dont il en est affecté (affecté, n'est pas pris ici à un sens émotionnel au premier chef). Et c'est l'accueil et la reconnaissance de cette affection qui lui permet d'appliquer de manière précise et sensible l'instrument qu'il utilise. Par exemple, l'écoute de l'autre n'est pas seulement l'écoute de ce

qu'il dit et qu'il montre, et son identification à travers différentes grilles de repérage, mais simultanément, «l'écoute» en un sens qui n'est plus directement auditif, mais attentionnel, de comment cela m'affecte.

#### 4/ Auto-référence théorique, catégorielle.

Ces différentes auto-références que je viens de commencer à détailler, ce font toujours sur le fond de la culture scientifique, théorique, méthodologique du chercheur, dont on sait qu'il ne peut y échapper et s'en rendre libre pour avoir une écoute, une description libre de toutes catégories déjà établies. Cela se retrouve de manière positive et limitante dans la technique qu'il déploie pour mettre en forme son objet d'étude, j'ai longuement abordé ce thème en 1966 (Vermersch, 1996a), mais aussi dans les filtres descriptifs qu'il a appris à utiliser (cf. le travail actuel sur la description des vécus émotionnels). En fait ce point peut-être le lieu d'une critique radicale qui prévient que toute recherche descriptive est vouée à l'échec d'être déjà piégée par le langage qu'elle utilise comme porteur d'une pré catégorisation qui l'y enferme. Cependant si cette critique était radicalement fondée, aucune connaissance nouvelle n'aurait jamais été élaborée. Comme souvent, cette critique apparemment logique n'est en fait qu'une extrapolation non contrôlée à partir de prémisses imparfaites, voire fausses. Et la prémisse la plus erronée est que l'on utilise le langage de manière totalement contrôlée et exactement pour ce que le dictionnaire définit ! Il y a dans la pratique elle-même de la description une échappatoire à cet enfermement logique cf. (Gendlin, 1999; Levin, 1997). La distance et l'étrangeté à soi-même qui apparaît quand on relit ses propres descriptions montre que l'on est créatif et critique par le seul fait du changement de point de vue qui se crée au fil des nouvelles expériences de vie. Par ailleurs, le langage contient plus de chose exprimée que ce que celui qui le met en œuvre croit vouloir dire et dans cet interstice une création de sens permanente s'opère, qui pour être réflexivement non consciente, n'en est pas moins paradoxalement pertinente à ce qui est décrit.

#### Retro référence des recherches en première personne : le niveau sur réflexif.

Dans l'élaboration de données en première personne, je choisis un vécu de référence singulier  $V^1$ , et dans un second temps j'opère le réfléchissement et l'explicitation de ce vécu de référence, produisant ainsi un vécu de réfléchissement  $V^2$ . Notez bien que ce second vécu, n'est pas un vécu de réflexion sur  $V^1$ . Ce qui serait possible. Je repense à ce moment, je me le commente, j'y réfléchis. Dans ce cas-là je ne suis pas en train d'opérer la saisie réflexive de mon vécu passé, je suis en train de travailler sur ce qui en est déjà réflexivement conscientisé. Je réfléchis dessus au sens banal du mot. Donc quand je me rapporte à un vécu passé, je peux le faire sur le mode signitif, abstrait, (réfléchir sur) ou bien je peux le faire sur le mode évocatif (mode des actes intuitifs présentifiant selon Husserl), et alors j'en opère le réfléchissement (réfléchir le) ce qui en occasionne la prise de conscience (le passage de la conscience directe, en acte, non positionnelle, pré verbale, à la conscience réfléchie, positionnelle, verbalisable).

Une fois que j'ai opéré ce vécu de réfléchissement  $V^2$  se rapportant au vécu de référence  $V^1$ , je peux le prendre comme visé par mon attention. Et cela je peux à nouveau le faire de deux manières. Soit, je réfléchis sur ce que  $V^2$  m'a apporté comme information, et typiquement c'est ce que je fais quand je produis une analyse et une présentation de mes données. Cette analyse est alors un troisième moment sur le mode de la «réflexion sur».

Ou bien, je me rapporte à  $V^2$ , pour l'explicitation à partir d'une donation évocative, dans le but d'en opérer le réfléchissement. A ce moment on produit aussi un troisième moment, un vécu que j'ai proposé de noter  $V^3$ , que je qualifie de meta réflexif ou sur réflexif, qui a pour caractéristique d'être la prise de conscience de la conduite de prise de conscience, d'être une attention particulière portée à la manière dont je fais attention à un vécu pour en prendre conscience. Le contenu de  $V^3$  est la description de  $V^2$ , c'est-à-dire spécifiquement la description de l'activité réfléchissante.

Mais les actes accomplis pour réaliser  $V^3$  ont eux-mêmes une spécificité, celle d'être ceux dont l'analyse apporte les matériaux pour formaliser la méthode propre au point de vue en première personne. Ainsi ce n'est qu'en travaillant au réfléchissement de  $V^3$ , que l'on touche au domaine de la sur réflexion, et que l'on accède à une clarification de la méthodologie.

Chaque vécu n'est éclairé que par un vécu qui le vise de manière réfléchissante et qui produit ainsi la description du vécu précédent. Mais ce faisant, d'un premier point de vue, en structure, on opère toujours le même acte réfléchissant. D'un second point de vue, déterminé par la spécificité des contenus travaillés, on a une hiérarchie de ces actes, puisque chacun n'est possible que si le précédent a été accompli. Le réfléchissement de  $V^1$ , produit l'explicitation des actes que j'y ai accomplis. Le réfléchissement de  $V^2$ , produit lui plus spécifiquement l'explicitation **de l'activité réfléchissante**. Le réfléchissement de  $V^3$ , produit lui l'explicitation de la manière dont je m'y prends pour constituer une **méthode** réfléchissante.

'est en ce sens qu'un chercheur engagé dans un point de vue en première personne, élabore sa démarche en s'appuyant sur les résultats déjà capitalisés par sa discipline. Mes ces résultats sont dans le même format que ce qu'il cherche à faire. Par exemple il n'y a pas de recherche en première personne sans évocation d'un vécu singulier passé, on pourrait dire encore sous une autre facette qu'il est nécessaire d'apprendre à diriger son attention vers quelque chose qui n'est pas encore là, à saisir avec son attention des objets intimes dont la volatilité est grande, à les maintenir en prise et à renouveler (à rafraîchir) cette saisie chaque fois que ce qui est visé disparaît, et au sein même de ce maintien en prise savoir détacher son attention ce qui est saillant, ou de ce qui a fait l'objet d'une première explicitation pour en laisser apparaître les autres strates, les autres aspects encore à l'arrière-plan. Ayant l'idée de le faire, je vais le tenter. Ou en ayant découvert la possibilité de me rapporter sur le mode évocatif à mon vécu passé grâce à l'aide d'une médiation, j'essaie de le mettre en œuvre par moi-même. L'ayant fait, je me demande comment je m'y prends quand j'arrive à le faire, et je découvre la possibilité d'évoquer de la même manière non pas n'importe quel vécu, mais un vécu ou spécifiquement j'évoque un autre vécu. L'instrument qui était mis en œuvre (l'acte d'évoquer), est alors devenu contenu (l'évocation) que je thématise. Ayant thématisé l'acte d'évocation en l'ayant séparé du contenu sur lequel il portait, je désire le formaliser en mettant en évidence sa structure, ses invariants et l'espace de ses variations et variétés.

Chaque objet d'étude est à la fois instrument permettant l'étude de l'objet. Si je veux comprendre ce qu'est l'introspection, il faut que je la pratique et l'ayant pratiqué que je l'étudie, c'est-à-dire que j'introspecte comment je l'ai pratiqué. Si je veux étudier l'attention, il faut que je sois attentif, et que l'ayant été je sois attentif à la manière dont je l'ai été.

**Le point de vue en première personne est direct mais pas immédiat**

Nous ne sommes pas dans une épistémologie de l'immédiateté, ce qui est vécu et qui est familier n'est pas pour autant connu. Le connaître suppose une démarche d'objectivation de sa subjectivité qui n'est pas aisée, car elle se heurte à la transparence de l'intimité et de la familiarité. Il faut se confronter à la production de description de son propre vécu pour s'apercevoir à quel point c'est difficile, peu spontané et demande un apprentissage et un exercice.

**Ne pas confondre point de vue en première personne et donation immédiate.** Comme si on était botaniste ou jardinier par le seul fait de se promener dans un jardin, ou un potager ! La connaissance issue du point de vue en première personne est aussi construite que toutes les autres connaissances, la différence principale est comme le chanteur en musique l'instrument c'est le chercheur lui-même. Je peux chanter spontanément, j'ai tout ce qu'il faut par construction, mais CHANTER c'est une construction de l'instrument, c'est-à-dire une transformation du corps et un long apprentissage. Je peux de même avoir des aperçus sur mes gestes mentaux, sur mes émotions, sur mes états, mes sensations, mais en élaborer une connaissance est une autre affaire et en particulier une affaire de recherche scientifique (mais ce n'est pas la seule possibilité : je peux devenir un praticien de la chose, pour moi ou pour les autres, un entraîneur, un formateur, un conseiller, un psychologue).

Le souci de privilégier l'accès direct, à l'expérience subjective entraîne (abusivement) la mise en œuvre d'une stratégie, de recherche immédiate. Comme si les propriétés d'accès direct propre au point de vue en première personne (enfin pas si direct que ça, ce point de vue direct est en réalité médié par l'activité réfléchissante et suppose une immédiate ... suspension de mon activité naturelle pour en opérer le réfléchissement) entraînaient son pendant dans la construction du dispositif de recherche.

Dans mon séminaire sur l'histoire des débuts de la psychologie, j'ai montré qu'à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle, une des sources majeures de différenciation de la psychologie avec la philosophie résidait dans le changement de pratique fondé sur le fait que la nouvelle psychologie (pas l'ancienne psychologie philosophique, mais celle qui prétendait à rejoindre le rang des sciences naturelles) étudiait toujours ce que faisait le sujet en référence à une tâche définie, spécifiée, avec un matériel standard (assurant la comparaison entre les sujets) et une consigne la même pour tous, ainsi que variations de tâches et de consignes.

Cela correspond (dans mon langage) à la nécessité de délimiter et de préciser le vécu de référence de façon

à avoir un dispositif de recherche qui soit contrôlé au moins dans sa définition objective (puisqu'en suite se pose toujours le problème de savoir quelle est la tâche que le sujet accomplit, de son point de vue, autrement dit, comment a-t-il compris la consigne, quels buts s'est-il donné etc. ). Mais ce que ni l'école de Würzburg, ni Husserl, n'ont modifié, c'est le fait d'en rester à des expériences pour voir, directes, comme si le fait de porter attention à l'attention pouvait avoir à soit seul, par la seule magie de la finesse des descriptions en première personne, le pouvoir de nous livrer les traits pertinents et les propriétés de l'attention. Ce que montrent les progrès de la recherche en troisième personne c'est l'efficacité, la nécessité, de tâches qui sont inventées et créées pour leur pouvoir révélateurs de certaines propriétés qui sans cela resteraient quasi invisibles, imperceptibles. Dans le domaine des expériences invoquées et non plus provoquées, c'est tout l'intérêt de la clinique pathologique de nous montrer par des cas particulièrement révélateurs, des propriétés qui sans cela passent inaperçues dans le fonctionnement normal. Démarche en première, seconde ou troisième personne, peu importe, il est nécessaire de trouver des sources de contrastes qui accentuent, amplifient, révèlent, soulignent des aspects masqués, discrets, peu saillants, rares (cf. la démarche très intéressante de (Baars, 1997) qui donne dans son livre de nombreux exemples d'invention de contrastes pour mettre en évidence des phénomènes autrement inobservables. Par exemple, tout simplement lire un texte à l'envers pour découvrir la construction des mots à la lecture, l'identification des lettres etc.)

### Questions de validation

Le point de vue radicalement en première personne ne permet pas de satisfaire directement aux critères de validations les plus exigeants, dans la mesure où il ne permet que de produire une validation interne, puisque ce à quoi chacun accède directement n'est pas public et ne peut être soumis au critère de l'accord d'observateurs indépendants, ni du même coup soumis à un test qui permettrait de le réfuter. En ce sens, le point de vue en première personne n'est pas autonome des autres points de vue. La conclusion à laquelle j'aboutis aujourd'hui est que pour une validation tout à fait satisfaisante à la fois dans la rigueur et le sens, il est nécessaire de trianguler des données suivant les trois points de vue en première, seconde et troisième personne. Aucun de ces points de vue, considéré isolément n'est pleinement satisfaisant. Cette conclusion ne doit pas pour autant conduire à la conclusion qu'il faut renoncer à apprendre à constituer des données en première personne. Le prêt à penser qui semble s'imposer est que si quelque chose n'est pas satisfaisant au regard d'un critère, alors il faut l'éliminer, l'écarter, comme s'il existait quelque part un idéal scientifique d'une démarche totalement sûre et pleinement satisfaisante. Un tel point de vue est compréhensible au début du 20<sup>ème</sup> siècle quand l'idéal du progrès et de la scientificité triomphante semblait avoir un sens, nous en sommes tous revenu. Il nous faut poursuivre l'exploration du point de vue en première personne et à chaque fois que l'on veut pousser la validation empirique plus loin il faut disposer d'une source de données indépendantes comme des traces et des observables.

Il faut développer ces points plus en détail.

*La validité interne d'une description en première personne.*

Prenons un exemple : celui de l'accès rétrospectif au champ de prédonation, à partir duquel je témoigne 1/ que je peux faire l'expérience d'accéder à ce qui m'affectait, mais dont je n'étais

pas encore conscient ; 2/ que ce à quoi j'accède de plus antérieur à la saisie consciente est la découverte d'un précurseur du son d'une mobylette qui se présente de façon amodale cf. (Vermersch, 1999c) et (Vermersch, 2000) en préparation ; 3/ qu'il y a dans le droit fil du moment où je saisis le son de la mobylette, identifié en tant que tel, une série de précurseurs, qui ne me sont accessibles que par étapes successives, qu'ils ne sont pas vécus comme temporellement orientés, ni causalement organisés.

Je peux par des témoignages extérieurs à moi établir que ce son de mobylette a existé. D'autres que moi l'ont entendu. Donc il est relativement facile d'attester des circonstances extérieures.

Mais quant aux trois points que j'énonce comme ayant été établi à partir de mon vécu, ils ne sont établis que par la force de mon témoignage. Si vous me déclarez que vous ne me croyez pas, et que ce n'est pas possible, que peut-être je mens ou que tout simplement je m'auto-suggestionne ou je fabule, tout ce que je peux vous répondre c'est que c'est ainsi que les choses m'apparaissent rétrospectivement, que j'ai tel degré de certitude quant à la clarté, la fidélité, l'authenticité de ce que je décris. Je ne dispose que des critères permettant d'établir la validité interne, la validité à mes propres yeux intrinsèquement à mon expérience. Autrement dit, je peux vérifier pour moi-même pendant que je décris, et après avoir produit cette description, si ce que je décris est tout à fait clair pour moi, si la façon dont je le segmente et le nomme est tout à fait adéquate à la comparaison intime entre ce que j'évoque du vécu passé (donation intuitive au sens d'une présentification, d'une donation non verbale) et les mots que j'utilise pour décrire les différentes parties temporelles du vécu, ainsi que les propriétés de ces parties que je suis capable de distinguer (constitutivement il y en a toujours plus que ce que je sais distinguer à la date d'aujourd'hui). Cette manière de procéder, je l'ai retrouvée chez Husserl. Le critère qu'il privilégie est celui de l'évidence, et même son plus haut degré : l'évidence apodictique. Cette évidence n'est pas donnée comme un sentiment global, mais gagnée par un travail rétrospectif qui essaie d'établir après coup en reprenant chacune des étapes, chaque point, qu'à tout moment ce critère est respecté (Husserl, 1972 (1924)) (en particulier le § 31 p 44-45 qui est présente sur la dernière page du numéro 34 d'Expliciter). Mais le critère d'évidence, même une fois qu'il a été soigneusement distingué par Husserl du sentiment d'évidence, reste un critère purement interne. Tout simplement ce qui m'est évident, même avec toutes les précautions possibles pour l'établir, peut ne pas être évident pour un autre et en conséquence il ne l'accepte pas comme valide. Et quand on suit les publications phénoménologiques et les débats dans les séminaires, on peut constater ce fait troublant que le critère d'évidence n'a pas une grande portée intersubjective, et que les désaccords sont fréquents et durables, quoique tous placés sous le signe d'évidences distinctes !

Cependant ce travail de validation interne n'est pas rien. S'il ne satisfait pas les critères de validation externe, il n'en est pas moins une élaboration réglée du rapport à sa propre expérience, ce qui est beaucoup plus que de n'avoir aucune discipline dans l'élaboration de ce type de donnée. Et quels que soient les critères de validation externe-empirique que l'on va déployer en complément, on ne pourra pas se passer de cette dimension de la validation interne. Dans tous les cas, ce qu'apporte au mieux la validation interne, c'est un critère de sincérité, plus ou moins bien étayé.

Notons que l'on ne peut pas se servir contre cette conclusion d'un argument qui ferait état de la démonstration que le sujet fait objectivement autrement que ce qu'il dit qu'il fait à partir de l'accès rétrospectif à sa propre expérience. Car cet argument, loin de diminuer l'intérêt pour l'information issue de l'expérience intime, montre au contraire qu'elle est nécessaire, puisqu'elle seule permet d'établir l'écart entre ce que le sujet fait l'expérience et ce qui se passe objectivement. Cet argument, a été invoqué par Piaget (Piaget, 1950), pour montrer que cet écart était un résultat intéressant pour la psychologie. Mais on voit qu'il est basé sur l'acquisition de deux sources de données indépendantes : la première subjective fondée sur la verbalisation de l'expérience, la seconde, objective, fondée sur le recueil de traces et d'observables. Encore une fois, ce n'est pas parce que la description en première personne ne peut apporter seule de validation empirique totalement satisfaisante qu'elle doit être écartée de la démarche de recherche scientifique, elle doit simplement s'inscrire dans un réseau de données indépendantes, et tant que ce n'est pas fait, elle a une valeur exploratoire et heuristique qui est là pour guider l'exploration de l'expérience subjective, ce que la démarche en troisième personne ne peut faire seule, puisque toutes les interprétations subjectives seront issues de la subjectivité non questionnée des chercheurs.

#### *L'inscription théorique et catégorielle dans le réseau des connaissances*

On peut encore considérer les données en première personne sous l'angle de leur plausibilité théorique, les envisager dans la manière dont elles s'inscrivent dans le réseau des connaissances déjà disponibles à des degrés divers de validation.

Par exemple, la possibilité d'accéder au champ de prédonation est étayée par le fait qu'Husserl dit l'avoir fait, et en justifie la possibilité par une nécessité d'essence. Ce n'est pas très convaincant à soi seul, mais corrobore le fait que ce que je décris comme possibilité est reconnue de manière indépendante par d'autres.

Le fait d'y accéder par le biais d'une technique qui consiste à se traiter soi-même comme un autre, et à s'adresser des demandes à soi-même en les verbalisant comme des demandes effectives, et en les vivant comme de véritables demandes adressées à soi-même, le fait que cela puisse produire un résultat qui dépasse ce à quoi le sujet s'attend et qui peut même lui donner l'impression qu'il a des ressources qu'il n'imaginait pas est une technique bien connue des thérapeutes et des techniques de développement personnel. Le fait que cela produise des résultats a donc du sens, et le fait qu'il faille mettre en œuvre une manière particulière de procéder pour atteindre quelque chose qui ne se donne pas comme accessible spontanément, pourrait accroître la plausibilité du statut de ce qui est décrit (mais pour cela j'argumente déjà vers la confirmation intersubjective). Ce sont encore des éléments de validation ou de corroboration très indirects.

Maintenant, prenons une propriété de mon vécu que je ne pouvais pas anticiper, et qui est surprenante, et même difficile à accepter. Il s'agit de la propriété suivant laquelle le précurseur le plus originaire de l'affec-



tion se donne à moi comme amodal. C'est-à-dire que ce qui m'a affecté, ne m'apparaît pas comme un son au moment où j'y accède rétrospectivement, malgré le fait que d'après mon savoir objectif il s'origine à partir d'un son, et pourtant il n'est donc pas inscrit dans la modalité sensorielle sonore comme le stimulus dont il est issu. Le fait de décrire une propriété inattendue, pourrait valoir comme argument pour souligner que si je suis sincère et que j'essaie d'éviter d'inventer, décrire ainsi quelque chose d'imprévu pourrait être retenu comme accroissant sa plausibilité, puisqu'il faut que cela me soit apparu pour pouvoir en parler. Mais on peut ajouter à ce premier type d'argument qu'il s'avère que cette notion de sensorialité amodale est développée par ailleurs (je l'ai découvert après avoir fait la description, c'est le fait de décrire ce phénomène qui a attiré mon attention sur ces théories). Par exemple, Humphrey (Humphrey, 2000) a produit récemment un article de synthèse de travaux publiés depuis dix ans, dans lequel il reprend la distinction entre sensation et perception. Il fait la différence entre la conscience d'être affecté (à l'intérieur de mes frontières) et qui relève de la sensation, et la conscience de qu'est-ce qui m'affecte (c'est quoi ce qui est hors de mes frontières et qui m'affecte) qui relève de la perception. Dans la plupart des cas, sensation et perception sont étroitement entrelacés et donc quasiment impossibles à distinguer.

Dans certaines expériences et dans certaines pathologies, les deux aspects peuvent faire l'objet de traitements distincts. Je pense par exemple que dans l'exemple d'un vécu émotionnel dans lequel je fais état d'un temps de sidération (Vermersch, 1999b), je fais l'expérience d'être affecté (j'en ai la sensation) sans encore avoir la perception de ce qui m'affecte, et au moment où je prendrai conscience de ce qui m'affecte, je serais affecté différemment en passant de la sidération à un vécu émotionnel fortement coloré (alors qu'être affecté sur le mode de la sidération est de l'ordre du blanc). De même, dans l'expérience de reconnaître le précurseur du son avant de l'avoir «saisi» comme son, et même quelques millisecondes plus tard, précisément comme son de mobylette, je fais l'expérience d'une sensation, non rapportée à la perception correspondante. Et je ne peux le faire, d'ailleurs qu'en étant très fidèle à ma description, telles que les choses m'apparaissent, puisqu'au moment où je le décris je n'ai pas vraiment de catégorie pour chercher à identifier un hypothétique aspect non sonore d'une expérience sonore ! C'est l'invention de cette description sensorielle non-modale, qui a fait prendre conscience à d'autres dans le groupe de pratique phénoménologique, qu'ils ne trouvaient rien dans leur description parce qu'ils visaient uniquement des éléments d'expérience sur la base du préjugé qu'ils devaient être inscrit dans la modalité sensorielle de départ. La découverte d'une affection non identique à la sensorialité du stimulus, a permis par exemple à un des participants de se rendre compte que dans l'expérience d'une sonnerie de téléphone portable qui n'avait pas été désactivée, il avait été bousculé intérieurement, touché, avant d'avoir identifié qu'il s'agissait d'un son et quelques centaines de millisecondes plus tard qu'il

s'agissait d'un son de téléphone. Ce tissu d'éléments va dans le sens de la plausibilité d'avoir fait une telle expérience, comme je le décris. On voit bien aussi la fonction exploratoire et heuristique qui permettrait maintenant de poser des questions de manière plus précise et constituer le point de départ d'un programme de recherche articulant expérimentation et description phénoménologique en première et seconde personne en élargissant le nombre de sujets étudiés.

#### *La confirmation apportée par le point de vue en seconde personne*

En reprenant ce qui est apporté par la description en première personne sous un éclairage plus objectivant, il est possible de vérifier s'il est isolé ou au contraire s'il appartient à un corps d'exemples de vécus où ces éléments de description sont déjà apparus. Si l'on peut recouper ces données avec d'autres descriptions indépendantes en seconde personne, on peut avoir au mieux des confirmations, ce qui n'est pas négligeable, mais n'offre pas encore la possibilité d'une réfutation.

Comme je l'ai développé à propos des groupes de co-chercheurs, la multiplicité des données relatives à des sujets différents pose le problème de la comparaison de ces descriptions et tout particulièrement de la recherche des causes de descriptions différentes, y compris contradictoires. Est-ce que les descriptions sont différentes parce qu'il existe des processus différents, de manières vicariantes d'effectuer des actes que l'on croyait ne pouvoir être effectués que d'une seule manière ? Est-ce que pour certains sujets le type d'expérience, ou la propriété que l'on vise est absente, ou vestigiale, non développée ? Est-ce que le sujet n'a pas la catégorie d'expérience correspondante, et il ne décrit rien tout simplement parce qu'il ne peut pas viser cet aspect-là. Il suffira de le guider, en structure vers ce type de propriétés pour qu'il puisse en parler et découvrir qu'elles font parties de son vécu. A-t-il la compétence d'observateur de soi-même ? Ce qui pourrait être décrit lui est peut-être encore insaisissable par manque d'expertise ? Est-ce que le langage utilisé est seulement différent, ou critérié sur des bases implicites différentes ?

Dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres il est intéressant de pointer les comparaisons en décomposant les aspects suivant des critères bien segmentés. Par exemple, dans le travail phénoménologique sur les émotions, nous avons pu comparer les descriptions faites en fonction du détail des catégories descriptives que nous avons établies, et observer que ce que chacun d'entre nous appelle joie ou colère, présentait des similitudes du point de vue de l'état interne, de la modification de l'espace péri corporel, de la modification du courant de pensée, ou des rapports à la temporalité qualitative. De nouveau, ces modes de comparaisons plus détaillés permettent d'aller vers des confirmations.

#### *Les corrélations phénoménologie / traces sub personnelles*

On peut aller aussi vers des corrélations entre des modifications phénoménologiques décrites en première personne et des indicateurs sub personnel comme le sont les signaux neurophysiologiques ou psychophysiologiques (modification du diamètre pupillaire, électrodermographe) ou tout autre enregistrement musculaire, cardiaque etc. dont on sait établir le lien avec ce que l'on observe. Cependant la corrélation ne fait qu'objectiver qu'il y a effectivement une modification corporelle là où on a décrit une modification phénoménologique, ce n'est pas si mal puisque cela démontre qu'il s'est passé quelque chose objectivement parlant, mais la corrélation ne permet pas d'interpréter avec beaucoup de précision le sens de l'événement et s'il corrèle avec la signification phénoménologique.

*La validation des données en première personne doit être inscrite dans une tâche et une histoire*

Mais probablement le moyen le plus puissant de valider les descriptions phénoménologiques en première ou seconde personne est d'inscrire la conduite du sujet dans une tâche pertinente pour ce que l'on veut étudier. une tâche qui soit productive de manière à ce que l'on possède des traces de ce que fait le sujet, une tâche finalisée qui a un sens pour le sujet. Tenir cette position, c'est revenir dans le droit fil de ce qui a effectivement séparé la psychologie de la philosophie, le fait de rapporter toute observation à une tâche finalisée et productive. Le point important est que l'introduction de la tâche inscrit tout ce que dit le sujet dans les conséquences ou les répercussions de ce qu'il fait ou qu'il dit qu'il fait, avec les propriétés délimitantes et matérialisantes de la tâche. Cela permet d'une part de confronter ce que dit le sujet à ce que l'on observe ou que l'on peut inférer avec certitude. Et d'autre part cela permet d'inventer des questions ou des tâches complémentaires qui si elles sont bien conçues, permettront de réfuter ce que dit le sujet. C'est une idée tout à fait mise en œuvre dans l'entretien critique piagétien, où les contres propositions permettent de valider ou non la stabilité du système cognitif du sujet, cette idée a été particulièrement bien soulignée par J. Schotte, (Schotte, 1998; Schotte, 1997) à propos des recherches sur les différentes formes d'aphasie.

Prenons un exemple bien connu de tous les pratiquants de l'entretien d'explicitation : la tâche de mémorisation de la grille de chiffre, composé de neuf chiffres disposés sur les cases d'une matrice 3X3 cases. Il est possible pendant la mémorisation d'observer ce que fait le sujet, de remarquer s'il subvocalise à voix basse, s'il place les chiffres par des mouvements de la main, si après avoir lu il ferme les yeux un moment pour probablement les visualiser, s'il marque un rythme etc. La comparaison de l'ordre et de la précision de la restitution des chiffres va donner des éléments d'information supplémentaires à comparer avec l'explicitation que le sujet va faire de sa démarche d'apprentissage. Mais si je pose des questions supplémentaires, par exemple : donner les quatre coins, ou les diagonales, le rythme et la durée qui sépare la restitution de chaque chiffre va donner des indications précieuses sur le fait que le procédé de mémorisation donne un accès simultané au tableau de chiffre (comme lorsqu'on en a une image visuelle complète et nette) ou un accès séquentiel (comme lorsqu'on se récite les chiffres, ou qu'on les positionne ou les écrit dans chaque case successivement). Les questions complémentaires judicieusement choisies sollicitent des propriétés de la tâche qui peuvent permettre de éventuellement de réfuter certaines propriétés de la description subjective. Si je décris ma mémorisation comme la construction d'une image visuelle, alors, même des chiffres placés à des places éloignées les uns des autres doivent pouvoir être donnés de manière continue, en revanche si le procédé est séquentiel la restitution des chiffres va être interrompue par le temps nécessaire pour parcourir les intermédiaires qui ne sont pas demandés, mais que le procédé de mémorisation oblige à parcourir. On a là un très bel exemple de la façon dont les propriétés de la tâche (être à des places distinctes séparées ou non par des intermédiaires) sollicite de manière différente les gestes cognitifs et permet d'en vérifier les propriétés (par exemple accès simultané, donc visuel, ou accès séquentiel, donc récitation ou placement).

Dans un autre domaine, par exemple la mémorisation des partitions chez les pianistes, c'est la même chose. Si un pianiste me dit qu'il a une mémoire visuelle de sa partition, je peux lui demander

le nombre de mesure et de ligne sur telle page. Je peux immédiatement tester les conséquences de ce qu'il dit faire en comparaison avec ce qu'il est possible de faire avec la tâche.

Inscrire ce que l'on veut étudier dans une tâche, ou plutôt trouver ou inventer une tâche qui permette de l'étudier, c'est l'inscrire dans un espace de contraintes temporelles, logiques, causales, matérielles, qui créent des réseaux plus ou moins denses d'obligations, par rapport auxquelles tout n'est pas possible. En conséquence ce que dit le sujet doit être compatible avec l'exécution de cette tâche. Et d'autre part compte tenu de ce que dit le sujet et de cet espace de contrainte il est relativement facile d'inventer des questions qui permettent de réfuter ce que dit le sujet si ce qu'il dit n'est pas effectif. Cependant cette manière de procéder est relativement facile à concevoir dans l'étude d'aspects subjectifs qui contribuent de manière directement instrumentale à la réalisation d'une tâche, transposer cette démarche à l'étude de l'émotion, de l'attention, etc. demande une invention méthodologique dont la réalisation est pour le moment essentiellement programmatique.

Cette démarche de validation/réfutation par l'inscription dans une tâche, est encore plus sensible quand on est non plus dans une pure démarche de recherche, mais que cette recherche s'inscrit dans une intervention, et dans la durée d'une micro genèse, d'une transformation recherchée. Par exemple, si au lieu de questionner des pianistes sur la manière dont ils mémorisent une partition, je fais travailler un pianiste qui a des difficultés de mémorisation, pour lui apprendre à mémoriser des partitions (travail effectué par D. Arbeau professeur de piano et rééducatrice dans le domaine de la mémoire musicale). A ce moment ce que dit le pianiste de ce qu'il fait, peut être confronté à des exercices dont la réussite suppose la mobilisation de ce qu'il dit qu'il sait faire, et inversement à des exercices qui s'ils sont réussis montrent que le sujet sait faire plus de chose ou autre chose que ce qu'il dit. Et ce diagnostic, va pouvoir être corroboré par les étapes de transformations des performances du pianiste, ce qu'il va montrer qu'il apprend à faire va corroborer par leur apparition (et même par les étapes progressives de leur apparition) leur absence effective au début. C'est ce qui fait que globalement les praticiens ne dépendent pas dans la validité de ce qu'ils font des résultats des recherches universitaires. Le fait qu'ils ont des résultats à obtenir, leur permet d'observer rapidement qu'ils ne les obtiennent pas et qu'ils se sont trompés dans leur diagnostic ou dans les moyens qu'ils ont mobilisés, parce que la boucle de régulation est directe, même si sa signification n'est pas si facile à comprendre et à exploiter.

## Conclusion

Probablement, le lecteur aura la même impression que moi en relisant ce travail, beaucoup de foisonnement, la structure n'est pas encore contenue. Plusieurs points ne sont encore qu'esquissés et ouvrent sur des clarifications encore à faire.

J'ai voulu insister sur quelques points que je ne me formulais pas encore nettement.

- Le point de vue radicalement en première personne est, dans le domaine de la recherche, celui du chercheur lui-même

- Le chercheur est l'instrument de recherche, son vécu décrit et analysé en est le produit, il est de ce fait un pratiquant expert et un chercheur. Être un pratiquant expert ne donne pas la compétence, ni la motivation d'un chercheur, tout au plus la possibilité de devenir un informateur expert dans le programme de recherche en seconde personne d'un chercheur.

- Quelles que soient les critiques et les limites d'un tel point de vue radicalement en première personne, il faut apprendre à le développer de manière disciplinée et méthodologiquement réglée. Car on ne peut rien lui substituer. Il en est de même pour tout ce qui touche aux questions de validations. Il est donc inutile de placer ses espoirs dans une méthode objective qui pourrait nous faire faire l'économie du point de vue subjectif, il nous faut courageusement pratiquer cette méthode et découvrir comment la perfectionner.

- Si ce n'est pas fait, ce point de vue sera de toute manière présent, comme il l'a toujours été, mais de façon implicite non questionnée, comme si les chercheurs, même les plus convaincus de scientificité, n'étaient pas eux-mêmes des personnes !

- La méthodologie du point de vue radicalement en première personne peut sembler très directe et immédiate, c'est la plus grosse erreur d'appréciation que l'on puisse commettre et le signe certain que celui qui pense cela ne l'a pas pratiquée. Il confond ce qui est familier (le contact permanent avec ma subjectivité) et ce qui est connu (qui peut faire l'objet d'un discours élaborant des connaissances formalisés).

- La pratique scientifique du point de vue en première personne demande autant d'élaboration du programme de recherche que tout autre programme (Vermersch, 1996a). Les compétences instrumentales sont constitutivement présentes chez tous les sujets, mais doivent être exercées, développées, formées tout autant que celles d'un chanteur qui lui aussi a déjà de naissance l'instrument du chant.

- Les données en première personne sont limitées par ce qui est conscientisable cf. (Vermersch, 2000) par le sujet en deux sens : le premier veut dire ce qui peut être amené à la conscience réflexive qui est encore dans le format de la conscience en acte, directe, pré réfléchie ou dans le domaine de l'activité pré noétique, ce qu'Husserl a nommé le champ de prédonation. Le second, signifie que ce qui est créé au niveau de la conscience réfléchie possède de nombreuses parties distinctes, chaque partie a une indéfinité de propriétés qui peuvent être abstraites, cela à travers toute une stratification d'actes co-présents qui doivent être traités les uns après les autres, etc. Faire accéder un vécu à la conscience réfléchie est bien la condition pour pouvoir le décrire, mais cette façon de caractériser l'activité de recherche est bien trop globale et doit être reprise sous l'angle de toutes les étapes d'une description complète.

Je souhaite que vos questions me fassent progresser dans la clarification de ce que je tente aujourd'hui de vous présenter

## Bibliographie

- Baars, B.-J. -. 1997. In the theater of consciousness: Oxford University Press.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., & DeLozier, J. 1980. Neuro-Linguistic Programming : The study of the structure of subjective experience. Capitola: Meta Publication.
- Ericsson, K. A. & Simon, H. A. 1993. Protocol Analysis: Massachusetts Institute of Technology.
- Gendlin, E. 1999. Thinking Beyond Patterns : body, language and situation. Spring Valley: Focusing Institute.
- Humphrey, N. 2000. How to solve the mind-body problem. Journal of consciousness Studies, 7(4): 1-20.
- Husserl, E. 1957 (1929). Logique formelle et logique transcendantale. Paris: PUF.
- Husserl, E. 1972 (1924). Philosophie première deuxième partie : Théorie de la réduction phénoménologique. Paris: PUF.
- Husserl, E. 1991, 1970. Expérience et jugement. Paris: P.U.F.
- Jeffroy, F., Theureau, J., & Vermersch, P. 1998. Quel guidage des opérateurs en situation incidentelle -accidentelle ? Analyse ergonomique de l'activité de conduite avec procédures: 2 vol, 120 et 140. Paris: IPSN Département d'évaluation de sûreté. Section d'étude des facteurs humains, CNRS.
- Levin, D. M. (Ed.). 1997. Language beyond post modernism : saying and thinking in Gendlin's philosophy. Evanston: Northwestern University Press.
- Nisbett, R. E. & Wilson, T. D. 1977. Telling more than we can know : verbal reports on mental processes. Psychological Review, 84(3): 231-259.
- Piaget, J. 1950. Introduction à l'épistémologie génétique Tome I: La pensée mathématique. Paris: PUF.
- Pickering, J. (Ed.). 1997. The authority of experience : essays on buddhism and psychology. Richmond: Curzon Press.
- Schotte, J.-C. 1997. La raison éclatée: pour une dissection de la connaissance. Paris: DeBoeck.
- Schotte, J.-c. 1998. La science des philosophes : une histoire critique de la théorie de la connaissance. Paris: DeBoeck.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. 1993. L'inscription corporelle de l'esprit Sciences cognitives et expérience humaine. Paris: Seuil.
- Velmans, M. 1991. Is human information processing conscious ? Behavioral and Brain Sciences, 14: 651-726.
- Vermersch, P. 1994. L'entretien d'explicitation. Paris: ESF.
- Vermersch, P. 1996a. Pour une psycho-phénoménologie : esquisse d'un cadre méthodologique général. Expliciter, 13(1-11).
- Vermersch, P. 1996b. Problèmes de validation des analyses psycho-phénoménologiques. Expliciter(14): 1-12.
- Vermersch, P. 1996c. Ascension directe à la réduction : carnets de voyages. Expliciter(16): 4-15.
- Vermersch, P. 1998a. Esquisse de la formalisation d'une pratique d'analyse de la conduite d'un processus industriel complexe. Expliciter(23): 1-12.
- Vermersch, P. 1998b. La fin du XIX siècle : introspection expérimentale et phénoménologie. Expliciter(26): 21-27.
- Vermersch, P. 1998c. 2/ Husserl et la psychologie de son époque : la formation intellectuelle d'Husserl : Weirstrass, Brentano, Stumpf. Expliciter(27): 47-55.
- Vermersch, P. 1998d. Husserl et l'attention : analyse du paragraphe 92 des Idées directrices. Expliciter(24): 7-24.
- Vermersch, P. 1999a. Introspection as practice. Journal of Consciousness Studies, 6(2-3): 17-42.
- Vermersch, P. 1999b. Etude phénoménologique d'un vécu émotionnel : Husserl et la méthode des exemples. Expliciter(31): 3-23.
- Vermersch, P. 1999c. Phénoménologie de l'attention selon Husserl : 2/ la dynamique de l'éveil de l'attention. Expliciter(29): 1-20.
- Vermersch, P. 2000. Quelles sont les limites du conscientisable ? en préparation.



## Programme du séminaire

✓ **19 mai 2000**

de 10 h à 17 h 30

\*\*\* \*\* INETOP \*\*\* \*\*

!!! 41 rue Gay-Lussac !!!

Quatrième étage, salle 63

RER Luxembourg ou métro Cardinal Lemoine

1/ Du sens des sensations par Jacques Gaillard (il est recommandé de lire aussi les trois premiers chapitres parus dans le numéro 34, mars 2000).

2/ Présentation de la démarche de traitement et d'analyse d'entretiens pour extraire l'expertise d'une praticienne : techniques d'explicitation au service de l'aide au changement par Claudine Martinez.

3/ Essayer de mieux cerner le point de vue en première personne ! Pierre Vermersch

## AGENDA

### Séminaires de recherche

~~vendredi 24 mars 2000~~

**vendredi 19 mai 2000**

vendredi 29 septembre 2000

vendredi 1 décembre 2000

vendredi 26 janvier 2001

vendredi 23 mars 2001

vendredi 8 juin 2001

### Journées pédagogie de l'explicitation

~~jeudi 2 décembre 1999~~

**jeudi 18 mai 2000 10h-18h**

**38 rue Nollet 75017, 3<sup>ème</sup> étage**

**métro Place de Clichy ou la Fourche**

(deux journées réservées aux personnes certifiées)

### Séminaire de Saint Eble

**du dimanche 27 au mardi 29 août 2000**

Attention ! s'inscrire auprès de C. Le HIR !

## Programme des stages de formation du GREX

### 1/ formation de base à l'explicitation

*stage se déroulant sur deux sessions*

*20-23 novembre 2000 et 22-24 janvier 2001*

*19-22 mars 2001 et 14-16 mai 2001*

### 2/Accompagner le changement

*Stage en deux sessions :*

*24, 25, 26 octobre 2000*

*et 12, 13, 14 décembre 2000*

*Informations complémentaires, inscription, établissement de convention  
auprès de Catherine Le HIR 38 rue Nollet 750017, tel et fax : 01 42 94 94 06*

## Expliciter

est le journal de l'association loi de 1901 GREX

Groupe de recherche sur l'explicitation

38 rue Nollet Paris 75017 01 44 90 97 87 grex@grex.net

Directeur de la publication : Pierre Vermersch

n° d'ISSN en cours,

prix au numéro 40 FF, abonnement (5 n° par an) 180 FF

site du GREX, [www.grex.net](http://www.grex.net)

## Sommaire n° 35

1-14 Du sens des sensations dans les apprentissages corporels. IV : Vers une conception enactive de l'apprentissage. Jacques Gaillard IUFM Lille.

14-18 Analyse et traitement d'un protocole de résolution d'un anagramme. Claudine Martinez.

19-35 Questions sur le point de vue en première personne. Pierre Vermersch.