

# Pour une psychologie phénoménologique

( à paraître dans Psychologie Française )

La psychologie a un objet d'étude à double face, une face manifeste, comportementale, publique se prêtant assez bien aux contraintes des sciences naturelles et une face privée, subjective (auquel le sujet est le seul à avoir accès sur le mode expérientiel, ce qui définit le point de vue en première personne) que cette discipline a tout fait depuis un siècle pour ne aborder, en essayant de disqualifier toute approche directe de type introspective (Vermersch 1998). Or cette dimension expérientielle, revient comme une question fondamentale dans les publications récentes, dans la mesure où elle se confond avec la conscience phénoménologique et que ce thème se traduit à l'heure actuelle par un véritable boom éditorial, par la multiplication de nouvelles revues, par d'innombrables colloques et plus encore comme le lieux de rencontre privilégié de toutes les disciplines qui composent les sciences de l'esprit : neurophysiologie, philosophie, psychologie cognitive, linguistique, psychiatrie, Intelligence Artificielle etc ... Au point, que l'on peut se demander, si ce que la psychologie a rejeté de son domaine ne va pas faire le bonheur d'autres chercheurs, moins encombrés des peurs de ne pas être reconnue comme une vraie science, qui habitent la psychologie depuis ses débuts. Dans de nombreuses publications récentes relatives à la conscience, les auteurs signalent, la nécessité d'une articulation entre niveau sub-personnel ou computationnel et niveau phénoménologique (par exemple : Jackendoff 1987, Flanagan 1992, Mc Ginn 1991, Varela, Thompson, Rosch 1991, Chalmers 1996), ils soulignent l'importance de la prise en compte de l'expérience subjective, des qualias et certains vont mettre l'accent sur la nécessité de mobiliser l'introspection (Pesoa 1998, Block 1995) et même sur sa nécessité éthique (Howes 1991, Varela 1996a). Bref, un ensemble d'auteurs (avec de grandes diversités) plaide pour la prise en compte d'un niveau d'analyse le niveau de ce qui apparaît au sujet, donc un niveau phénoménologique, d'un objet d'étude particulier relevant typiquement de ce niveau : l'expérience subjective ; et d'une méthodologie susceptible de permettre d'y accéder : l'introspection, qui désigne globalement à la fois le geste réfléchissant et la description verbalisée du contenu réfléchi (cf Depraz, Varela, Vermersch en préparation). Cependant, pour la majorité des auteurs, alors que leurs écrits comportent un luxe de bibliographie en ce qui concerne la psychologie cognitive, les neurosciences, la clinique neuro pathologique ou la philosophie de l'esprit, en revanche, quand il s'agit du niveau phénoménologique, on ne trouve plus guère de références, et quand c'est l'introspection qui est évoquée on n'en trouve quasiment plus aucune, il ne reste guère que du prêt à penser . De plus, tout se passe comme si adversaires et tenant du niveau phénoménologique n'éprouvaient aucune difficulté à citer un exemple issu de leur expérience personnelle. A l'heure actuelle, dans l'ensemble des publications, tout se passe comme si mobiliser le niveau de la description phénoménologique ne posait aucun problème méthodologique.

L'accès phénoménologique est-il donc si simple ? Est-il si évident qu'il ne nécessite aucune procédure réglée ? Aucun travail d'élaboration critique des données ? On pourra m'objecter qu'il y a peu de références citées parce qu'il y en a peu publiée. Cette objection est juste, mais ne peut-on précisément en conclure que l'urgence est de développer une psychologie phénoménologique empirique (c'est-à-dire basée sur un recueil de données, par opposition à la philosophique phénoménologique ou à une psychologie philosophique). Que sans s'arrêter aux objections de principe qui voudraient convaincre a priori que cela n'a pas de sens ou que c'est impossible, de s'essayer concrètement à élaborer une méthodologie rigoureuse de façon à produire des données et mesurer par la pratique scientifique à quelles limites réelles on se heurtera quant à ce qui est conscientisable et quant aux possibilités de validation. Une telle tentative existe depuis 1995 à Paris sous la forme d'un groupe de recherche organisé autour d'un séminaire de pratique phénoménologique, mais une bonne part de la méthodologie était déjà en gestation à travers la mise au point de l'entretien d'explicitation (Vermersch 1990,1994) et la fondation du GREX (Groupe de recherche sur l'explicitation) en 1991.

Le but de cet article est de définir quelle pourrait être cette discipline que je propose d'appeler psychophénoménologie. A la différence de la psychologie dominante aujourd'hui, la psycho phénoménologie réintroduit le point de vue en première et seconde personne comme ressource complémentaire à l'exploitation des traces et des observables qui caractérise le point de vue en troisième personne. Mais ce faisant elle rencontre immédiatement le rejet de ce type de méthodologie essentiellement cristallisé autour des innombrables condamnations de l'introspection, je reprendrai (Vermersch 1998) rapidement sur ce point l'analyse des mal entendus et des fausses accusations qui semblaient disqualifier l'approche en première personne. Puis, j'aborderai la question essentielle de l'articulation entre le niveau computationnel (inaccessible à l'expérience subjective) et le niveau phénoménologique (ce dont le sujet peut faire l'expérience). Enfin, j'essaierai de montrer comment la

prise en compte méthodique de l'expérience subjective suppose une rupture épistémologique pour rompre avec la familiarité naïve du rapport à notre expérience et passer à une véritable activité réfléchissante.

## Le rejet de l'introspection et du point de vue en première personne.

La psychologie s'est constituée à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle dans un conflit entre l'évidence de la possibilité de l'introspection comme moyen d'accès à ses données ( Wundt 1874, James 1890, Binet 1903) et les exigences des psychologues expérimentaux qui dans le même temps essayaient de construire une psychologie sur le modèle des sciences de la nature et ont rejeté ce point de vue. Une tentative de conciliation a eu lieu en insérant la méthodologie de l'introspection dans les contraintes des dispositifs expérimentaux : l'école de Wurzburg en Allemagne sous la direction de Külpe (Burloud 1927, Humphey 1951, Mandler et Mandler 1964), l'école de Cornell aux Etats Unis animée par Titchener (Titchener 1909, 1912, 1913), et les précédents toutes deux de quelques années l'école de Paris représentée essentiellement par les travaux de Binet et de son élève Henry (Binet 1903). La majeure partie des travaux publiés porte la mention " expérimentale " dans leur titre (par exemple : Binet 1903, Watt 1905, Ryle 1909, Titchener 1909, Okabe 1910), comme volonté de se situer à la fois dans un point de vue en première personne et dans la psychologie scientifique synonyme de dispositif expérimental et de quantification. J'ai présenté par ailleurs le détail de cette histoire (Vermersch 1998).

Mais cette conciliation n'a jamais été acceptée, et les critiques prenant pour cible la possibilité même de l'introspection n'ont jamais cessé. Faut-il prendre le temps de critiquer les critiques de l'introspection ? Depuis deux siècles que la liste de ces critiques s'allonge y en ont-elles qui ont convaincu ( Dumas 1924, Bakan 1954, Radford 1974, Howes 1991) ? Après tout, il suffirait qu'une seule soit fondée, les autres ne seraient pas nécessaires !

D'un premier point de vue cette discussion est inutile. Inutile d'apporter des justifications, de montrer l'absence de portée de ces critiques, parce qu'aucune dans son principe ne peut emporter la conviction, dans la mesure où la forme de ces critiques, est d'essayer d'établir un résultat négatif : impossibilité, inutilité, inefficacité, méprise sur l'acte ou l'objet. Et chercher à prouver l'absence ou l'impossibilité de quelque chose est une entreprise épistémologiquement mal fondée. Si l'on peut montrer qu'une affirmation peut recevoir un démenti par le fait d'exhiber un contre exemple, il est en revanche difficile, dans le domaine empirique, d'établir avec certitude qu'il ne sera jamais possible de trouver de contre exemples. Seule la capacité de maîtriser l'ensemble des possibles permettrait de démontrer l'impossibilité d'un type de résultat. Si l'on devait faire la liste de ce que chaque époque a déclaré a priori impossible, irréalisable et qui a été réalisé lors de la génération suivante, on serait obligé d'énumérer la plus part des inventions techniques contemporaines. A commencer par l'absurdité à vouloir faire voler "plus lourd que l'air". La stratégie visant à prouver l'impossibilité de quelque chose est une perte de temps. Il semble qu'en règle générale il soit bien plus productif de rechercher "dans quelles conditions ... ?", "dans quelles limites ?". A moins que l'argument qui sous-tend l'essai de démonstration d'impossibilité soit finalement motivé par des motifs autres que scientifiques.

Cependant, d'un second point de vue, cette revue des arguments critiques permet de mettre en évidence les propriétés de la méthodologie dont nous avons besoin et que auxquels nous travaillons. En effet, si ces critiques ne sont pas décisives pour condamner l'introspection, elles pointent des questions qui méritent réflexion. Résumons les principaux arguments : l'introspection est impossible dans son principe même puisqu'elle supposerait un dédoublement du sujet ce qui est impossible, (Comte 1830) ; l'introspection est inutilisable parce qu'elle détruit ou modifie l'objet qu'elle prétend viser et n'atteint ainsi jamais son but ; l'introspection ne produit que des résultats contradictoires sur lesquels personne n'aboutit à un consensus, elle ne doit pas être utilisée car non scientifique, (réactions générales à la controverse sur le thème des rapports entre pensée et image mentale) ; l'introspection est basée sur des descriptions, donc sur des réponses verbales qui ne peuvent rien nous apprendre puisqu'elles ne sont que du "dressage social", (Pieron 1927) ; l'introspection vise des objets de recherche privés, non observables sur lesquels il est donc impossible d'utiliser une méthode scientifique basée sur l'accord des observateurs, il faut donc y renoncer ; l'introspection ne permet d'atteindre au mieux que ce dont le sujet peut être conscient, or de nombreux résultats de la psychologie montre qu'il n'est pas et ne peut pas être conscient des faits psychologiques essentiels, il est donc inutile d'y avoir recours ; l'introspection existe mais elle se trompe complètement sur ce qu'elle atteint, du coup les énoncés qu'elle produit n'ont aucun intérêt scientifique (Skinner 1974) ; il n'y a pas d'introspection, ce que l'on prend pour de l'introspection n'est que l'énoncé des théories naïves du sujet sur la causalité psychologique, inutile de s'y intéresser, ce n'est pas de l'introspection, (Nisbett & Wilson 1977) ; les informations issues de l'introspection ne servent à rien, elles n'ont aucun usage fonctionnel, on ne peut que s'en désintéresser (Boring 1953) ; la preuve qu'il n'y a pas d'introspection à supposer qu'elle soit la mise en

oeuvre d'un "sens interne" c'est que contrairement aux autres sens ce sens interne n'aurait pas de phénoménologie (Lyons 1986).

Toutes ces critiques, quoiqu'ayant un contenu différent, ont le même format d'essayer de démontrer l'inexistence ou l'impossibilité de quelque chose. Mais en plus de ces critiques formulées, il existe un "prêt à penser" qui se résume à affirmer que "c'est bien connu, ce n'est pas scientifique", ou bien sous la plume de certains auteurs récents "l'introspection, réputée non scientifique". Chez certains psychologues le mot introspection déclenche des réactions phobiques, c'est à dire compulsives et irrationnelles.

Je ne chercherai pas dans cet article à reprendre point par point chacune de ces critiques, l'ayant fait par ailleurs (Vermersch 1998). L'important est qu'aucune n'est décisive (Howes 1991) et que la recherche ne saurait fonctionner sur la seule base d'un interdit mal fondé. Une fois toutes les critiques énoncées on peut simplement pratiquer l'introspection, insérer des données en première personne dans un dispositif d'ensemble comprenant aussi des traces neurophysiologiques ou comportementales, aucune de ces données ne pouvant être suffisante seules. Ce qui est dommageable, c'est que cet interdit a surtout eu pour effet de ralentir le perfectionnement méthodologique des techniques d'accès à l'expérience subjective (cf Vermersch 1991, 1994, 1998 et Depraz, Varela, Vermersch 1998), ainsi que les techniques de verbalisation (entretien d'explicitation Vermersch 1994, Vermersch et Maurel 1997), de descriptions et d'analyse de contenu dédiées à ce type de protocoles. Mais manifestement l'avènement d'une culture largement pluridisciplinaire qui a accompagnée la constitution récente des "sciences cognitives" s'embarasse beaucoup moins de tabous et d'interdits, les publications sur la conscience, après avoir été très spéculatives s'orientent de plus en plus fréquemment, dans leurs conclusions, vers la nécessité d'une méthodologie de l'accès en première personne ou en seconde personne (cf le numéro spécial sur les méthodologies d'accès en première personne du Journal of Consciousness Studies 1998, sous la responsabilité éditoriale de J. Shears et F. Varela), car comment saisir le niveau phénoménologique sans recueillir des données au niveau de ce dont le sujet peut être conscient et qu'il sait exprimer.

Je considère donc qu'il n'y a plus d'objections méthodologiques de principe à recueillir et utiliser des données en première personne, ce qui laisse la place à toutes les critiques que l'on voudra adresser au sens, à l'intérêt, à la validité de ce type de données pour chaque programme de recherche particulier. Mais il n'y a là rien de nouveau, les données en première personne ne bénéficient d'aucun privilège, validité ou vérité a priori, pas plus que les autres types de données.

## L'articulation entre le niveau sub personnel et le niveau phénoménologique

Si l'on a écarté ainsi les objections méthodologiques de principe, certains ont immédiatement objectés que la discussion est sans intérêt puisqu'il n'y aurait rien à étudier par cette méthode : l'essentiel se déroulant à un niveau non conscient. On peut reformuler plus largement ce point en posant le problème dans les termes des sciences cognitives actuelle (Jackendoff 1987, Varela et al 1993, Dennet 1991, Gallagher 1997) comme l'articulation entre le niveau computationnel ou encore sub personnel et le niveau de ce qui est conscientisable ou niveau phénoménologique.

Je l'aborderai en trois points : 1/ ce n'est pas parcequ'il y a des lois au niveau computationnel que le niveau phénoménologique est sans intérêt ou non scientifique, au contraire il définit un niveau d'analyse à part entière ; 2/ ce niveau peut permettre de saisir notre fonctionnement cognitif du point de vue de l'utilisateur, en ce sens il est particulièrement congruent avec le travail des praticiens ; 3/ dans le cadre d'une théorie générale de la cognition le niveau phénoménologique contraint le niveau computationnel qui doit pouvoir rendre compte aussi des aspects subjectifs de la cognition et donc de la conscience phénoménologique, ce qui a pour conséquence de rendre incontournable l'étude du niveau phénoménologique.

*La prééminence du sub personnel : un argument fallacieux.*

Cependant, certains de ces psychologues naturalistes conscients du fait qu'évacuer le point de vue subjectif faisait problème, avancèrent un autre argument : il était inutile de prendre en compte le point de vue du sujet en première personne parce que de toute façon le pauvre choux n'était pas au courant de ce qui se passait réellement. A la rigueur on pouvait concevoir et admettre qu'une sous-sous-discipline de la psychologie scientifique prenne comme objet d'étude les théories naïves, les croyances spontanées sur le fonctionnement cognitif, il s'agirait donc d'une étude de la psychologie de sens commun ou folk psychology (après tout, il est légitime de décrire tout ce qui existe dans la nature). Le raisonnement erroné est le suivant : puisqu'il y a des lois psychologiques qu'on ne

peut établir que par des expérimentations sur des objets de recherches dont le sujet ne peut avoir conscience directement, il est donc inutile de travailler avec ce dont le sujet est conscient. Or du fait que la psychologie expérimentale produit des données et des explications qui ne sont pas accessibles d'un point de vue en première personne (ce qui est vrai) on ne peut déduire que les données issues du point de vue en première personne sont fausses ou sans intérêt, tout ce qu'elle prouve c'est que certains objet de recherche ne se prête pas à une méthodologie phénoménologique, mais elle ne prouve pas qu'il n'y a que ce dont le sujet est non conscient qui puisse faire l'objet d'études scientifiques..

Ce raisonnement s'accompagne de la tendance à considérer que ce qui est vrai du point de vue de la psychologie en troisième personne est le seul point de vue valable. Par exemple, à un moment donné l'astronomie a montré que ce n'était pas le soleil qui tournait autour de la terre, mais l'inverse. Le vrai mouvement du point de vue de la science (de la nature) est héliocentrique. Mais ce serait aberrant de considérer que subjectivement nous vivons selon cette donnée ! Subjectivement nous vivons de merveilleux levers ou couchers de soleil, psychologiquement le soleil tourne autour de nous et c'est une autre vérité, toute aussi vraie que la description objective du système solaire. Tant que cette vérité subjective entraînait des conceptions erronées sur le système solaire elle était à la fois vraie (subjectivement) et obstacle à la connaissance naturaliste. Une fois cette dernière établie, rien n'empêche de prendre en compte aussi, le point de vue subjectif. Maintenant que l'on a opéré un renversement copernicien dans un certain nombre de domaines, il serait temps d'opérer un second renversement qui donnerait une place déterminée au point de vue de l'expérience subjective ! Non pas que l'un soit plus vrai que l'autre, mais ils constituent des niveaux de description du monde distincts et complémentaires.

L'idéologie des sciences de la nature tend à nous faire croire que plus on va vers l'étude des mécanismes élémentaires (donc sub personnel) et plus on fait de la vraie science, ce qui déconsidère a priori les niveaux descriptifs. Or la psychologie a bien deux faces inséparables : si le sujet humain participe des sciences de la nature en tant qu'il a un corps, qu'il a un comportement public et donne ainsi la possibilité d'être analysé de l'extérieur comme un objet, point de vue qui légitime son étude à la troisième personne, ce sujet est aussi utilisateur de sa propre cognition, il est appréciateur de sa propre expérience, il est discriminateur dans son monde, et ce second point de vue ne peut être abordé qu'à travers ce que le sujet sait ou peut en dire, ce point de vue est irréductiblement en première ou seconde personne.

#### *L'irréductibilité du niveau phénoménologique et son adéquation à la pratique.*

On pourrait penser jusque là que je me contente de plaider pour que l'on n'oublie pas le niveau phénoménologique. Mais la prise en compte de ce niveau va plus loin puisqu'on peut considérer que ce niveau est découplé du niveau sub personnel, c'est-à-dire qu'il a un niveau d'efficacité propre dont ne rend pas compte le niveau computationnel, même si l'on peut à juste titre penser que tout ce qui est phénoménologique doit être cohérent avec le niveau sub personnel (Jackendoff 1987). Par exemple, si je transpose, tout ce que fait un programme d'ordinateur est traduisible en termes d'événements électroniques et est nécessairement compatible avec ce niveau de causalité qui en assure la réalisation physique, mais la cohérence logique, fonctionnelle, du programme, appartient à un autre niveau dont le premier ne rend pas compte. L'application des règles de grammaire est cohérente avec l'ensemble des règles de grammaire, mais leur mise en oeuvre réelle suppose des connaissances pratiques (procédurales) que les connaissances déclaratives propre à la grammaire ne donnent pas (Vermersch 1971, 1972). En règle générale les savoirs procéduraux sont découplés des savoirs déclaratifs ou des lois qui en permettent pourtant l'exécution correcte (Vermersch 1994). Ce niveau procédural paraît facilement secondaire, au sens de mineur par rapport à l'étude des aspects fondamentaux, un peu comme si à côté de la compréhension du fonctionnement du tube électronique de votre télévision, le savoir faire correspondant à l'utilisation correcte de la télécommande était tellement secondaire que cela ne vaut pas la peine d'en parler. Pourtant ce savoir procédural existe et est indispensable pour agir. Inversement, pour agir, le savoir déclaratif est insuffisant, voire inadéquat. Le savoir phénoménologique relatif au fonctionnement cognitif peut paraître secondaire ou superficiel par rapport aux lois fondamentales de la cognition, il est juste celui dont nous nous servons pour utiliser notre propre cognition. Le niveau phénoménologique ne touche en quelque sorte qu'au "manche" de la cognition, mais essayez d'utiliser un outil sans son manche, même si le manche n'apparaît pas comme aussi important que la lame. Un sujet qui se donne une image mentale visuelle met en oeuvre une compétence pratique d'utilisateur de sa propre cognition. Ce savoir en acte est généralement pré réfléchi, donc transparent à celui là même qui le met pourtant en oeuvre. Il est cependant possible d'aider le sujet à en prendre conscience et à en produire une verbalisation descriptive. Le savoir pratique de comment le sujet "fait dans sa tête" pour se donner une image mentale n'est pas une théorie computationnelle de ce domaine (ni sa théorie naïve), mais inversement ce niveau computationnel ne dit rien sur comment faire pour qu'un sujet qui ne se donne pas d'image visuelle puisse y arriver.

Ces remarques peuvent aider à comprendre que le niveau de description phénoménologique n'est pas seulement un programme de recherche, il correspond exactement au niveau qui est pertinent pour de nombreuses pratiques. Que ce soit dans le domaine de la formation, de l'apprentissage, de la remédiation, de l'entraînement, de l'analyse de pratique, de l'accompagnement personnalisé de manager (le coaching), de la psychothérapie, les praticiens recueillent des informations phénoménologiques, conçoivent des exercices, des techniques basées sur ce type de données parce qu'elles sont congruentes avec l'aide au changement contrairement à des données plus fondamentales mais dont il reste à savoir comment elle s'inscrit dans la réalité des conduites. Si la psychologie expérimentale a tourné le dos à la dimension subjective, elle a ce faisant aussi tournée le dos à toute la psychologie appliquée qui utilise ces informations, conçoit des techniques dont la science ne connaît pour le moment rien. L'absence de prise en compte du niveau d'analyse phénoménologique dans la recherche en psychologie permet de comprendre pourquoi malgré l'abondance indéniable de résultats de scientifiques rigoureux, il y en ait si peu qui intéressent les praticiens, et même, qui leur soient réellement utiles. Bien sûr, on sait que la recherche a le droit et le devoir de travailler sur des thèmes dont personne ne voit encore à quoi ils pourraient bien servir. Mais le plus troublant est que ce que proposent les psychologues porte des intitulés qui pourraient ressembler à des domaines d'applications : théories de l'apprentissage, étude des images mentales, mémoire ... Considérez le premier livre de M. Denis (1979) qui faisait le point sur toutes les recherches sur l'imagerie mentale : une revue de question de cinq cents pages de vraies recherches scientifiques, totalement ou presque inutiles, au sens de dénuées de tout intérêt pour des praticiens.

*Le niveau phénoménologique contraint le niveau sub personnel.*

Je soutiens donc que le niveau phénoménologique est irréductible et que son autonomie relative justifie d'en faire l'étude. C'est encore une conclusion limitée, car ce qui apparaît clairement à l'heure actuelle c'est un renversement de perspective car une théorie d'ensemble doit aussi pouvoir rendre compte du niveau phénoménologique.

C'est Jackendoff (1987) qui semble être le premier à avoir clairement posé le problème, repris en détail en particulier par Varela et al (1991) : au delà de la dualité des relations corps esprit, si l'on introduit la distinction entre le niveau computationnel et le niveau phénoménologique on se retrouve avec un problème de relation esprit / esprit

Plus, si l'on prend des démarches de recherches aussi pointues et actuelles que les techniques de neuro imageries, on pourrait croire que tôt ou tard elles vont permettre d'accéder au fonctionnement cognitif d'une manière particulièrement objectivante ; mais dans un premier temps elles ont absolument besoin de corrélérer les images qu'elles obtiennent avec une connaissance beaucoup plus fine de l'expérience subjective concomitante ! À quoi bon recueillir des images très précises, telles qu'on sait actuellement les générer, si l'on ne sait pas décrire les expériences subjectives qui leur sont corrélées temporellement ?

En résumé, à cette étape de mon propos j'ai argumenté sur trois points la possibilité et la nécessité de travailler au niveau phénoménologique : le sub personnel n'est pas le seul niveau de travail scientifiquement valide, le niveau phénoménologique est irréductible, le niveau phénoménologique contraint le niveau computationnel dans le cadre d'une théorie d'ensemble du fonctionnement cognitif, y compris la conscience phénoménologique. Reste à mobiliser une méthodologie réglée permettant la réalisation d'un tel programme de recherche. Je ne chercherai pas ici à présenter le détail d'une telle méthodologie (cf Varela et al 1993, Vermersch 1994, 1998, Depraz, Varela, Vermersch 1998) mais plutôt analyser l'obstacle majeur à sa mise en oeuvre.

## **Une rupture épistémologique entre vivre et connaître son expérience.**

En matière d'expérience subjective, la rupture épistémologique (au sens de Bachelard) qui distingue le réalisme naïf pré scientifique et l'élaboration de connaissances scientifiques, passe par cette prise de conscience contre intuitive : l'accès, la description, l'analyse, de l'expérience subjective sont le produit d'une démarche experte, médiate, élaborée, s'apprenant non sans difficultés, s'exerçant et se perfectionnant sur plusieurs années.

Plusieurs difficultés sont à surmonter pour accéder à son expérience et la décrire :

*Le vécu n'est pas immédiatement accessible car il est largement implicite au sens de pré réfléchi.*

C'est-à-dire qui n'a pas encore fait l'objet d'une prise de conscience, et qui n'est pas encore accessible à la conscience réfléchie. Or on ne peut verbaliser que ce qui est conscientisé, pour verbaliser il faut donc au préalable qu'il y ait prise de conscience de ce qui a été vécu. Cet état des choses se traduit souvent par des réponses du type " je ne sais pas " ou bien des rationalisations et des commentaires relevant de la psychologie de sens commun.

Le coté négatif, est que finalement cette dimension phénoménologique n'est pas si simple à connaître, elle n'est pas immédiatement disponible dans sa totalité. Le coté positif c'est qu'il y a un gisement de données extraordinaire qui n'a pas été vu et donc pas exploité par la recherche jusqu'à présent. Habituellement la théorie spontanée des psychologues c'est que soit l'information est disponible et donc conscientisée et le sujet peut la verbaliser si on le lui demande avec une consigne minimale, soit l'information n'est pas disponible, elle est non consciente ou inexistante et le sujet ne peut en parler, auquel cas il est inutile d'aller plus loin. Or ce qui apparaît avec la notion du pré réfléchi c'est le domaine du conscientisable : c'est-à-dire des informations qui ne sont pas actuellement conscientes (par manque de prise de conscience pas pour des raisons de censure comme dans le modèle freudien) mais qui peuvent le devenir moyennant une activité particulière et nous le verrons plus loin l'aide d'une médiation inter subjective. Cela révèle un déséquilibre important dans les programmes de recherche entre l'étude des aspects non conscient (perception without awareness, apprentissage ou mémoire implicite) et l'absence de programmes symétriques qui explorent les limites de ce qu'un sujet peut conscientiser, comme si cette limite était bien connue, immuable, identique pour tous !

### *Activité réfléchie et activité réfléchissante*

Nous savons par tous les travaux de Piaget (1937, 1974 a,b,c) sur la prise de conscience qu'elle est une vraie conduite à part entière, que sa mise en oeuvre n'est pas automatique et qu'elle se déclenche essentiellement pour des motifs extrinsèques au sujet comme par exemple l'échec de son action, des lacunes, des déséquilibres transitoires. Si l'on veut rendre cette conduite de prise de conscience délibérée (au moins en créer les conditions suffisantes) il est nécessaire de mieux comprendre le processus de prise de conscience du point de vue phénoménologique, du point de vue de l'activité cognitive que le sujet peut mettre en oeuvre. Il s'agit en quelque sorte d'appliquer l'analyse psycho phénoménologique à la réalisation de l'acte qui la permet (cf Depraz, Varela, Vermersch en préparation). Cette démarche met en valeur la distinction entre activité réfléchie et activité réfléchissante. La première porte sur des données déjà conscientisées, elle est une réflexion " sur ", elle est largement synonyme du sens banal du terme réfléchir, prendre pour objet de pensée d'autres pensées (donc déjà disponibles). La seconde, au contraire est au sens de Piaget (1977) " réfléchissement " c'est-à-dire passage du vécu en acte au plan de la représentation de ce vécu, préalable à la possibilité de l'exprimer, elle est réflexion " de ". Les deux activités sont réflexives au sens où elles impliquent un changement de direction de l'attention qui depuis sa direction 'naturelle' spontanément orientée vers le monde extérieur se tourne vers " le monde intérieur ", ce qui en revanche fonde leur différence c'est que l'activité réfléchissante est basée sur un geste d'accueil (Piguet 1975), relativement plus passif que celui de recherche délibérée propre à la saisie réflexive. L'activité réfléchissante est délicate à mettre en oeuvre car elle suppose une forme de suspension du régime d'activité cognitive habituel, une inhibition de l'engagement vers les autres et le monde, puis une attente à vide plus ou moins longue, puisque le sujet vise quelque chose qui n'est pas encore présent et qui ne se donne pas au sujet sur le mode de l'accès à une connaissance déjà réfléchie. Il y a donc une suspension initiale pour que le geste réfléchissant s'initie, mais aussi une suspension d'attente à vide pour que le remplissement puisse s'opérer. Et ce qui apparaît peut l'être suivant une temporalisation beaucoup plus lente que celle qui préside au travail cognitif basé sur des données déjà conscientisées. Au total, cette activité réfléchissante est peu familière comme activité délibérée, elle exige pour être mise en oeuvre soit une longue formation personnelle (dans l'esprit de ce que le livre de Varela, Thompson et Rosch 1991 ont bien souligné, cf aussi Varela 1996) soit une médiation experte dans le style des sessions d'aide à l'explicitation (Vermersch 1994). Mais cette dernière solution qui offre l'avantage de permettre de travailler avec des sujets tout venant sans que eux aient suivis une formation, soulève un nouveau problème

### *Nécessité d'un apprentissage et/ou d'une médiation experte.*

Pour développer l'activité réfléchissante une des possibilités est d'utiliser une médiation, mais elle doit être experte pour ne pas induire la mise en oeuvre de l'activité réfléchie de façon prioritaire, ce qui aurait pour conséquence d'empêcher la posture intérieure propre au réfléchissement. Ce qui fait problème c'est que la médiation naïve qui est motivée par la recherche de l'intelligibilité essaie d'apporter une aide par des demandes d'explication qui sollicitent précisément la réflexion plutôt que le réfléchissement. C'est le cas en particulier de toutes les formes de " pourquoi " qui sont systématiquement employé quand on veut aider à la verbalisation (cf

les exemples de Nisbett et Wilson 1977). L'aide à l'explicitation que j'ai développé est basée sur le guidage de la personne vers cette activité réfléchissante et propose pour ce faire une médiation qui doit faire l'objet d'un apprentissage parce que contre intuitive. Cette médiation vise à laisser la personne en évocation de son vécu de façon à ce qu'elle puisse s'exprimer à partir d'une position de parole incarnée (Vermersch 1994).

*La complexité de l'expérience subjective : les différentes réductions.*

Mais, même une fois reconnu ces différents obstacles, il en est encore un qui persiste. Car ce n'est pas parce que l'expérience subjective paraît si proche de nous que nous en avons une **connaissance savante** infuse (Cf. Piaget 1950)! La prise de conscience suppose des strates de prises de consciences bien étudiées par les travaux piagétiens et résumées par les lois de la prise de conscience. Même avec une médiation experte sollicitant l'activité réfléchissante ce qui est accessible au sujet de son expérience subjective est ordonné, structuré par la prééminence de certains aspects au détriment d'autres qui peuvent rester invisibles. Par exemple, si l'on choisit de travailler précisément sur la description subjective de la pratique de l'acte d'évocation, ce qui va apparaître au sujet en premier c'est le contenu de son évocation, et non l'acte lui-même qui suppose pour être visé et décrit une réduction. Ce qu'aucun sujet ne sait faire seul. Il en est de même pour d'autres facettes de l'expérience subjective comme les positions aperceptives (Andreas et Andreas 1991) ou les sous modalités (Bandler et Mac Donald 1988) de la texture sensorielle de l'évocation (Vermersch 1993, Vermersch et Arbeau 1996). Comme n'importe qu'elle réalité, l'expérience subjective comporte un nombre indéfini de facettes suivant lesquelles on peut détailler d'innombrables propriétés plus ou moins directement évidente. L'accès à ces propriétés ne peut se faire que par un guidage expert qui nous aide à identifier dans ce qui nous apparaît comment s'instancie pour nous cette catégorie descriptives. Notre expérience subjective nous est aussi familière qu'un paysage, mais ce qu'un géologue, un géographe, un botaniste etc pourrait nous aider à y reconnaître sont à la fois déjà là devant nos sens et en même temps invisible, il en est de même pour notre expérience intime.

Aucun chercheur engagé dans ce domaine n'a vu ces difficultés : l'expérience subjective est vécue de façon pré-réfléchie et la conscientiser demande un travail cognitif préalable qui ne s'opère pas automatiquement. Ce qui relève de mon expérience subjective ne me demande aucun effort particulier, aucune compétence spéciale **pour la vivre**. Il suffit pour cela que je sois en vie. Mais la prise de conscience de l'expérience subjective, sa thématization descriptive, et même en amont de tout cela, son réfléchissement délibéré, ne sont ni spontané, ni immédiat, ni direct, ni facile ! Il y a eu confusion entre le fait que l'expérience vécue est la spontanéité même et la possibilité d'en faire un objet d'étude. Tous les auteurs ont cru qu'il suffisait d'en prendre la décision pour devenir expert et que cela s'accomplisse. Et quasiment tout le monde croit qu'il suffit d'y réfléchir une minute pour connaître et décrire son expérience subjective. Or ce qui vient spontanément ce sont des généralités, des morceaux d'anecdotes truffées de théories naïves implicites. Comme si, parce que l'objet d'étude était si proche, il suffisait d'y penser pour l'élaborer. Comme si le fait d'avoir un corps vous donnait spontanément la compétence de médecin. Prenez les livres récents relatifs à la philosophie de l'esprit, jamais vous ne trouverez pris en compte cette difficulté qu'il y a à accéder à l'expérience subjective de façon fine, précise et disciplinée. De là à conclure que la plupart n'ont pas essayé et confondent le fait de penser à l'expérience subjective et le fait de la connaître. Le seul auteur qui ait abordé cette question est Varela et al (1991) dans son livre sur "L'inscription corporelle de l'esprit", dans lequel il se situe autant comme scientifique que comme praticien expert de la présence attentive, c'est à dire un des moyens habiles que l'humanité a élaborés pour construire une science de l'expérience subjective.

*Les traditions contemplatives et méditatives sont peut être par rapport à leurs pratiques pourtant très expertes comme les grecs de l'antiquité par rapport aux mathématiques, il ne leur a manqué que de tourner leur attention vers les outils qu'ils utilisaient pour les formaliser et passer à une autre étape.*

J'essaierai de la situer par rapport à la psychologie cognitive, par rapport à la phénoménologie philosophique, en particulier dans la dimension husserlienne, et enfin par rapport à la psychologie phénoménologique américaine déjà existante (dans la lignée des travaux de A. Giorgi), avant d'indiquer quelques lignes d'un programme de recherche

Alajouanine, T., and Lhermite, F., (1964), Essai d'introspection de l'aphasie : l'aphasie vue par les aphasiques. *Revue Neurologique*, 113, 609-621.

Andreas, S., Andreas, C., ( 1987 ), *Change your mind.*, Moab : Real People Press..

- Andreas, C. et Andreas, T. (1991). Perceptual position. *Anchor Point*, 5, 2, 1-6.
- Bakan, D. (1954), A reconsideration of the problem of introspection. *Psychological Bulletin*. 51, 105-118.
- Bandler, R. (1990), *Un cerveau pour changer.*, Paris : InterEditions, .Paris.
- Bandler, R., Mac Donald, W. (1988), *An insider's guide to sub-modalities.*, Cupertino : Meta publications..
- Binet, A. (1903). *L'étude expérimentale de l'intelligence*. Paris : Costes.
- Block, N. (1995). On a confusion about a function of consciousness. *Behavioral and brain sciences*, 18,227-287.
- Boring, E.G. (1953), A history of introspection, *Psychological Bulletin*, 50, 3, 169-189.
- Chalmers, D.J. (1996), *The conscious mind : in search of a fundamental theory*. Oxford : Oxford University Press.
- Bornstein, R.F., Pittman, T.S. (1992), *Perception without awareness*. New York : The Guilford Press.
- Burloud, A. (1927), *La pensée d'après les recherches expérimentales de Watt, Messer, Bühler*. Paris :Alcan.
- Comte, A. (1830, 1975), *Philosophie première. Cours de philosophie positive*, Leçons 1 à 45. Paris : Hermann.
- Denis, M. (1979), *Les images mentales*. Paris : PUF.
- Dennet, D. (1993), *La conscience expliquée*. Paris : Odile Jacob.
- Depraz, N. (1998), Phenomenological reduction as a praxis. *Journal of consciousness studies*, (à paraître in numéro spécial sur les méthodologies en premières personne).
- Depraz, N., Varela, F., Vermersch, P. (1998). *On Becoming Aware : Steps to a Phenomenological Pragmatics*. (en préparation).
- Diel, P. (1947), *Psychologie de la motivation*. Paris : PUF.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., DeLozier, J. (1980), *Neuro-Linguistic Programming : The study of the structure of subjective experience*. Cupertino : Meta Publication.
- Dumas, G. (1924), *Traité de Psychologie*. Paris : Alcan.
- English, H.B. (1921), In aid of introspection, *American journal of psychology*, 32, 404-414.
- Ericsson, K.A. and Simon, H.A. (1984, 1993), *Protocol Analysis, Verbal Protocols as data*. Cambridge : MIT Press.
- Færch, C. and Kasper, G. (eds), (1987), *Introspection in second language research*. Philadelphia : Multilingual Matters Ltd.
- Fraisse, P., (1963), *L'évolution de la psychologie expérimentale*, p 6-84, in Fraisse P & Piaget J. *Traité de Psychologie expérimentale* tome I. Paris : PUF.
- Flanagan,O. (1992), *Consciousness Reconsidered*. Cambridge : MIT Press.
- Gallagher, S. (1997), Mutual enlightenment : recent phenomenology in cognitive science. *Journal of Consciousness Studies*, 4, 3, 195-214.



- Gallwey, T. (1984), *Golf : le jeu intérieur*. Paris : Robert Laffont.
- Garanderie de la, A. (1989), *Défense et illustration de l'introspection*. Paris : Centurion.
- Gendlin, E.T., (1962), *Experiencing and the creation of meaning*. New York : Free Press.
- Ghiglione, R. (1997), Editorial : Jetons une bouteille à la mer ..., *Psychologie Française*, 42,2,101-102.
- Gréco, P.(1967). *Epistémologie de la Psychologie*, in Piaget, J. (sous la direction de ), *Logique et connaissance scientifique*. Paris : Gallimard, La Pléiade.
- Howe, R.B.K. (1991), Introspection a reassessment, *New ideas in psychology*, 9, 1, 25-44.
- Humphrey, G. (1951), *Thinking, an introduction to its experimental psychology*. London : Methuen.
- Jackendoff, J. (1987), *Consciousness and the computational mind*. Cambridge : MIT Press.
- James, W. (1890), *The Principles of Psychology*, 2 vol. London : McMillan.
- Kostyleff, N., (1910), Les travaux de l'école de Wurzburg : contribution à l'étude objective de la pensée. *Revue Philosophique*, 70, 554-580.
- Laplane, D., (1992), Use of introspection in scientific psychological research. *Behavioural Neurology*, 5, 199-203.
- Lyons, W.E. (1986), *The disappearance of introspection*. Cambridge : MIT Press.
- Mandler, J.M. et Mandler, G. (1964) *Thinking from association to gestalt*. New York : John Wiley & Sons.
- Marquer, J. (1995) *Variabilité intra et interindividuelles dans les stratégies cognitives : l'exemple du traitement des couples de lettres.*, in Lautrey, J. (edited by) *Universel et différentiel en psychologie*, p 107-130. Paris : PUF.
- McGinn, C. (1991), *The problem of consciousness*. Oxford : Blackwell.
- Natsoulas, P., (1970), Concerning introspective "knowledge". *Psychological Bulletin*, 73, 89-111.
- Nisbett, R.E. and Bellows, N., (1977) Verbal reports about causal influences on social judgements : private access versus public theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 613-624.
- Nisbett, R.E. et Wilson, T.D. (1977) Telling more than we can know : verbal reports on mental processes, *Psychological Review*, 84, 3, 231-259.
- Okabe, T., (1910), An experimental study of belief. *American journal of psychology*, 21, 563-596.
- Pagels, H. (1990), *Les rêves de la raison*. Paris : InterEditions.
- Pesoa, L., Thompson, E., (1997), Finding about finding. *Behavioral and Brain Sciences* (in press).
- Piaget, J. (1937), *La construction du réel chez l'enfant*. Neuchâtel : Delachaux et Niestlé .
- Piaget, J., (1950), *Introduction à l'épistémologie génétique*, tome III. Paris : PUF.
- Piaget, J. (1968) *Sagesse et illusion de la philosophie*. Paris : PUF.
- Piaget, J. (1974a), *La prise de conscience*. Paris : P.U.F.

- Piaget, J. (1974b), *Réussir et comprendre*. Paris : P.U.F.
- Piaget, J. (1974c), *Recherches sur la contradiction, 2/ les relations entre les affirmations et les négations*. Tome XXXII des EEG. Paris : P.U.F.
- Piaget, J. (1977), *Recherches sur l'abstraction réfléchissante, 1/ L'abstraction des relations logico-mathématiques*. Tome XXXIV des EEG. Paris : P.U.F.
- Pieron, H. (1924), *Psychologie expérimentale*. Paris : Armand Colin.
- Piguet, J-C. (1975), *La connaissance de l'individuel et la logique du réalisme*. Neuchâtel : A la Baconnière.
- Ryle, W.H., (1909), An experimental study of expectation. *American journal of psychology*, 530-569.
- Radford, J., (1974), Reflections on introspection, *American Psychologist*, 29, 245-250.
- Sartre, J-P. (1936), *Essai sur la transcendance de l'ego*. Paris : Vrin.
- Skinner, B. F. (1974), *Pour une science du comportement : le behaviorisme*. Neuchâtel : Delachaux & Niestlé.
- Spiegelberg, H. (1975), *Doing Phenomenology : Essays on and in Phenomenology*. The Hague : Martinus Nijhoff.
- Titchener, E.B. (1909), *Lectures on the experimental psychology of thought processes*, (New York, MacMillan).
- Titchener, E. B., (1912), The schema of introspection. *American Journal of Psychology*, 23, 485-508.
- Titchener, E.B., (1913), The method of examination. *American journal of psychology*, 24,429-440.
- Varela, F. (1996), *Un savoir pour l'éthique*. Paris : La Découverte.
- Varela, F. (1996), Neurophenomenology : a methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3,4, 330-349.
- Varela, F., Thompson, E., Rosch, E. (1991, 1993). *L'inscription corporelle de l'esprit : Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Seuil.
- Vermersch, P. (1971), Les algorithmes en psychologie et en pédagogie. Définitions et intérêts. *Le Travail Humain*, 34,1,157-176.
- Vermersch, P. (1972), Quelques aspects des comportements algorithmiques. *Le Travail Humain*, 35, 1, 117-130.
- Vermersch, P. (1990), Questionner l'action : l'entretien d'explicitation. *Psychologie Française*.35,3, 227-235.
- Vermersch, P. (1993), *Pensée privée et représentation pour l'action*, in Weill, A., Rabardel, P. et Dubois, D. (eds), Représentations pour l'action. Toulouse : Octarès.
- Vermersch, P. (1994) *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Vermersch, P. (1998). Introspection as a practice. (à paraître) *Journal of consciousness studies*.
- Vermersch, P. et Arbeau, D. (1996). La mémorisation des oeuvres musicales chez les pianistes. *Médecine des Arts*, 18, 24-30.
- Vermersch, P. et Maurel, M. (sous la direction de), (1997). *Pratiques de l'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.

Watt, H.J. (1905), Experimentelle Beiträge zu einer Theorie des Denkens, *Archiv für die gesamte psychologie*, 4, 289-436.

Winkin, Y. (1981), *La nouvelle communication : recueil de textes*. Paris : Seuil.

Wundt, W. (1904, 1874) , *Principles of physiological psychology*. New York : MacMillan.

Wundt, W., (1907), *Über Ausfrageexperimente und über die Methoden zur Psychologie des Denkens*. *Psychologische Studien*. 3, 301-360.

[Retour au menu Article](#)