

**Intérêt de la micro-phénoménologie pour étudier l'expérience  
vécue du contact avec la nature des personnes âgées**

Mémoire de recherche de Master 1

Master de Psychologie, Gérontologie Normale et Pathologique

**Manon Nissou**

**Sous la direction de Claude Ferrand**

**Université de Tours**



## Résumé

Le but de ce mémoire est de comprendre l'expérience vécue de la nature de personnes âgées de 65 à 90 ans, à travers l'évocation d'un moment particulier vécu au contact de la nature grâce à des entretiens micro-phénoménologiques. Nous avons tenté de mettre en évidence l'intérêt de cette méthode pour aider les personnes âgées à évoquer un souvenir au contact de la nature dans toutes ses dimensions phénoménologiques. Ce mémoire s'inscrit dans une réflexion personnelle sur nos rapports à la nature dans le contexte de la crise écologique, sociale, économique et sanitaire que nous vivons aujourd'hui. Je discute les limites des approches en troisième personne pour étudier l'expérience de la nature, et j'explique l'intérêt de l'entretien micro-phénoménologique pour accompagner la remémoration d'un souvenir épisodique spécifique au contact de la nature. Des entretiens micro-phénoménologiques réalisés auprès de 5 personnes âgées ont été transcrits et analysés pour dégager, pour chacun d'entre eux, des structures diachroniques et synchroniques illustrées par un modèle. L'analyse a montré que les expériences vécues au contact d'arbres et d'animaux ont été vécues comme des relations de communication, d'empathie ou bien de résonnance ressentie avec la nature. Différentes attitudes envers la nature ont alors été détectées : passive ou active, de réception ou d'analyse, de tension ou de relâchement. Ces expériences au contact de la nature constituent aussi des expériences existentielles bouleversantes et transformatrices. Enfin, bien que ces entretiens n'aient pas permis d'associer un âge à ces expériences, ils ont apporté certains éléments de compréhension de la relation à la nature dans le contexte spécifique de la sénescence.

## Table des matières

### Remerciements

I.	Introduction.....	1
II.	Contexte théorique.....	2
1.	L'étude du contact de la nature.....	2
1.1.	Les bienfaits de la nature sur la santé.....	2
1.2.	Arrière-plan épistémologique de ces études.....	3
1.3.	Isolation des composantes de l'expérience de la nature.....	4
1.4.	Des dimensions obliées de l'expérience de la nature.....	6
1.4.1.	Dimension haptique de l'expérience de la nature.....	6
1.4.2.	Différents « modes d'attention » à la nature.....	7
1.4.3.	Dimensions existentielles.....	7
1.5.	Réintroduire le point de vue du sujet.....	8
2.	Introspection, mémoire et vieillissement.....	9
2.1.	La mémoire épisodique autobiographique.....	9
2.2.	Vieillesse mnésique incarnée.....	10
2.3.	Amélioration de la spécificité épisodique du souvenir.....	10
2.4.	La micro-phénoménologie comme outil d'accompagnement du processus de remémoration.....	11
2.5.	Points communs entre l'évocation et la ré-expérimentation.....	12
III.	Méthodologie.....	14
1.	Participants.....	14
2.	Procédure.....	15
2.1.	Déroulement de l'entretien.....	15
2.1.1.	Contrat de communication.....	15
2.1.2.	Choix d'une situation.....	15
2.1.3.	Position de l'intervieweur.....	15
2.1.4.	Mise en évocation.....	16
2.1.5.	Dimension diachronique.....	16
2.1.6.	Dimension synchronique.....	16
2.1.7.	Dimensions satellites.....	16
2.1.8.	Fin de l'entretien.....	16
3.	Transcription.....	17
4.	Analyse.....	17
IV.	Résultats.....	19
1.	Expérience d'Emile.....	19
1.1.	Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience.....	19
1.2.	Description de la structure de l'expérience.....	20
1.3.	Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience.....	21
2.	Expérience de Myrtille.....	23
2.1.	Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience.....	23
2.2.	Description de la structure de l'expérience.....	23
2.3.	Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience.....	24

3.	Expérience d'Agathe.....	26
3.1.	Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience.....	26
3.2.	Description de la structure de l'expérience.....	27
3.3.	Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience.....	28
4.	Expérience de Jeanne.....	31
4.1.	Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience .....	31
4.2.	Description de la structure de l'expérience.....	31
4.3.	Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience.....	33
5.	Expérience de Léon.....	35
5.1.	Modèle de la structure diachronique et synchronique de l'expérience.....	35
5.2.	Description de la structure de l'expérience.....	36
5.3.	Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience.....	37
V.	Discussion.....	41
1.	Dimensions phénoménologiques communes.....	41
1.1.	Anthropomorphisation.....	41
1.2.	La dimension ressentie.....	42
1.3.	Attitudes.....	45
1.4.	Dimensions spirituelle et de transformation.....	45
2.	Dimensions associées au vieillissement.....	48
2.1.	Attitude et conscience de la finitude de la vie.....	48
2.2.	Interrogation sur la mort et le cycle de la nature.....	49
2.3.	Sensibilité à son expérience accrue avec l'âge.....	49
3.	Limites.....	50
4.	Apports pour ma future pratique.....	51

## Bibliographie

Annexes : Transcription des entretiens

## Remerciements

Je vous remercie Madame Ferrand, d'avoir encadré ce mémoire, de m'avoir donné confiance et encouragée, et donné liberté dans l'élaboration d'une pensée personnelle.

Merci à vous Madame Giraudeau, de m'avoir ouvert les portes de ce Master et de ce mémoire.

Merci Claire et Jean-Michel, mes parents, pour votre soutien et pour les nourritures matérielles (merci papa pour tes plats délicieux !), intellectuelles et spirituelles que nous m'apportez. Merci pour la beauté que vous créez dans le jardin.

Je te remercie tout particulièrement Maman de me transmettre cet outil précieux, mais aussi de me transmettre parfois sans mots, une manière d'être dans la nature.

Merci François pour ton soutien pendant cette année passée à tes côtés. Les moments partagés avec toi au bord de la mer, des torrents et des rivières sont des trésors.

Merci à tous mes camarades pour l'enthousiasme et la joie développés à étudier ensemble.

Merci Madame Pothier d'avoir entendu notre appel et de nous permettre d'intégrer à ce master un espace de réflexion sur des questions politiques.

Enfin, j'aimerais exprimer toutes ma gratitude à vous toutes et tous qui avez accepté de me rencontrer pour me raconter vos souvenirs au contact de la nature. J'espère bien continuer à échanger avec vous sur tous ces sujets.



## I. Introduction

Depuis les cent dernières années, et essentiellement dans les pays occidentaux, la connaissance et l'expérience qu'a l'homme de la nature se sont considérablement appauvries, participant à sa dégradation (Axelrod & Suedfeld, 1995 ; Katcher & Beck, 1987 ; Soga & Gaston, 2016). Jamais dans l'histoire de l'humanité, les êtres humains n'ont passé si peu de temps au contact de la nature. La société moderne, par essence, coupe les humains de la nature et depuis longtemps la recherche scientifique a formulé l'hypothèse que « l'extinction de l'expérience » de la nature (Soga & Gaston, 2016 ; Pyles, 1993) affectait notre état de santé (Katcher et Beck, 1987) mais aussi l'état de la planète (Meadows, Meadows, Randers, et Behrens, 1972).

Alors que l'espérance de vie augmente, les conditions de vie sur terre se dégradent. Dépendant des ressources de la nature, nous ne pouvons faire l'impasse sur les questions environnementales pour appréhender l'avenir, et notamment l'avenir des personnes âgées. Si la société de consommation et de progrès permet de rendre les personnes âgées plus autonomes, de leur procurer du plaisir, beaucoup d'entre elles sont exclues de ses effets positifs et sont menacées par la dégradation de l'environnement qui en résulte (Andrews & Duff, 2019). Dans un futur proche, ce seront la majorité des habitants de cette planète qui devront s'adapter à des changements systémiques qui découlent de notre insensibilité à la nature.

Ce mémoire s'inscrit dans une réflexion politique qui inclut non seulement la vie de la cité mais aussi son inscription dans la nature. Je me suis intéressée à notre rapport à la nature, à l'expérience que nous en faisons, et plus particulièrement à celle de nos aînés. Bien que l'éco-psychologie soit un domaine émergent, qui donne lieu à de nombreux tâtonnements, les pistes de recherche qu'elle propose m'ont beaucoup inspirée pour réfléchir à ce mémoire. L'éco-psychologie est un courant de pensée qui « cherche à développer et à comprendre les moyens d'élargir le lien émotionnel entre les individus et le monde naturel, aidant ainsi les individus à développer des modes de vie durables et à remédier à l'aliénation de la nature » (Castillon, 2014). Les éco-psychologues suggèrent que la (re)création de connexions entre l'humain et la nature contribuerait à répondre à la fois aux problèmes de santé et aux problèmes écologiques croissants.

Mais comment recréer ces liens, ces connexions à la nature ? « Sensibiliser » les individus à l'écologie, aux conséquences de nos comportements sur la santé de la planète est-il suffisant ? Ne faut-il mieux pas redonner aux humains les moyens d'être sensible ? Ne faudrait-il pas les aider à retrouver ce « sensible » ? Notre souci de la nature ne découle pas seulement d'injonctions créées à partir de raisonnements abstraits mais aussi d'une expérience directe

et intime au contact de la nature. En tournant notre attention sur notre expérience de la nature, nous pouvons apprendre des choses sur nous-mêmes, sur notre rapport au monde et aux autres êtres vivants. Lorsque nous nous tournons vers notre expérience de la nature, nous pouvons comprendre directement que nous n'en sommes pas séparés. Ainsi, notre rapport à la nature peut se transformer (Pelluchon, 2018). « L'éthique environnementale » pourrait naître, non pas d'injonctions écologiques, mais d'une attention renouvelée à l'empathie charnelle, sensorielle avec la terre vivante qui nous nourrit (Abram, 2013). Ce qui pourrait avoir un impact important sur notre mode de vie. Se tourner vers son expérience vécue au contact de la nature est pour moi en cela un acte politique.

J'ai été très surprise que la psychologie prenne peu en considération cette expérience sensible. J'ai donc essayé de comprendre. Les éco-psychologues, dans la veine des phénoménologues, dénoncent une conception dualiste de la psychologie et des sciences en général, pour laquelle la réalité intérieure, subjective et la réalité extérieure, objective et naturelle sont divisées. Ces critiques m'ont permis de prendre du recul et ainsi de mieux saisir dans quel contexte s'inscrivent les recherches en psychologie à l'heure actuelle et de réfléchir à leurs limitations et à leur éthique. En effet, notre manière de concevoir et d'étudier la réalité a un impact sur notre manière d'en prendre soin. Le dualisme épistémologique sujet connaissant-objet de connaissance pourrait ainsi contribuer au dualisme ontologique nature-culture, lui-même à l'origine de notre désengagement envers la nature (Gilliand, 2019).

Il m'apparaît donc nécessaire de retourner vers notre expérience directe du monde, afin de repenser nos interprétations collectives du monde et des choses, et ce au sein même de la gérontologie. Etudier les expériences de la nature des personnes âgées, c'est considérer la richesse de leur vécu et s'en approcher au plus près. Ainsi, les approches en première personne, qui permettent au sujet de se tourner vers son expérience concrète au contact de la nature, m'apparaissent comme des outils de recherche précieux.

## **II. Contexte théorique**

### **1. L'étude du contact de la nature**

#### **1.1. Les bienfaits de la nature sur la santé**

Le rôle de la nature dans le bien-être et la qualité de vie des humains, et plus particulièrement des personnes âgées est largement reconnu dans la communauté scientifique. Une des premières études qui montra les effets positifs de la nature a été une analyse comparative de 23 patients chirurgicaux appareillés dont la moitié logeaient dans une chambre avec fenêtre donnant sur une vue de nature et l'autre moitié était assignée à une vue donnant sur un mur de bâtiment en briques. Les résultats ont révélé que les séjours hospitaliers post-opératoires étaient plus courts, les plaintes et les prescriptions de médicaments moins fréquentes pour les patients dont la chambre surplombait un environnement naturel (Ulrich, 1984).

Beaucoup d'études ont depuis montré l'effet « restaurateur » de la vue d'un environnement naturel plutôt que la vue d'un environnement urbain sur les capacités attentionnelles et la fatigue (e.g. Hartig, Mang & Evans, 1991 ; Hartig, Böök, Garvill, Olsson & Gärling, 1996 ; Tennessen & Cimprich, 1995 ; Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2003 ; Laumann, Garling & Stormark, 2003 ; Berto, 2007).

Il semblerait que le contact avec la nature en plein air offre plus d'avantages qu'une simple vue de nature, en raison de la stimulation multisensorielle qu'elle procure, résultant de la vue, de l'ouïe et de l'odeur des éléments naturels (Truong, 2018 ; Franco, Shanahan, & Fuller, 2017 ; Largo-Wight, 2011). Le contact avec les espaces « verts » (forêts, parcs, prairies) et « bleus » (environnements aquatiques) est particulièrement bénéfique pour un vieillissement en bonne santé (Finlay, Franke, McKay & Sims-Gould, 2015).

Cette stimulation sensorielle est particulièrement recherchée dans la pratique du "bain de forêt" (en japonais, *shinrin yoku*), ou silvo-thérapie, qui est reconnue pour ses effets thérapeutiques sur le système immunitaire, le système cardiovasculaire, le système respiratoire, la dépression et l'anxiété (Hansen, Jones et Tocchini, 2017), pour des personnes de tout âge et de tous milieux socio-économiques. Encore une fois, les bénéfices de cette pratique sont particulièrement importants chez les personnes âgées (Ideno, Hayashi, Abe, Ueda, Iso, Noda, Suzuki & al., 2017).

Le contact avec la nature apporte donc des bénéfices à long-terme sur la santé et a une influence sur la longévité (Takano, Nakamura & Watanabe, 2002). C'est ce qu'a montré une étude menée aux Pays-Bas : les personnes vivant proche d'un environnement naturel (entre 1 et 3 km de distance) étaient significativement en meilleure santé que celles habitant des zones avec moins d'espaces verts. Les effets étaient encore plus marqués pour les personnes âgées que pour l'ensemble de la population de l'échantillon (de Vries, Verheij, Groenewegen & Spreeuwenberg, 2003). La proximité avec la nature serait donc un facteur de longévité et de vieillissement en bonne santé.

## **1.2. Arrière-plan épistémologique de ces études : Des approches objectivistes en troisième personne**

« A partir du XVIIe siècle, l'anthropocentrisme s'est vu renforcé par le développement de la science mécaniste qui faisait de la nature un objet évaluable, mesurable, quantifiable : une matière en mouvement que l'on peut scruter, disséquer, classifier, mettre en calculs, pour finalement en tirer parti » (Fischer, 2002)

Les paradigmes scientifiques sont enracinés dans une conception du monde implicite, des *a priori* qui ne sont pas nécessairement explicités dans les études scientifiques aujourd'hui. Nous oublions notamment que la psychologie est située dans un contexte épistémologique, contexte qui a une grande influence sur la manière d'interpréter les faits



psychiques. En souhaitant légitimer la scientificité de la discipline, la psychologie expérimentale a construit une psychologie basée sur le modèle des sciences de la nature. Un grand nombre de travaux ont contribué peu à peu à la réduction des postures méthodologiques à des approches quantitatives s'affirmant comme les seules scientifiques, et ont mis de côté les approches "en première personne", c'est-à-dire prenant en compte le point de vue du sujet lui-même sur sa propre expérience (Santiago-Delefosse & del Rio Carral, 2017). De ce fait, ces travaux ont perdu ce qui faisait l'originalité de la psychologie, la seule discipline à avoir comme objet un sujet (Vermersch, 2016). L'avènement du comportementalisme au début du XXe siècle a ensuite dominé la psychologie pendant plus d'un demi-siècle. Plus tard, la « révolution » cognitive des années 1960 a permis de s'intéresser aux processus cognitifs de la « boîte noire », mais n'en resta pas moins exclusivement focalisée sur les aspects quantitatifs et expérimentaux de l'étude de l'humain en dépit de la singularité et de la multiplicité des dimensions de l'existence humaine, créant ainsi une image de la psychologie comme science positiviste et désincarnée (Schneider, 1998).

La psychologie s'ancre ainsi dans une conception du monde objectiviste et fonde son approche sur un réalisme philosophique qui sépare l'objet (réel) du sujet connaissant (Chalmers, 1987). En effet, en sciences naturelles comme en psychologie, la façon d'étudier notre relation avec la nature est le résultat de cette distinction conceptuelle entre un objet et un sujet. La science se limite à l'interprétation des caractéristiques bio-géophysiques des éléments biotiques et abiotiques composant les espaces de nature et des effets de ces propriétés sur l'organisme humain. Cette approche, en isolant les différents composants de l'expérience de la nature pour quantifier leur effet sur les fonctions physiologiques, cognitives ou affectives, limite notre compréhension de la manière dont nous appréhendons le monde.

### **1.3. Isolation des composantes de l'expérience de la nature**

Les perceptions sensorielles prennent une part importante dans l'expérience de la nature (Franco, Shanahan & Fuller, 2017 ; Goldstein, 2009 ; Grahn et Stigsdotter, 2010 ; Kaplan & Kaplan, 1989). Or, pour pouvoir créer des conditions contrôlées qui permettent de mesurer l'impact de chaque composant sensoriel de la nature, un grand nombre d'études les ont isolés. Par exemple, certaines études se sont focalisées exclusivement sur l'aspect visuel de l'expérience de la nature avec des images ou des vidéos de scènes de nature (Grinde & Patil, 2009; Kaplan, 2001; Korpela, De Bloom, Sianoja, Pasanen, & Kinnunen, 2017), d'autres sur l'aspect auditif avec des enregistrements de bruits de la nature (Alvarsson, Wiens & Nilsson, 2010 ; Annerstedt, Jönsson, Wallergård, Johansson, Karlson, Grahn, & al., 2013; Colléony, Martin, Misdariis, Clayton, Saint Jalme, & al., 2017; Ratcliffe, Gatersleben, & Sowden, 2016).

Cependant, en voulant isoler ses composants sensoriels, ces études réduisent l'expérience de la nature à une appréhension visio/auditivo-centrée, et ne prennent pas en compte sa pluri-sensorialité, pourtant essentielle à cette expérience (Truong, 2018 ; Franco, Shanahan, & Fuller, 2017). Par exemple, il semble que les photographies ou les

environnements virtuels, aussi riches et détaillés soient-ils, ne soient pas aussi efficaces sur l'humeur et la cognition que des environnements réels. Dans un examen des comparaisons entre les animations virtuelles de nature et les environnements réels correspondants, il a été suggéré que les premières ne génèrent pas les mêmes réponses cognitives et affectives autodéclarées que les dernières (Brooks, Ottley, Arbuthnott & Sevigny, 2017), ce qui implique que même si les aspects visuels et auditifs de l'environnement apportent des avantages, ils sont loin d'être les seuls facteurs explicatifs.

Dans le même esprit, beaucoup d'études ont comparé l'effet des environnements urbains et des environnements naturels et ont essayé de comprendre quelles caractéristiques de ces environnements pouvaient influencer la restauration et la santé. D'autres études tentent de comprendre nos préférences esthétiques pour les différents types d'environnements naturels ou leur effet restaurateur, en mesurant les propriétés physiques et géométriques et les paramètres des dimensions sensorielles perçues de ces paysages (eg. Grahn & Stigsdotter, 2010 ; Stigsdotter, Corazon, Sidenius, Refshauge & Grahn, 2017). Les résultats de ces études nous donnent des indications très intéressantes sur nos préférences, mais ne nous informent jamais précisément sur ce qui est vécu au contact de ces différents paysages.

En essayant de séparer les sens, ces études ont manqué l'expérience de la nature. Car il semble que les sens ne fonctionnent pas isolément les uns des autres, mais ensemble (Agapito, Mendes & Valle, 2013) pour former une combinaison de sons, de texture, d'odeurs, de sensations thermiques et atmosphériques (Howes, 2013). Ainsi l'expérience d'un paysage n'est pas une contemplation distanciée mais correspond à une participation de tous les sens.

« Quand je perçois une vague de vent dans les branches d'un peuplier tremble, je suis incapable au premier abord de distinguer les feuilles tremblantes de leur murmure délicat. Mes muscles, eux, sentent la torsion, pourtant si légère, des branches qui se courbent au vent, ce qui imprègne cette rencontre d'une certaine tension tactile. La rencontre est également influencée par l'odeur fraîche du vent d'autonome et même par le goût d'une pomme qui s'attarde sur ma langue » (Abram, 2013)

De plus, cette expérience multi-sensorielle est souvent associée à des pensées, émotions, ressentis etc... toutes ces dimensions formant ainsi la phénoménologie de notre expérience de la nature.

Par ailleurs, de nombreuses études ont montré les bienfaits sur la santé des balades en forêt et du jardinage puisque ces activités impliquent l'activité physique (Ashe, Miller, Eng, & Noreau, 2009 ; Dai, Carroll, Watson & al., 2015 ; Park, Lee & Son, 2016 ; Patterson & Chang, 1999 ; Tournier & Postal, 2014). Mais il semble que l'activité

physique ne soit pas la seule variable permettant d'expliquer l'attraction des personnes âgées pour ces pratiques et le bien-être qu'elles en retirent (Wright & Wadsworth, 2014).

Ces approches ne permettent pas une compréhension holistique du contact de la nature, où la nature n'est pas considérée seulement comme une liste d'objets séparés quantifiables et reproductibles, ou comme media permettant la pratique du sport, mais aussi comme une expérience et une relation.

#### **1.4. Des dimensions oblitérées de l'expérience de la nature**

##### **1.4.1. Dimension haptique de l'expérience de la nature**

Si beaucoup de recherches ont montré l'effet de la stimulation sensorielle que procurent la vue et l'ouïe des environnements naturels, très peu d'études se sont intéressées à la dimension haptique. L'haptique correspond au sens du toucher, aux phénomènes kinesthésiques, proprioceptifs, et intéroceptifs, et à la perception du corps dans l'environnement. L'haptique est une dimension sensorielle qui est particulièrement difficile à séparer des autres modalités (Abram, 2013). En effet, il semble que nous puissions être « touché » par le paysage que nous regardons ou « touché » par le bruit de l'oiseau que nous entendons. Notre langage semble d'ailleurs s'inspirer de ces ressentis : les sons peuvent être désignés comme « durs », les couleurs comme « chaudes » ou « froides ». Ces perceptions synesthésiques, qui constituent l'atmosphère des choses et du monde ne sont pourtant pas toujours perçues consciemment (Thibault, 2018). Pour en prendre conscience, il semble qu'il faille développer une sensibilité, disposition attentionnelle ou attitude particulière, qui consiste plutôt que d'essayer d'identifier et de nommer un objet, à « se laisser toucher » par ce que nous percevons :

"Tout d'un coup, j'ai ressenti effectivement ce que c'était que regarder. Regarder, ce n'est pas lancer ton regard vers quelque chose, le projeter, le tendre, mais vraiment laisser la chose s'imprimer en toi. Toi, tu es complètement passif, et tu laisses la couleur, ou le paysage, venir à toi. Tu ne vas pas chercher, tu recueilles. Tu es là et tu reçois. Et tu as l'impression qu'effectivement, la couleur ou le paysage s'imprègne. Ça s'imprègne à l'intérieur de toi." (Petitmengin, 2017)

La quasi-absence de recherches sur cette dimension de l'expérience de la nature peut s'expliquer par le fait qu'il est difficile de l'isoler dans une condition expérimentale, mais aussi par le fait que sa compréhension ne peut s'approcher que par le sujet lui-même.

#### **1.4.2. Différents « modes d'attention » à la nature**

De plus, la plupart des études citées se concentrent sur la réception passive des avantages que procure le contact avec la nature. Mais de rares travaux ont mis en évidence l'importance d'un engagement plus actif au contact de l'environnement (Franco, Shanahan, & Fuller, 2017). Ainsi, la pratique du *shinrin yoku*, loin d'être une simple balade en forêt, correspond davantage à une méditation guidée qui consiste à être pleinement présent à l'environnement en prenant conscience de ses 5 sens (Hansen, Jones, & Tocchini, 2017). Les participants adoptent donc une attitude particulière pour « recevoir » les bénéfices de la nature. En effet, des stations sensorielles sont organisées pour provoquer la stimulation de quatre sens, à savoir la vision (e.g., observer attentivement des paysages), l'audition (e.g., écouter le murmure de l'eau, le gazouillis des oiseaux), l'olfaction (e.g., s'approcher ou même serrer un arbre contre soi pour sentir son écorce) et le toucher (e.g., toucher activement la surface des feuilles, le tronc des arbres). Les expériences de la nature se construiraient donc non seulement sur une expérience sensible mais aussi sur un travail du sentir. Dans le même esprit, Vaillant (2003) explique que le jardinage permet aux personnes âgées de faire l'expérience d'une « attention joyeuse » à la vie lorsqu'elles jardinent, et que cette expérience s'apparente à une pratique méditative. Il semble donc exister différentes attitudes, différentes dispositions ou modes d'attention au contact de la nature, qu'aucune étude ne s'est encore attachée à explorer. Il serait pourtant intéressant de comprendre de quelles façons ces attitudes au contact de la nature se construisent. Mais il semble difficile d'atteindre une telle compréhension par l'observation seule, sans demander directement aux sujets qui les vivent de quelles façons elles adoptent ces différentes attitudes.

#### **1.4.3. Dimensions existentielles**

Wright et Wadsworth (2014) ont considéré que les jardins et le jardinage représentaient des phénomènes multidimensionnels dans la vie de la plupart des personnes âgées, qui vont bien au-delà de l'activité physique. Les jardins et le jardinage peuvent également représenter un lien intime avec la vie elle-même dans l'acte de prendre soin de son jardin, en étant dans l'échange réciproque de nourriture entre les organismes vivants humains et non-humains. Ils permettent également une expérience esthétique et une réflexion sur le sens de la vie dans le contexte de la sénescence. D'autres études ont mis en évidence l'expérience d'un sentiment de connexion spirituelle au contact de la nature (e.g. Finlay, Franke, McKay, & Sims-Gould, 2015).

#### **1.5. Réintroduire le point de vue du sujet**

Une frange minoritaire de philosophes et de chercheurs a récemment essayé de réintroduire le point de vue du sujet dans les sciences. C'est le cas notamment de Francisco Varela (1996) qui a introduit dans les sciences cognitives

l'idée que pour comprendre le fonctionnement de l'esprit, il est indispensable d'étudier l'expérience vécue. Varela fonde sa réflexion sur les travaux de la phénoménologie husserlienne, qui est la première à avoir opéré un tel renversement épistémologique. Pour les phénoménologues, « le monde objectivé, tel qu'il apparaît au travers du prisme de notre entendement, ne peut en aucun cas se substituer au monde *vécu*, car c'est toujours à partir du second que l'on appréhende le premier » (Gilliand, 2019). Les étudiants de Varela inspirés des travaux de la psychophénoménologie ont donné jour à un programme de recherche qui a permis de recréer la possibilité de l'introspection : la neuro-phénoménologie. Ce programme vise à relier des données neurophysiologiques à des descriptions des processus cognitifs en interrogeant les personnes par l'intermédiaire de l'entretien micro-phénoménologique (Depraz, Gyemant, & Desmidt 2017 ; Lachaux, Lutz, Rudrauf, Cosmelli, Le Van Quyen, M., Martinerie, J., & Varela, F, 2002; Le Van Quyen & Petitmengin, 2002 ; Varela, 1996). Dans ce contexte, l'entretien micro-phénoménologique se révèle comme une méthodologie qui permet l'étude de l'expérience vécue de façon rigoureuse et systématique. C'est cette méthodologie que nous avons essayé de nous approprier pour traiter le sujet de ce mémoire.

Ce que nous avons essayé d'appréhender, c'est l'expérience du contact avec la nature telle qu'elle se joue à la frontière entre le dedans et le dehors. La compréhension de l'être humain qu'offre la phénoménologie reconnaît le rôle central de notre être incarné dans la formation des valeurs et du sens que nous trouvons dans le monde. Elle révèle comment les valeurs ou les sentiments que nous associons aux environnements naturels émergent de l'entrelacement du sujet et de l'objet dans l'expérience de la nature. Cette compréhension doit donc être formulée en termes de relations qui sont créées dans ces expériences, plutôt qu'en termes de qualités mesurables d'objets séparés et des effets de leurs qualités/propriétés sur les processus cognitifs, les émotions, les tendances de l'humeur. Il ne s'agit donc pas seulement d'étudier l'expérience que vivent les personnes âgées au contact de la nature pour promouvoir ses bienfaits « utilitaires » pour le corps et l'esprit, mais aussi d'essayer de comprendre la façon dont se construit leur perception, leur relation à la nature en étudiant le point de vue de la personne âgée elle-même de façon rigoureuse.

## 2. Introspection, mémoire et vieillissement

Le principe de l'entretien micro-phénoménologique est de décrire une expérience singulière située dans l'espace et le temps, non de formuler des idées générales à propos d'une expérience. Il est cependant impossible de décrire son expérience en temps réel. L'étude de l'expérience vécue suppose donc la possibilité de décrire son expérience *a posteriori*, quelques secondes, quelques heures voire quelques mois ou années après l'avoir vécue. Ainsi, étudier l'expérience d'un moment au contact de la nature implique que les personnes âgées puissent se souvenir de cet événement. Il nous a donc semblé nécessaire de faire l'état des connaissances actuelles sur les capacités mnésiques des personnes âgées et de montrer les récentes avancées dans la compréhension du processus de remémoration dans le champ de la cognition incarnée, mais aussi dans le champ de la phénoménologie.

### 2.1. La mémoire épisodique autobiographique

La capacité à se souvenir d'un événement particulier et de le décrire est intrinsèquement liée à la composante autobiographique épisodique de la mémoire. La mémoire autobiographique est un système d'enregistrement, de stockage et de récupération des événements uniques personnellement vécus qui se réfèrent à un moment et un lieu précis dans le passé (Tulving, 1985). D'après Tulving, la mémoire autobiographique se caractérise par deux sous-systèmes : la mémoire autobiographique épisodique et la mémoire autobiographique sémantique. La mémoire autobiographique épisodique correspond aux détails internes spécifiques du souvenir dans leur contexte phénoménologique (perceptions, pensées, sentiments etc...). La composante sémantique de la mémoire autobiographique regroupe quant à elle des détails externes qui correspondent à des connaissances factuelles et générales sur les événements ("Je me suis marié à la mairie le 27 juin 2008").

Le processus de reconstruction du souvenir dépendrait de notre capacité à accéder aux détails internes spécifiques de nos expériences et à les recombinaisonner (Schacter, 2012). La *spécificité épisodique* avec laquelle un individu décrit un événement se mesure par la quantité de détails internes, essentiellement d'ordre phénoménologique et contextuel, contenus dans son récit. Le degré de spécificité épisodique de la description d'un souvenir témoigne en grande partie de la qualité de la ré-expérimentation de cet événement. Plus nous nous rappelons des détails internes spécifiques à cet événement lors de sa remémoration, plus nous « revivons » cet événement (Purkart, Vallet & Versace, 2019). Or, on observe que les personnes âgées produisent moins de détails internes/épisodiques que de détails externes/sémantiques (Levine, Svoboda & Hay, 2002 ; Addis, Musicaro, Pan & Schachter, 2010).

## **2.2. Vieillesse mnésique incarnée**

« Les connaissances émergent des interactions entre les composants sensoriels et moteurs des expériences passées et de l'expérience présente » (Versace, Brouillet & Vallet, 2018).

Le paradigme de la « cognition incarnée » soutient l'idée que la cognition est « incorporée », inséparable de la vie de notre corps. Le corps n'est pas un automate dirigé par le cerveau mais un système animé en interaction avec son environnement et créateur de sens. Ainsi, les connaissances émergent des interactions entre les composantes sensoriels et motrices du corps avec l'environnement (Versace & al. 2018).

Chacune des composantes sensorimotrices forme une trace qui peut être réactivée de façon dynamique et automatique lors de la construction d'un souvenir. On parle alors d'un mécanisme de *simulation sensorimotrice* (Barsalou, 2008, 2009). Cette simulation permet de produire un état des systèmes sensorimoteurs similaire à celui activé pendant l'expérience initiale, et de ce fait de créer un état de ré-expérimentation (Purkart, Versace & Vallet, 2019). Les souvenirs autobiographiques peuvent être considérés comme une forme de simulation incarnée pendant la remémoration d'un souvenir dans laquelle se réactivent des aspects visuels, kinesthésiques, spatiaux et affectifs qui faisaient partie de l'expérience originale (Wilson, 2002). C'est pour cette raison que la récupération du souvenir a tendance à être facilitée par l'adoption d'une position corporelle congruente avec la position corporelle initiale (Peper, Harvey & Perez 2017).

Cependant, l'altération sensorielle qui caractérise le vieillissement pourrait ajouter une difficulté à ce processus. La perception des personnes âgées se caractérise par une altération des connaissances modales (c'est-à-dire sensorimotrices), et donc des représentations formées à partir de ces connaissances. Percevoir moins bien, c'est acquérir des connaissances de moins bonne qualité. Ainsi, la qualité des représentations et donc la discriminabilité des traces mnésiques formant les souvenirs s'amenuisent avec l'âge. La difficulté des personnes âgées à se souvenir du contexte d'acquisition (Vallet & al., 2017) pourrait être due à ce déficit sensoriel et engendrer ainsi un nombre de fausses reconnaissances plus important que chez les personnes plus jeunes (Vallet, Rouleau, Macoir, & Joubert, 2016).

## **2.3. Amélioration de la spécificité épisodique du souvenir**

Différentes méthodes regroupées sous le terme « d'induction de spécificité épisodique » (ISE) (Maestas & Rude, 2012 ; Neshat-Doost Dalgleish, Yule, Kalantari, Ahmadi, Dyregrov, Jobson, & al., 2013 ; Raes, Williams, & Hermans, 2009) montrent qu'en incitant des individus à décrire un souvenir de manière détaillée (grâce aux questions de l'entretien cognitif (Fisher & Geiselman, 1992) par exemple), la spécificité épisodique avec laquelle l'événement est rappelé s'améliore. Une étude expérimentale a montré que l'ISE produit une augmentation du nombre de détails

internes que les participants jeunes et âgés ont fournis lorsqu'ils se souvenaient de leur expérience passée (Madore, Gaesser & Schacter 2014).

Ce phénomène peut s'expliquer par le fait que la diminution de détails externes au profit de l'augmentation de détails internes potentialise l'amélioration de la spécificité épisodique avec laquelle un événement est rappelé, et de ce fait l'amélioration de la qualité de la ré-expérimentation de l'évènement (Pukart & al. 2019). L'ISE pourrait ainsi favoriser la capacité du système à simuler l'état antérieur et donc la réactivation des composants spécifiques des traces mnésiques. Cela montre que les processus cognitifs impliqués dans la récupération intentionnelle des détails d'expériences passées peuvent être orientés et ainsi, favoriser la *simulation sensorimotrice* et donc, la vivacité du souvenir.

Cette orientation est possible grâce à l'adoption d'un état cognitif approprié appelé *orientation de la récupération*. Cependant, cet état pourrait être maintenu pendant une durée variable, notamment selon la disponibilité des ressources dévolues au contrôle cognitif (Herron, 2018). Or, on sait qu'avec l'avancée en âge il est plus difficile pour les personnes de maintenir leur attention sur une tâche (maintien du but). Cette difficulté est liée à des difficultés d'ordre exécutif (voir Troyer, Graves, & Cullum, 1994).

Ces résultats ont permis d'améliorer la compréhension de la mémoire autobiographique. La capacité à se souvenir d'un évènement nécessite non-seulement la possibilité d'accéder à l'état du système sensorimoteur initial mais aussi à orienter son attention et la maintenir sur les détails internes du souvenir. Ce que nous également montrent ces résultats, c'est qu'il est possible d'améliorer la spécificité des souvenirs autobiographiques des personnes âgées. En effet, si les personnes âgées produisent de façon spontanée moins de détails internes que les jeunes, du fait que leur perception et leur capacité de contrôle cognitif diminuent, il est possible d'améliorer cette spécificité en encourageant les personnes âgées à retrouver ces détails. L'accès à ces détails, même s'ils semblent de moins bonne résolution chez les personnes âgées, peut peut-être être amélioré et accompagné. La section suivante est consacrée à l'appui de cette hypothèse par les données issues des connaissances des phénoménologues sur la mémoire.

#### **2.4. La micro-phénoménologie comme outil d'accompagnement du processus de remémoration**

L'objectif de l'entretien micro-phénoménologique est d'obtenir des descriptions détaillées d'expériences singulières, en se focalisant sur la dimension procédurale par une perspective incarnée (Petitmengin 2001, 2006 ; Vermersch, 2019). Dans cette section nous allons montrer que la micro-phénoménologie est une méthode d'entretien qui pourrait être efficace pour accompagner les personnes âgées dans la remémoration de souvenirs autobiographiques spécifiques. C'est ce que montre une étude qui remet en question les résultats des expérimentations de Nisbett & Wilson, 1977).



Ces auteurs ont à l'époque jeté un doute sur la possibilité de se souvenir de notre expérience passée et en particulier de nos processus de décision, mettant ainsi en question notre capacité de rétrospection et d'introspection. Leurs résultats ont montré que l'on pouvait manipuler le jugement sur le passé et qu'on pouvait créer des faux souvenirs. Pour tenter de vérifier ces résultats, une équipe suédoise (Johansson & al., 2005 ; 2006) a développé un protocole consistant à présenter au sujet deux photos de visages et à lui demander de choisir l'un de ces visages. Puis, l'expérimentateur présente au sujet le visage qu'il n'a *pas* choisi en lui demandant d'expliquer pourquoi il a choisi ce visage. Dans environ 80% des cas, le sujet explique les raisons qui l'ont amené à choisir le visage qu'il n'a en fait pas choisi. Ces résultats semblent donc confirmer la conclusion de Nisbett & Wilson (1977) selon laquelle nous n'avons pas la possibilité d'accéder à notre expérience passée de façon fiable.

Or, cette conclusion a été nuancée par des auteurs qui ont ajouté à l'expérience, après la présentation de la photo non choisie, un entretien micro-phénoménologique permettant de guider le sujet de façon à la fois précise et non inductrice, dans l'évocation et la description de son processus de choix. Dans 80% des cas, les sujets ainsi guidés se rendent compte de la manipulation (Petitmengin, Remillieux, Cahour & Carter-Thomas, 2013). Ainsi, cette deuxième étude montre que lorsqu'on aide la personne à accéder rétrospectivement à son expérience, processus qu'elle ne semble pas réussir à faire naturellement, elle peut retrouver son vécu passé.

Ces résultats ont mis en évidence d'une part, qu'évoquer son expérience subjective passée n'est pas un processus spontané et d'autre part que l'évocation guidée permet d'accéder à des éléments du passé qui sans elle, n'aurait pas été remarqués. Cette méthode semble donc être un outil intéressant pour accompagner le processus de remémoration d'un souvenir autobiographique spécifique.

## **2.5. Points communs entre l'« évocation » et la « ré-expérienciation »**

Vermersch, à partir de sa propre pratique des entretiens, et des travaux de Gursdorf (1965) sur la mémoire concrète et de ceux de Husserl (1998) a décrit les processus qui permettent de se remémorer son expérience passée. La remémoration d'un souvenir autobiographique est le fruit d'un processus particulier : l'évocation.

L'évocation (Vermersch, 2000, 2002, 2014) est un processus par lequel le sujet rentre en contact avec son expérience passée, en se souvenant des aspects sensoriels (visuels, auditifs, kinesthésiques, les sensations internes...) et moteurs (mouvements, tonus musculaire...). Ce processus nécessite une expertise et un effort particuliers. C'est pourquoi, il peut être soutenu par l'entretien micro-phénoménologique. Pendant ce type d'entretien, l'intervieweur (1) aide le sujet à se rapprocher au plus près de l'expérience passée vécue et à la "présentifier" à tel point que l'environnement passé devient plus présent pour lui que l'environnement de l'entretien ; et (2) suscite chez lui, à

l'intérieur de l'expérience évoquée, des mouvements attentionnels précis qui lui permettent de devenir conscient d'éléments inaperçus de son expérience vécue.

Dans le cas de l'évocation, l'accès à l'expérience passée implique la recherche volontaire de clés sensorielles, que le sujet retrouve au fur et à mesure qu'il se place dans le contexte d'acquisition du souvenir. Il suffit généralement que quelques éléments du décor soient retrouvés pour que les dimensions phénoménologiques s'installent d'elles-mêmes. Une fois la personne suffisamment « installée dans son passé », les conditions sont réunies pour que le souvenir se déploie de lui-même. Mais la clé de ce déploiement est le maintien du contact avec l'expérience singulière. Dans l'entretien d'explicitation, c'est l'intervieweur qui joue le rôle de "contenant" en ramenant constamment le rayon attentionnel du sujet sur son revécu, à chaque fois qu'il s'évade vers des commentaires ou jugements à propos de son expérience.

En effet, comme l'ont montré les études évaluant la spécificité épisodique lors du rappel d'un souvenir, nous avons tendance à décrire nos souvenirs de façon générale, et dérivons souvent de la description d'un souvenir autobiographique tel que nous le définissons en sciences cognitives, c'est-à-dire dans ses dimensions phénoménologiques, vers des jugements, des commentaires à propos de notre expérience. Ces dimensions correspondraient davantage à des détails externes au souvenir tels que des habitudes, des inférences rétrospectives ou prospectives ou des événements périphériques (Purkart & al. 2019). Ce sont des dimensions « satellites » à l'expérience elle-même (Vermersch, 2019). Cette dérive vers la généralité est accentuée chez les personnes âgées. Cependant, il est possible que la plus faible spécificité épisodique des descriptions de souvenirs chez elles soit aussi due à des différences culturelles. Les personnes âgées pourraient communiquer de façon plus générale, non pas en raison de différences liées à l'âge dans des mécanismes de mémoire épisodique, mais en raison de différences dans la capacité descriptive, le style narratif et les buts de communications (Madore & al. 2014). Nous ne comprenons néanmoins pas encore bien quelles peuvent être les raisons de ces différences. Quoi qu'il en soit, il semblerait qu'il puisse être profitable pour les personnes âgées d'être accompagnées dans ce processus de remémoration, en réorientant leur attention de la description générale et dépersonnalisée d'un souvenir, vers une description plus concrète qui s'appuie sur la ré-expérienciation de détails internes.

La richesse de l'expérience de la nature en termes de sensorialité ayant peu été explorée par la psychologie, nous trouvons particulièrement pertinent d'utiliser l'entretien micro-phénoménologique pour notre objectif de recherche. Cette méthode semble être un outil d'autant plus intéressant qu'elle permet à la personne âgée, dont les capacités sensorielles, exécutives et mnésiques peuvent être plus fragiles, d'être accompagnée dans l'évocation des caractéristiques phénoménologiques d'un souvenir au contact de la nature.

### **III. Méthodologie**

Pour comprendre l'expérience vécue que les personnes âgées ont de la nature, nous avons utilisé des entretiens micro-phénoménologiques. Nous souhaitons mettre en évidence l'intérêt de cette méthode pour aider les personnes âgées à évoquer un souvenir au contact de la nature dans toutes ses dimensions phénoménologiques. Dans la mesure où ce mémoire est un travail exploratoire, qui utilise une méthode inductive, nous n'avons pas préétabli d'hypothèses quant aux résultats. Mais des hypothèses émergent de ces résultats qui seront discutés dans la dernière partie.

#### **1. Participants**

Six personnes âgées entre 65 et 90 ans, comprenant 2 hommes (65 et 80 ans) et 4 femmes (66, 73, 80 et 90 ans) vivant à domicile et étant régulièrement en contact avec la nature (promenades, randonnées, vues de leur maison sur un espace naturel...) ont participé à cette étude. Leurs prénoms ont été modifiés pour conserver leur anonymat.

Le premier entretien a été réalisé avec Emile, un homme de 80 ans, retraité comédien, qui vit avec sa compagne, au beau milieu d'une forêt dans la région de Fontainebleau.

Le deuxième entretien a été réalisé avec Myrtille, une femme de 80 ans retraitée professeur de mathématiques habitant un appartement à Tours proche des bords de Loire. Elle est activement engagée dans des associations de protection de l'environnement et pratique le Chi Kong.

Le troisième entretien a été réalisé avec Agathe, une femme âgée de 66 ans retraitée chercheur en philosophie et en sciences cognitive. Elle vit à la campagne dans une maison avec un grand jardin avec beaucoup de fleurs et un potager.

Le quatrième entretien a été réalisé avec Jeanne, âgée de 90 ans, ancienne directrice d'une association humanitaire au Cambodge, vivant dans un appartement de la banlieue de Versailles donnant vue sur la forêt par deux terrasses remplies de fleurs.

Le dernier entretien a été réalisé avec Léon, un homme de 66 ans, moniteur de ski et chasseur qui vit dans une vallée des Hautes-Alpes depuis son enfance, fin connaisseur de tous ses recoins.

L'entretien micro-phénoménologique par sa difficulté a dû être réalisé avec des personnes âgées sans troubles cognitifs affectant la compréhension, l'élaboration, la mémorisation et l'attention. Les critères d'exclusion n'ont pas été contrôlés sur la base de tests cognitifs mais uniquement sur l'observation de critères écologiques (vivant au domicile, autonomie, activité...) et qualitatifs (bonne capacité d'élaboration, absence d'oublis...).

Deux autres entretiens également effectués ne seront pas utilisés dans cette étude : un ayant constitué une pré-expérimentation et un entretien ayant été mis de côté car la personne présentait des troubles cognitifs et de l'anxiété qui ont empêché la réalisation de l'entretien.

## **2. Procédure**

Chaque participant a été contacté par téléphone ou par mail. J'ai expliqué le sujet de mon mémoire (« je m'intéresse à l'expérience de nature »), le but de l'entretien, (« décrire un moment que vous avez vécu au contact de la nature »). Nous avons convenu d'un rendez-vous d'1h30 à 2h. Je suis revenue voir deux personnes une seconde fois dans le but d'affiner les descriptions de leur expérience mais ces seconds entretiens n'ont pas abouti à des données exploitables.

### **2.1. Déroulement de l'entretien**

#### **2.1.1. Contrat de communication**

Tous les entretiens se sont déroulés au domicile des participants. Nous avons pris le temps de nous présenter et d'échanger afin d'instaurer un climat de confiance. Nous avons établi ensuite le contrat de communication afin de définir le cadre de l'entretien. Pour ce faire, nous avons défini ensemble la durée de l'entretien. J'ai expliqué à nouveau l'objectif de l'étude et nous avons signé ensemble la fiche de consentement qui autorisait l'enregistrement audio/vidéo de l'entretien et l'exploitation des données dans le cadre du mémoire. J'ai expliqué la façon dont l'entretien allait être utilisé et son mode confidentiel. Enfin, j'ai indiqué les différentes étapes de l'entretien (« vous allez d'abord prendre le temps de vous remettre dans ce moment pour que vous puissiez retrouver les sensations que vous aviez (...) puis je vous poserai des questions qui vous aideront à affiner le souvenir de moments précis dans votre expérience ») afin que le sujet puisse comprendre la particularité de cet exercice.

#### **2.1.2. Choix d'une situation**

Nous avons convenu ensemble d'une situation singulière de contact avec la nature. J'ai demandé au participant de la resituer dans le temps et l'espace et de choisir un moment précis qui délimitait le début et la fin de l'expérience que le sujet voulait décrire, en m'assurant que la durée de l'expérience vécue ne soit pas trop longue (quelques secondes sont suffisantes).

#### **2.1.3. Position de l'intervieweur**

L'intervieweur s'installe à côté du sujet et non pas en face, afin qu'il ait le champ visuel libre pour pouvoir imaginer le lieu où il se trouvait sans être gêné.

#### **2.1.4. Mise en évocation**

Le sujet est invité à « retourner » dans cette situation singulière, à s'y replonger. L'intervieweur aide le sujet à induire l'état d'évocation en posant l'une après l'autre, des questions sur le contexte sensoriel, c'est-à-dire les dimensions visuelles, auditives, olfactives et kinesthésiques (« *Qu'est-ce que vous voyez/entendez/sentez dans votre corps ?* » ; « *Tout en continuant à voir ce que vous voyez et à entendre ce que vous entendez, laissez revenir les sensations corporelles...* »).

#### **2.1.5. Dimension diachronique**

Une fois que le sujet est rentré en état d'évocation, l'entretien consiste à l'aider à décrire la dimension diachronique de l'expérience, c'est-à-dire son déroulement dans le temps sous la forme d'une succession de moments. L'intervieweur aide le sujet à pointer les différentes étapes de son expérience et leur enchaînement (« *par quoi avez-vous commencé ?* » ; « *qu'avez-vous fait ensuite ?* »).

#### **2.1.6. Dimension synchronique**

L'intervieweur demande ensuite au sujet de revenir à certains moments de son expérience et de décrire de plus en plus finement les sensations qu'il a eues dans ces tranches d'expérience. Des questions du type (« *lorsque vous ressentez ce que vous ressentez, qu'est-ce que vous ressentez ?* ») permettent de mettre progressivement en évidence la structure de l'expérience et les "micro-gestes" intérieurs qui sont réalisés pendant cette expérience. Ces approfondissements sont encouragés par les reformulations de l'intervieweur, qui permettent à la fois de stabiliser l'attention du sujet sur son expérience et également de l'amener à rectifier ou compléter ses descriptions.

#### **2.1.7. Dimensions satellites**

Pendant l'entretien, nous sommes attentifs à ce que l'interviewé ne s'écarte pas de la description de son expérience en passant sur un mode plus général ou en s'étendant sur des commentaires ou jugements à propos de son expérience. Tous les allers-retours entre l'expérience même et les dimensions satellites sont contrôlés. Cependant, le niveau de granularité, c'est-à-dire le niveau d'approfondissement et de précision de la description dépend également de différents autres éléments que nous expliquerons davantage dans la discussion de ce mémoire.

#### **2.1.8. Fin de l'entretien**

A la fin de l'entretien, l'intervieweur reformule au sujet la description de l'ensemble de l'expérience et ramène le sujet ici et maintenant. L'état d'évocation peut s'apparenter à un état modifié de conscience, il est donc nécessaire de terminer l'entretien en aidant le sujet à sortir de cet état et à redevenir présent à l'environnement qui l'entoure.

### **3. Transcription**

Les enregistrements audios des entretiens ont été transcrits in verbatim avec des codes de transcription. Les virgules ont été placées de façon fidèle au rythme du discours, d'autres ont été rajoutées afin de permettre une lecture claire. Pour rendre relativement transparent à l'écrit la richesse du discours oral, et pour faciliter l'analyse de ces transcriptions par le lecteur-chercheur, des annotations entre parenthèses des dimensions para-verbales du discours ont pu être ajoutées, comme les rires. Des points de suspension ont été disposés pour exprimer les hésitations qui nous renseignent sur la profondeur de l'état d'évocation et la difficulté à trouver ses mots, ou les phrases non-complètes mais dont le propos était implicite, ou bien lorsqu'il semblait intéressant que la transcription reflète le cheminement de pensée de l'interviewé. Les "discours rapportés", discours que le participant a pu penser ou dire pendant l'expérience ou qui sont une façon d'expliquer leur expérience, sont accompagnés de guillemets. Les répétitions, les onomatopées et les silences ont été indiqués. Des commentaires et critiques sur la technique d'interview du chercheur ont été également rajoutés en bas de page dans certaines transcriptions.

### **4. Analyse**

Comme décrit plus haut, l'entretien micro-phénoménologique se concentre sur la description d'expériences uniques, décrites à partir d'une position incarnée. La première étape de l'analyse a consisté à distinguer, dans chaque transcription, les énoncés correspondant à des dimensions micro-phénoménologiques de celles qui n'en sont pas : les descriptions dites « satellites », à savoir les énoncés de commentaires, croyances, jugements, explications et idées préconçues théoriques sur l'expérience, ont donc été dégagées de l'analyse. Seuls les énoncés décrivant une expérience vécue singulière, caractérisée par un vocabulaire concret et détaillé, l'utilisation du pronom « je » et la référence à des moments et des lieux spécifiques ont été conservés. Certaines descriptions satellites à l'expérience ont néanmoins été prises en compte dans l'analyse car nous avons estimé qu'elles venaient éclairer ce qui se passe dans l'expérience décrite ou qu'elles constituaient des pistes intéressantes en elles-mêmes.

La deuxième étape de l'analyse consiste à mettre en évidence, pour chaque entretien 1) la structure diachronique de l'expérience décrite, c'est-à-dire son déroulement temporel, et 2) pour chaque phase identifiée, une éventuelle structure synchronique, c'est-à-dire les différentes dimensions de l'expérience vécues au cours de cette phase. Pour cela, la transcription est relue plusieurs fois afin que le chercheur se familiarise avec la description.

Pour identifier la structure diachronique, les énoncés sont réorganisés en fonction du déroulement temporel de l'expérience. Cette description re-séquencée est alors divisée en phases et en sous-phases, parfois grâce à la détection d'événements transitionnels. Pour mettre en évidence la structure synchronique de chaque phase, nous sélectionnons des énoncés correspondant à des unités de sens minimales (courtes phrases), puis les regroupons en catégories

descriptives en fonction de leur proximité de sens. Pour représenter les relations diachroniques (temporelles) et synchroniques (de composition) nous avons utilisé le formalisme proposé par la méthode d'analyse micro-phénoménologique (Valenzuela-Moguillansky, & Vásquez-Rosati, 2019 ; Petitmengin, Remillieux, & Valenzuela-Moguillansky, 2019). Ce processus de construction se fait en grande partie par « essais erreurs ». Par conséquent, nous avons trouvé utile d'esquisser d'abord les relations que nous avons entrevues en passant par le papier et le crayon. Nous avons ensuite utilisé le logiciel en ligne Lucidchart pour représenter les structures diachroniques et synchroniques sous la forme d'un "modèle".

Dans ce modèle, la ligne horizontale représente la direction du temps. Chaque rectangle représente une phase de l'expérience, éventuellement segmentée en sous phases lorsque le niveau de précision de la description chronologique de l'expérience est suffisant (e.g. expérience d'Agathe). Les flèches grises représentent les événements transitionnels qui peuvent ponctuer les différentes unités diachroniques. Nos séquences restent majoritairement hypothétiques.

La lecture de chaque modèle est facilitée par une description littérale de l'expérience ainsi que par une liste ordonnée des descriptèmes illustrant les différentes unités diachroniques et synchroniques. Dans cette liste, chaque descriptème est accompagné d'un numéro attaché dans la description et dans le modèle à la catégorie qu'il illustre. Dans la description, chaque catégorie descriptive définissant une unité diachronique ou une unité synchronique est mise en gras.

Les énoncés "satellites" à l'expérience que nous avons décidé de garder, ont été insérés dans une phase que nous avons appelée « post-expérience à moyen/long terme ». Dans la liste ordonnée des descriptèmes, ces énoncés sont représentés en une couleur claire.

Si l'analyse de chaque entretien a permis de délimiter des structures singulières de l'expérience du contact de la nature, il nous a été possible de dégager quelques dimensions phénoménologiques générales, qui ont été présentées dans la partie discussion.

## IV. Résultats

### 1. Expérience d'Emile

#### 1.1. Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience

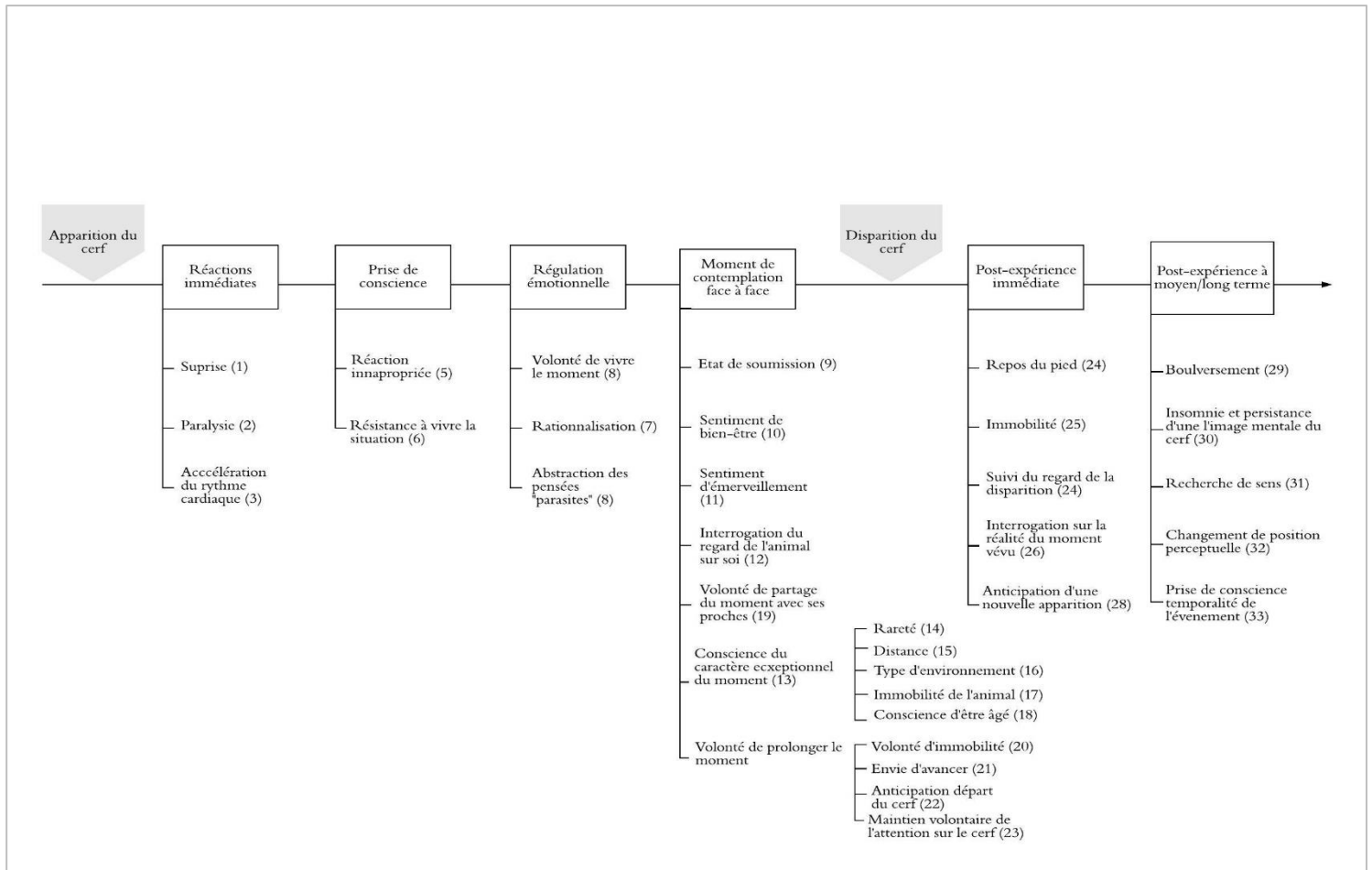


Figure 1: Modèle de structure diachronique de l'expérience d'Emile

#### 1.2. Description de la structure de l'expérience

Emile a choisi de décrire une rencontre avec un cerf pendant une promenade à vélo qui date d'environ 3 semaines au moment où l'entretien a été réalisé. Selon le sujet, ce moment a duré une vingtaine de secondes et nous avons choisi de le délimiter par deux événements transitionnels qui sont l'apparition du cerf et la disparition du cerf. Nous avons également relevé les impressions qui ont accompagné Emile après la rencontre.

Emile pédalait à vélo lorsqu'un cerf traverse le chemin, s'arrête et regarde le sujet. De cette « vision » il a été d'abord **surpris** (1) et s'est senti « comme **paralysé** » (2) et son **cœur s'est mis à battre plus fort** (3). Pour le participant, cet état de paralysie fait écho d'une manière que nous n'avons pas identifiée, à des états similaires qu'il



avait pu vivre dans des situations de danger pendant la guerre (4)<sup>1</sup>. Alors Emile **prend conscience** que ces **réactions immédiates sont inappropriées** par rapport à la situation présente (5). Coexiste à cette prise de conscience une prise de conscience d'une **résistance « masculine »** (6) à vivre le moment. Afin de vivre pleinement ce moment, le sujet régule ces émotions par deux moyens : il **rationnalise** (7) pour calmer les battements du cœur et **fait abstraction** (8) des pensées « parasites », « masculines ».

Une fois ces premières réactions régulées, le sujet décrit différents aspects de son expérience de contemplation face à face avec le cerf que nous avons illustrées sous forme d'une structure synchronique. Ce moment consiste en :

- Un état de **soumission**. A la question : « Comment fais-tu pour vivre ce moment ? » le sujet répond qu'il le subit (9).
- Un **sentiment de bien-être** (10).
- Un **sentiment d'émerveillement** (11).
- **Une interrogation sur le regard de l'animal sur soi** (12).
- La **conscience du caractère exceptionnel du moment** par une **pensée** (13) du fait de la **rareté de la rencontre** avec ce type d'animal (14), de la **faible distance** qui les sépare, du **type d'environnement** (16), de l'**immobilité** de l'animal (17) et de la **conscience d'être âgé** (18).
- Une **volonté de partage** (19).
- Une **envie de prolonger le moment**, partagée entre une **volonté d'immobilité** (20) et une **volonté d'avancer** (21) vers le cerf. Cette envie de prolonger le moment est également constituée d'une **anticipation de la disparition** du cerf par des **questionnements intérieurs** (22) ainsi que d'un **maintien volontaire de l'attention** afin de profiter de cette chance (23).

Au moment où le cerf disparaît, Emile a **reposé son pied** (24) qu'il maintenait immobile et est **resté encore quelques instants sans bouger** (25) en le **suivant du regard** (24). Il s'est **interrogé sur la réalité de ce moment** (26). Il a repris ensuite son chemin en **pédalant tranquillement** (27) et en **anticipant une éventuelle autre apparition** (28).

Il semble que cette « vision » l'ait marqué. Il explique différents sentiments qui l'ont accompagné pendant la soirée, la nuit et même plusieurs jours après, ainsi qu'au moment de l'interview qui a servi à les réactiver. Ces phénomènes sont les suivants :

---

<sup>1</sup> Comme nous ne sommes pas sûr que cet écho ait été vécu au moment de la rencontre, nous ne l'avons pas intégré dans la structure diachronique de l'expérience.

- Sentiment d'avoir été malmené, **bouleversement** (29).
- **Insomnie et persistance de l'image mentale du cerf** (30).
- **Recherche de sens**, de la signification de l'arrêt du cerf, à la source de son sentiment de bouleversement (31)
- **Changement de position perceptuelle** : Le sujet passe d'une position ego-centrée à une position hétéro-centrée où il s'imagine voir ce que le cerf voit (32).
- **Prise de conscience de la temporalité de l'événement** (33).

### 1.3. Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience

- 1- Je n'ai pas eu peur mais j'ai tellement été surpris qu'il s'arrête. (l.190)
- 2- Putain je tenais mon vélo comme ça, j'allais posé le pied, j'osais plus bouger ! Je ne pouvais plus bouger ! (l.6-7) ; Il a tourné sa tête, comme un gyroscope et il m'a regardé. Et j'ai pas bougé, j'étais paralysé ! (l.53-54)
- 3- Mon cœur s'est mis à battre un peu plus fort, quand je l'ai vu, quand il s'est arrêté. (l.128-129) ; Mon cœur qui... *touch touch, touch touch*. Bah oui j'avais un rythme normal, j'avais pas forcé à vélo donc mon cœur faisait *touch, touch* et là il faisait *touch touch touch, touch touch touch*. (l.183-184)
- 4- Et j'ai pas bougé, j'étais paralysé ! Ça aurait été un mec avec un flingue j'aurais été pareil. (l.154)
- 5- « Donc ce n'est qu'un cerf, tu es paralysé là un peu et c'est normal parce que (...) c'est un beau (...) moment, c'est un beau... Tu as été surpris, mais ce n'est qu'un cerf ! » (l.96-97)
- 6- Même au bout d'un moment, je me suis dit mais attends putain tu vois ça a repris le dessus, le mec a repris le dessus « mais putain ce n'est qu'un cerf quoi » je me suis dit. « Arrête tes conneries quoi » (l.108-109) ; « Bon tu vis là des secondes merveilleuses mais putain là redescends sur terre Léon » (l.110-111) ; Je me disais d'un côté : « Mais arrête quoi tu as vécu autre chose dans ta vie » et je me disais : « Mais putain non, ça ce moment-là... » (l.112-113)
- 7- Alors je me suis dit « calme toi, regarde-le, calme-toi, ce n'est qu'un cerf n'est-ce pas, il ne va pas te bouffer. Ni te tuer. » (l.187-188)
- 8- « Bon tu vis là des secondes merveilleuses mais putain là redescends sur terre Paul ». Mais je repoussais ces... Je voulais vivre quand-même ce moment. (l.110-11)
- 9- Mais je subis (l.121)
- 10- J'ai ressenti comme un bien-être. (l.197)
- 11- C'est fabuleux, mais je me suis dit : « mais c'est une chose formidable quoi » (l.200) ; J'ose pas avancer, c'est tellement beau ce que je vois. C'est tellement beau quoi... (l.249)
- 12- Conscience du regard de l'animal sur soi : Et après je pensais de nouveau et je me disais « pourquoi il me regarde ? »
- 13- Je me suis seulement dit, ça été bref, je me suis seulement dit que « j'avais du pot ».
- 14- Les chevreuils tu en vois, les sangliers tu en vois, mais... Ce truc-là c'est rare quand-même. (l. 31-32)
- 15- J'en ai vu des cerfs quoi mais là, ce connard il est devant moi quoi ! A 20 m maximum quoi tu vois ? (l. 153)
- 16- Je suis pas dans un zoo. Je suis dans la forêt que je connais, que j'aime et tout. (l. 154)
- 17- Et il bouge pas. (l. 154-155)
- 18- « Ce qui est rare, ce qui va peut-être pas se renouveler avant que je crève. Donc je le vis quoi, à 80 ballais, je vis ça quoi. » (l.151-152)

- 19- Je regarde cet animal et je disais : « Putain ça c'est con que je sois tout seul quoi. Dommage que Anne ne soit pas là. » Je pensais à ma femme. (l.9-10) Et j'ai dit « j'aurais aimé lui faire profiter de cet instant. Pour... Pas le vivre en égoïste ». (l.15)
- 20- J'osais pas bougé, j'avais le pied par terre, j'osais pas bougé, l'autre pied tendu sur la pédale comme ça. Je voulais que le moment dure. (l.162-163)
- 21- « C'est quand-même incroyable et je me disais « avance », « mais non bouge pas » (l.248-249)
- 22- « Profites-en parce que c'est fabuleux quoi, il va se barrer, mais comment il va se barrer ? Quand est-ce qu'il va se barrer ? » (l.241-242)
- 23- « T'as du pot (...) profite-en, regarde-le, regarde-le, regarde-le ». (l.240-241)
- 24- J'ai reposé l'autre pied par terre, parce que j'avais besoin (rire) de me reposer et je l'ai, je l'ai suivi du regard. (l.166)
- 25- Il a fait deux bonds et il est reparti. Et bah je suis resté encore sans bouger... Non mais tu vois le truc ? J'étais comme paralysé un peu. (l.28)
- 26- Et je me disais là... « T'as rêvé ou ? Non, t'es pas bourré, t'as pas bu ». (l.30-31)
- 27- Et en rentrant je pédalais tranquille, tout doucement. (l.206)
- 28- Je me disais « putain je vais en croiser un autre ou quoi ? ». (l.209-210)
- 29- Je t'ai dit en revenant, j'étais complètement... En revenant j'étais (...) perturbé quoi. l. 254-255) : Tu as été malmené là ». Oui le mot est faible. Mais ce connard m'a malmené quoi. (l.158)
- 30- J'ai ressenti ces choses là et ça dure un moment. A trois heures du matin comme j'ai le sommeil très léger, j'y pensais encore. Je dormais pas ! Je pensais à la gueule du cerf. (...) Trois heures du matin je dors pas. Ce jour là à quoi tu veux je pense ? Je pense au cerf qui (...) me regardait. (l.204-206)
- 31- « J'en revenais pas qu'il se soit arrêté, je cherchais à comprendre » ; Mais qu'est-ce qu'il est venu ? Il est venu me voir ou quoi ? (l.154-155) Mais ce connard m'a mal mené quoi. Non parce que si tu veux le truc c'est qu'il a pas bougé quoi. Tu croises un truc d'habitude, il saute le chemin et il s'en va. Souvent c'est ça. Pourquoi il s'est arrêté devant moi ? Non mais après tu te poses des questions. Je suis quoi ? Je suis qui ? Pourquoi moi ? Pourquoi pas ? Pourquoi pas moi ? (l. 160-163) ; Pourquoi il n'est pas sauvé devant moi ? Si tu veux, ou je suis con oui il y a un truc, je ne comprends pas. (l.194-195)
- 32- Je suis un humain monté sur une machine infernale, pour lui ! Je pense que ça doit être ça quoi. Je ne sais pas comment il voit les... Ou les trois quarts du temps c'est des mecs avec des fusils qui veulent les tuer. Il entend la trompe, il entend les gars qui hurlent. (l.190-192) ; Il y a un con là qui est là, c'est quoi ça ? Et là, il s'est arrêté et il s'est retourné. Alors qu'est-ce qui se dit ? « Il est un peu gros à bouffer celui-là » Ba je me demande bien ce qu'il a pu raconter à ses enfants. (l.264-265)
- 33- En réalité le moment dure longtemps. Très curieux. Le moment dure longtemps. Parce qu'il ne s'est pas arrêté surpris ! (l.59-260)

## 2. Expérience de Myrtille

### 2.1. Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience

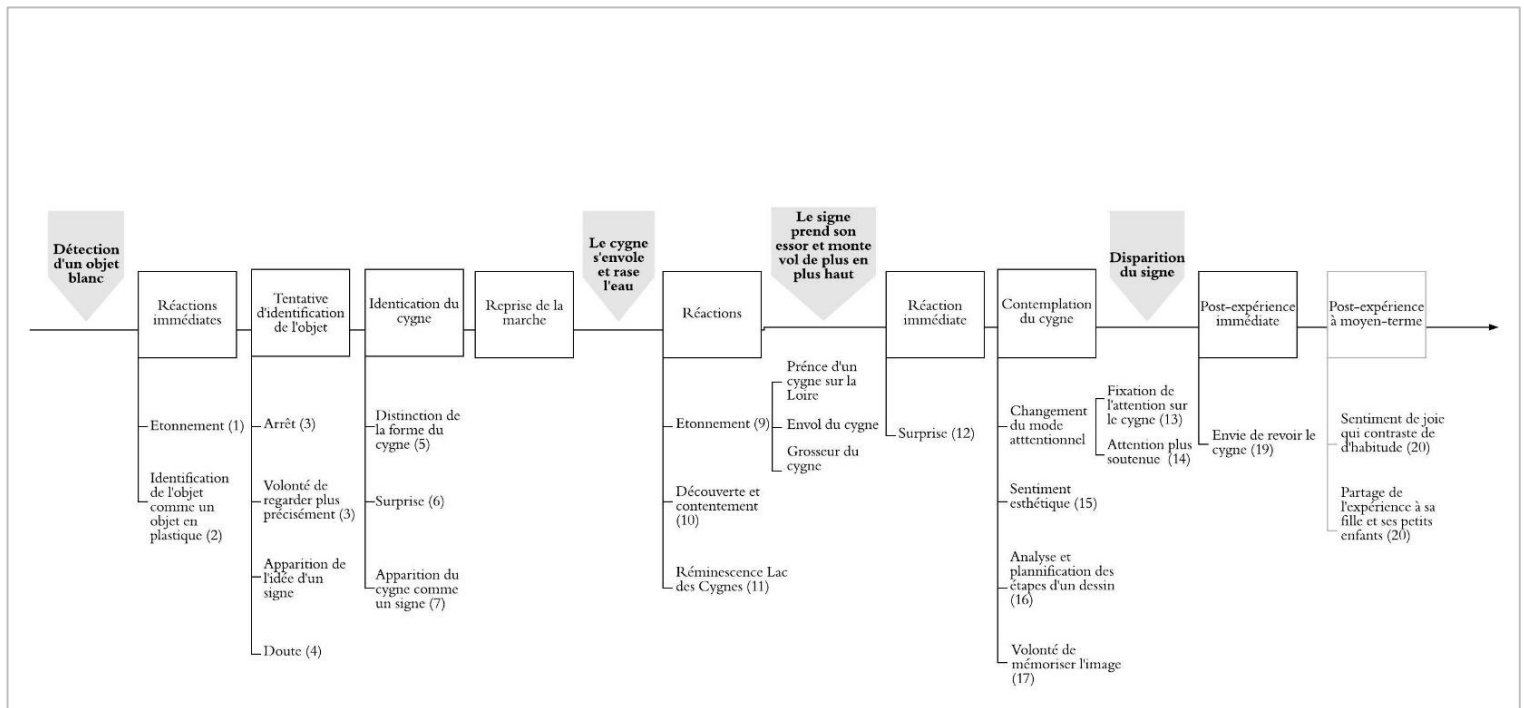


Figure 2: Modèle diachronique de l'expérience de Myrtille

### 2.2. Description de la structure de l'expérience

*Myrtille a explicité la découverte d'un cygne et son envol sur la Loire alors qu'elle allait rendre visite à sa fille.*

Myrtille a d'abord **détection d'un objet blanc** qui l'a **intrigué** (1). Afin de tenter d'**identifier** l'objet, qu'elle pensait d'abord être un objet en plastique (2), elle s'**arrête** pour « **regarder de plus près** » (3). L'**idée que l'objet puisse être un cygne est apparue** (4) ensuite, mais il semble que la faible probabilité qu'un cygne puisse être sur la Loire l'ait fait **douter** (4). **En insistant davantage**, elle a pu **discerner la forme d'un cygne** et s'est dit : « c'est un cygne » (5). Conjointement au moment où Myrtille identifie l'objet comme étant un cygne, elle ressent de la **surprise** (6) ne s'attendant pas à voir ce type d'oiseau sur la Loire. Son étonnement est associé à l'**interprétation que la vue de ce cygne est comme un signe** (7) pour elle, un bon présage. Elle a continué de marcher quelques cinquante à cent mètres jusqu'au moment où le cygne s'est envolé (8), en rasant l'eau.

Les premières réactions de Myrtille à l'envol du cygne sont :

- L'**étonnement** de la **présence d'un cygne sur la Loire**, mais aussi de son **envol** et de sa **grosseur** (9).
- Des émotions de **découverte** et de **contentement** (10).

- Ce que nous avons défini comme des **réminiscences du « Lac des cygnes »** (11).

Le cygne prend ensuite son essor et monte de plus en plus haut dans le ciel<sup>2</sup>. Le sujet est **surpris** de son ascension, **s'imaginant que le cygne allait raser l'eau et se reposer sur l'eau** (12). La vue du cygne qui vole est définie comme un **spectacle** (13) sur lequel Agathe **fixe toute son attention** (14). En même temps qu'elle le regarde, elle **s' imagine** la façon dont elle pourrait le dessiner et le **dessine ainsi « mentalement » en analysant la position, les mouvements, et les dimensions du cygne** (16). Sa volonté à ce moment est de **mémoriser ce dessin mental** (17). Semble co-exister à ces actions mentales, un **sentiment esthétique** (19). Myrtille regarde le cygne s'envoler jusqu'à ne plus pouvoir le distinguer (20). Après sa disparition, Myrtille **souhaite le revoir à nouveau** (21).

En arrivant chez sa fille, le sujet **partage son expérience** avec elle et ses enfants. Elle relate aussi que ce moment l'a rendu **enjouée** et que cette joie **contraste** avec l'humeur « tristounette » qui la caractérise (22).

### 2.3. Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience

- 1- Et bien j'étais intriguée... Intriguée. J'ai dit « quand-même qu'est-ce que ça peut être ? ». (1.30)
- 2- Je pensais que c'était plutôt *heu*... pas un déchet mais un truc en plastique, quelque chose... J'étais intriguée. (1.31-32)
- 3- D'abord j'étais intriguée, ce qui m'a fait m'arrêter (1.143) ; Je m'étais quand-même arrêtée pour regarder de plus près. (1.10—107)
- 4- Et puis j'ai dit : « c'est quand-même pas un cygne ? ». (1.32)
- 5- J'ai insisté pour bien voir et j'ai reconnu un cygne. (1.144) En regardant vraiment en insistant, j'ai dit « c'est un cygne » (1.40) ; Avant je voyais ça comme un bloc carré quoi. Tandis qu'après, j'ai vu vraiment la forme du cygne, j'ai vu que c'était un cygne. Parce que je me suis bien arrêtée j'ai bien regardé. (1.111-113)
- 6- Lorsque j'ai reconnu le cygne j'étais surprise parce que je ne m'attendais pas du tout à voir ce genre d'oiseau. On voit des cormorans, on voit des mouettes sur la Loire donc qui sont plus petits bien-sûr. Mais je ne m'attendais pas à voir un cygne. (1.146-148)
- 7- Donc c'est à ce moment que quand j'ai réalisé que c'était un cygne, je me suis dit « c'est un cygne », C-Y-G-N-E mais c'est aussi un signe S-I-G-N-E, ma journée va être formidable (rire). (1.43-44) ; « Tiens là c'est de bon augure ». Je ne sais pas si les cygnes sont dans la mythologie des signes de bon augure mais pour moi c'est de bon augure. C'était une bonne chose. C'est un truc de la nature, c'est... (1.173-174)
- 8- J'ai continué de marcher, pas longtemps, disons cinquante mètres, cent mètres. Et alors à ce moment-là, et bien il s'est envolé. (1.34-35)

---

<sup>2</sup> Pour les besoins du modèle diachronique, nous avons décidé d'expliquer les différentes dimensions synchroniques rattachées à la contemplation du cygne après qu'il ait pris son essor et s'envole de plus en plus haut. Mais nous pensons que des éléments sont apparus aussi à partir du moment où le cygne s'est envolé.

- 9- De l'étonnement, de l'étonnement (l.150) ; J'ai pas l'habitude de voir des cygnes sur la Loire. Voilà. Donc ça m'a étonnée. (l.41-42) ; Mais je m'attendais pas du tout à ce qu'il s'envole. Et après quand il s'est envolé, je l'ai trouvé assez important ce cygne. Il était quand-même assez gros quoi. (l.51-54)
- 10- Une émotion de découverte et de contentement. (l.153) ; Que ça m'a fait sourire, ça m'a... ça m'a plu. J'étais contente. Mais après dans le corps, non. Bon ça m'a peut-être fait sourire et épanouir le visage. (l.121-122)
- 11- Mais après évidemment, quand vous voyez un cygne, vous pensez tout de suite au lac des cygnes, dans la tête il se passe des choses. (l.65-66)
- 12- Oui, c'est ça qui m'a surpris, qu'il ne s'envole pas directe, qu'il continue à raser l'eau. J'ai dit s'il rase l'eau peut-être qu'il va se reposer. Et puis non, finalement, petit à petit, il a pris un mètre et puis vingt mètres. (l.67-69)
- 13- Là j'ai FIXE mon attention sur le cygne. Voilà, je ne regardais plus les arbres ni rien, c'était le cygne qui m'importait. (l.128-129)
- 14- Oui, ça m'a plu. Et ça m'a fait regarder intensément, le regard est devenu plus appuyé (l. 125)
- 15- J'ai dit c'est beau, c'est beau. (l.131-132) ; Au moment où il s'envolait je l'ai regardé quoi, c'était un spectacle. (l.176-177)
- 16- J'ai essayé si vous voulez, mentalement, de me le dessiner. J'ai dit il est comme ça là cette ligne et puis ses deux ailes qui battaient, cette envergure qui était quand-même très grande. Et puis j'ai dit, si je devais me le dessiner, ça je me souviens bien de m'être dit ça, si je devais le dessiner, comment je ferais ? Central ? Les ailes qui se déploient ? Comment je ferais une géométrie au départ pour le voir bien ? Non mais il était beau. (l.131-134)
- 17- J'essayais de bien me la fixer dans la tête. J'ai regardé intensément si vous voulez. (l.131)
- 18- Après il s'est envolé et puis il est parti, bon. Et puis il s'est en allé vers l'est, vers Mont-Louis. Voilà il a quitté la Loire. Et qu'est-ce qu'il est devenu, je ne sais pas...(rire) S'il est reparti sur l'eau ou pas. Je ne l'ai pas revu !
- 19- J'aurais aimé le revoir mais non (rire). Ce ne fut pas le cas. Je ne sais pas où il est allé. (l.54-55)
- 20- Voilà je me suis dit ça et puis, quand je suis arrivée chez ma fille, il y avait, ils ont deux enfants de douze et quinze ans et bien ce fut ma première chose, j'ai dit « vous savez ce qui s'est passé ? Ce que j'ai vu et tout ? ». Vraiment c'était... J'ai trouvé ça... Moi qui suis un petit peu tristounette, ça m'a enjouée quoi. Voilà, ça m'a enjouée. (l.44-47)

### 3. Expérience d'Agathe

#### 3.1. Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience

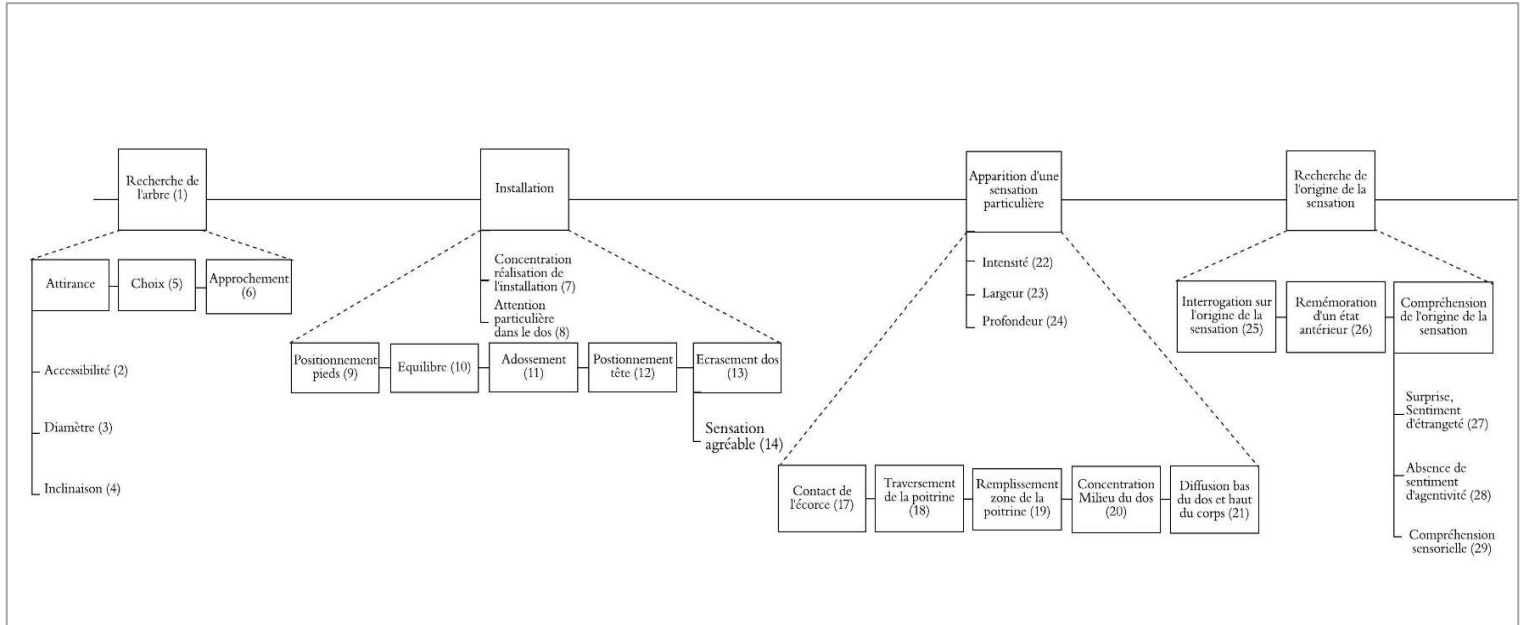


Figure 3: Modèle de la structure diachronique de l'expérience d'Agathe. Partie 1.

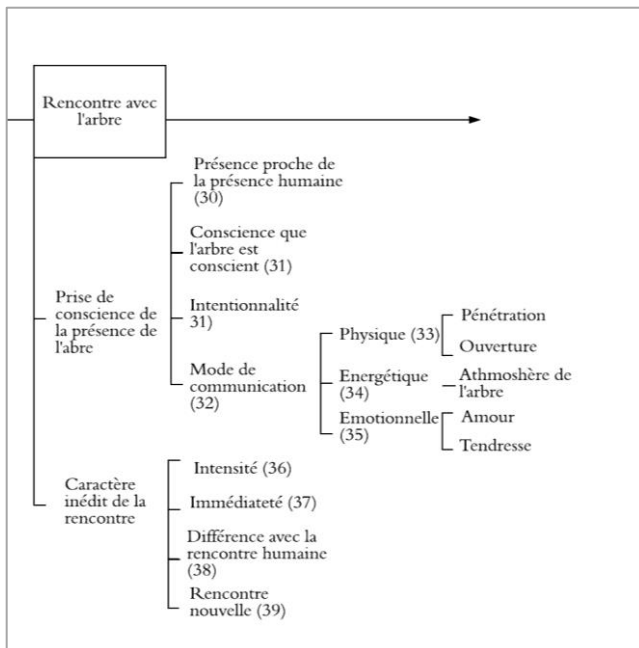


Figure 4: Modèle de la structure diachronique de l'expérience d'Agathe. Partie 2.

### 3.2. Description de la structure de l'expérience

*Agathe évoque la façon dont elle a pris conscience de la présence de l'arbre auquel elle s'est adossée trois semaines auparavant.*

Agathe marche dans un jardin et **recherche un arbre adéquat** (1) sur lequel elle aurait envie de s'adosser, un arbre **facile d'accès** (2) dont le **diamètre** (3) et l'**inclinaison** (4) lui paraissent idéales. Elle **choisit** alors cet arbre (5) et s'en **approche** (6).

Le sujet **focalise ensuite son attention** sur la **tâche qui consiste à s'installer**, à s'adosser à l'arbre (7). A ce moment, l'**attention de Agathe est particulièrement dans son dos** (8). Cette phase d'installation se décompose en 4 sous-phases : le **positionnement** et l'ajustement de la distance entre ses pieds et l'arbre (9) ; la **mise en équilibre** (10) ; l'**adossement** à l'arbre (11) ; le **positionnement de sa tête** contre l'arbre (12) et enfin l'écrasement de son dos contre l'arbre (13), ce qui lui procure une sensation agréable (14).

Le sujet sent ensuite une sensation particulière au milieu du dos, à la hauteur du cœur (15). Le sujet ressent d'abord l'aspect rude du **contact de l'écorce** (17) d'où une force le **traverse** (18) et **remplit la zone de la poitrine** (19). La sensation est **concentrée** au milieu du dos (20) mais se **diffuse** aussi dans le haut et le bas du corps (21). Agathe décrit le caractère **intense** (22) et **profond** (23) de la sensation à l'intérieur du corps mais aussi sa **largeur** importante (24).

Agathe s'est interrogée sur l'origine de cette sensation<sup>3</sup> (25). Elle y a eu une interrogation intérieure, qui ne s'est pas manifestée par un dialogue intérieur. Elle **vérifie** si cette sensation était déjà présente à un moment antérieur à celui vécu près de l'arbre et se **souvient** ne pas l'avoir vécue (26). Survient alors un sentiment d'**étrangeté** et de **surprise** (28), liée à la **compréhension** de l'**origine extérieure de la sensation** (27) et à la compréhension que cette sensation vient « vient de l'arbre » (28).

---

<sup>3</sup> Nous ne savons pas dans quelle mesure le sujet a pris conscience et exploré la qualité de ces phénomènes au moment où il les a vécus, ou si c'est l'entretien qui a permis de les explorer. Nous avons donc décidé, pour des raisons de clarté du modèle diachronique, de séparer la diachronie de l'apparition de la sensation des dimensions synchroniques accompagnant peut-être ensuite la reconnaissance de l'origine de cette sensation.



Cette compréhension s'accompagne de la prise de conscience de la présence (29) de l'arbre. Différentes qualités sont attribuées à la sensation de la présence de l'arbre telles qu'une **similitude avec la rencontre d'une présence humaine**, mais aussi ce qui en fait une **rencontre inédite**. Il y a une proximité entre la description des qualités de la présence de l'arbre et la description de ce qui est transmis par ce dernier. En effet, lorsque le sujet prend conscience de la présence de l'arbre, il prend aussi conscience que l'arbre est **conscient** de sa propre présence (existence). Le sujet attribue à l'arbre une **intentionnalité** : l'arbre fait **signe** au sujet de sa présence (31), il **veut** lui parler, lui « **envoyer** », le « **toucher** », il « **transmet** ». Ainsi, l'arbre a conscience d'Agathe et lui transmet son existence, il communique avec elle. Agathe prend alors conscience du **mode de communication singulier** de l'arbre (32). Différents modes de communication sont ainsi décrits : l'arbre communique de façon **physique** (« **pénétration** », « **envahissement** » et « **ouverture** » du corps) (33) mais aussi de façon **énergétique** (**atmosphère**, ambiance, énergie de l'arbre) (34) et **émotionnelle** (proximité avec l'**amour et la tendresse**) (35). Ce type de communication sensorielle a déjà été vécu par Agathe dans la rencontre de la présence humaine (38) mais il semble qu'elle soit plus **immédiate** (36) et **intense** (37) au contact de l'arbre. Elle explique d'ailleurs la **nouveauté** de cette rencontre pour elle (38).

### 3.3. Liste des descriptèmes illustrant la structure diachronique de l'expérience

- 1- Alors je l'ai choisi, en fait j'ai marché pas mal dans la prairie, que tu connais, pour trouver l'arbre auquel j'avais envie de m'adosser. (l. 40-41)
- 2- Et puis en fait..., soit il était trop maigre ou, ou alors trop difficile d'accès parce qu'il y avait des broussailles ou... (l.40-41)
- 3- J'ai surtout regardé son tronc. Un tronc légèrement incliné comme ça.
- 4- Et il y a une forme, un tronc à peu près comme ça, c'est-à-dire pas énorme mais suffisamment large, un diamètre suffisamment large, pour que mon dos ne dépasse pas. Après je dirais de la taille de mon dos. Donc je l'ai choisi. Mais légèrement incliné. (l.43-46)
- 5- Donc il faut dire que j'ai choisi cet arbre parce qu'il avait une inclinaison particulière. (l.38-39) ; Et j'ai choisi un arbre... J'ai choisis un arbre. (l.21-21) ; Donc je l'ai choisi (l.46)
- 6- Donc là je... je m'approche de l'arbre (l.58)
- 7- En fait je suis focalisée par cet arbre, par le... le... la tâche entre guillemets de m'adosser à l'arbre. (l.37-38)
- 8- Je rapproche mes pieds suffisamment pour qu'ils soient... tout près de l'arbre... Mais pas non plus complètement collés (l.58-59)
- 9- Je reste en équilibre et je vais trouver un bon équilibre donc probablement un tout petit peu, à une bonne distance de l'arbre, une toute petite distance. (l.60-61)
- 10- Et puis j'adosse complètement mon dos... à l'arbre, de manière à sentir... (l.61-62)
- 11- Et puis je dirais de mes fesses jusqu'à ma tête et je mets ma tête et à l'arrière de ma tête je sens l'arbre... de mes reins jusqu'à ma nuque. (l.62-63)
- 12- Donc là mon attention est vraiment dans mon dos... (l.66)
- 13- Et je... j'écrase un petit peu mon dos contre l'arbre. (l.66-67)
- 14- C'est une sensation agréable d'écraser mon dos. (l.67)

- 15- Et à ce moment-là je sens particulièrement un endroit... dans mon corps qui je dirais, au niveau de la bretelle de soutien-gorge. (l.69-70) ; Et je sens une sensation très particulière... très particulière au niveau du cœur dans le dos.
- 16- J'ai d'abord ressenti oui je te dis l'écorce, quelque chose de... la dureté, le côté brute de l'écorce un peu... (l.98-99)
- 17- C'est une sensation en fait qui est partie du dos dans la zone du contact et qui traverse toute ma poitrine. (l.78-79)
- 18- Du contact rude de l'écorce, du dos... En fait, il y a comme une sorte de force qui part de cette écorce... qui remplit toute la zone de mon cœur. (l.81-82) ;)
- 19- Et puis cette sensation elle s'est étendue vers le, rapidement, vers le... milieu de mon corps, le centre de mon corps, au niveau du cœur et même un peu au-delà, ça prenait toute ma poitrine. (l.102-103)
- 20- C'était concentré là, enfin là, au centre, je ne peux pas le montrer parce que c'était vraiment au milieu du corps (l.115-116)
- 21- Et j'ai l'impression, il me revient que vraiment la sensation elle était plus large, elle allait aussi vers le bas de mon dos. C'est quelque chose qui se diffusait aussi dans le haut du corps. (l.114-115)
- 22- C'est une sensation très, très intense, mais vraiment difficile à décrire. (l.79)
- 23- C'est profond dans mon cœur dans mon... Au milieu, au milieu. Au milieu de mon corps et au fond... (l. 84-85) ; c'est dans le dos et au milieu, profond. (l.93) ; c'était concentré là, enfin là, au centre, je ne peux pas le montrer parce que c'était vraiment au milieu du corps (l.115)
- 24- Qui part du dos mais toute la poitrine, tout là. Et donc une zone assez large. (l.83-84)
- 25- En fait, j'ai une petite interrogation. Mais d'où vient cette sensation ? Comment ? Qu'est-ce qui ? D'où elle vient ? (l.106-107) ; Tu vois ce ne sont pas des choses que je me dis vraiment avec des mots mais j'ai cette interrogation tu vois. (l.109-110)
- 26- Oui donc il y a cette interrogation qui vient et puis... très brièvement je me resitue juste avant et je me rappelle que je ne l'avais pas, je n'étais pas avec l'arbre donc ça vient d'où ? (l.129-130)
- 27- C'est étrange, j'ai sentiment de, un instant, d'étrangeté, de surprise. (l.110-111)
- 28- C'est quelque chose qui ne vient pas de moi, que je n'ai pas généré, qui m'ait donné. Qui me vient et bien, en contact avec, en contact avec l'arbre. (l.159-160)
- 29- Et puis ma réponse en fait c'est... C'est l'arbre. (l.111) Et je me dis, « bah elle vient de là, elle vient de là ». Et je me dis, je ne me le dis pas mais... je sens, qu'elle vient de là. (l.107-108)
- 30- C'est lui. (l.111) ; Je sens, je sens une présence. Voilà, je sens une présence. (l.156-157) ; Oui... C'est quelqu'un de nouveau, c'est quelqu'un... (l.152)
- 31- Comme si l'arbre me disait, enfin il ne peut rien dire, mais voilà je suis là... C'est moi je te... Et puis aussi je te... et puis aussi, je sais que tu es là... Je sais que tu es là. Je te dis quelque chose... Je te fais signe. (l.163-165) ; C'est quelqu'un qui me, qui me parle, qui me dit quelque chose... qui m'envoie quelque chose, à moi. (l.152-153) ; Il veut, il veut, il me dit quelque chose, il communique avec moi. (l.112) ; Je suis un être... qui transmet. (l.170) ; Qui me parle. (l.112) ; Il me donne, il me donne ça... (l.113)
- 32- C'est son langage... (l.113)
- 33- Et puis... il y a la qualité de... C'est vachement physique, c'est vachement... il n'y a pas que ça hin... mais c'est quelque chose de... (l.144-145) ; C'est lui. Qui me... Qui me touche comme ça, qui me touche... (l.111-112) ; Qui m'envahit. Qui m'envahit, qui me pénètre mon corps... mon cœur... (l.163) ; Que je suis vivant, que je sens comme toi, que je suis fait de la même (...) de la même matière que toi. Enfin pas de la même matière, de la même... du même matériau, du même... (l.168-169) ; C'est comme si ça ouvrait quelque chose, c'est comme si ça écartait

- quelque chose de... au milieu. (l.125-126) Ce n'est pas douloureux mais c'est puiss... c'est intense... Ça fait du bien. Mais quelque chose de *pouf*... tu vois, c'est quelque chose qui... Ce n'est pas tu vois la petite caresse, c'est (*geste*). (l.126-128)
- 34- Et une sensation d'une... Cette impression que... Très difficile de mettre des mots, (l.116-117) que c'est l'énergie de l'arbre qui se, c'est lui, c'est son énergie particulière à cet arbre-là, en tout cas à ce moment-là, qui me donne (l.117-118) ; Et là, alors ça a cette qualité de complexité, ce n'est pas juste une sensation physique c'est tout un... une atmosphère, c'est dans mon corps, c'est l'ambiance de cet arbre qui peut ouais a quelque chose comme de l'amour mais... (l.132-134)
- 35- C'est indescriptible parce que je ne peux pas dire que c'est de l'amour... Ça peut ressembler à quelque chose comme ça mais... (l. 84-85) C'est quelque chose qui est de l'ordre de... qui est de l'ordre... d'une certaine tendresse. (l.87)
- 36- C'est intense... C'est intense et à la fois... (l. 88) ; C'est une sensation... C'est indescriptible (l. 84) parce que je ne peux pas dire que c'est de l'amour... Ça peut ressembler à quelque chose comme ça mais... (l. 84-85) C'est quelque chose qui est de l'ordre de... qui est de l'ordre... d'une certaine tendresse. (l.87) ; Ce n'est pas de l'attendrissement, ce n'est pas de l'attendrissement c'est... C'est qu'il y a une puissance. (l.85-87) ; Je crois que c'est une question d'intensité. Une question de quelque chose... Voilà, c'est intense. (l.141) ; Il y a une intensité. (l.88) Pas juste une petite feuille qui se balance... Je t'envoie un gros, un pouh... Un signe fort, un signe fort. (l.168-169)
- 37- C'est rare que je vive ça de manière si brutale, si instantanée à la rencontre d'un humain. (l.143-144) C'est assez particulier, c'est immédiat et, intense. (l.144-145)
- 38- Voilà, je sens une présence. Une présence mais... pas humaine. (l.159) ; Mais une présence vivante et intelligente. (l.159-160) ; C'est presque comme on pourrait dire de rencontrer un humain. (l.132) ; C'est quelque chose que j'ai jamais ressenti avec un humain. Donc à la fois tu vois c'est quelque chose d'humain mais ce n'est pas humain. (l.136-137) ; C'est presque comme si... j'avais rencontré quelqu'un quoi, son énergie particulière. (l.118-119)
- 39- C'est quelqu'un entre guillemets que je ne connaissais pas. Ce n'est pas une sensation que je connais. (l.149-150) ; Oui... C'est quelqu'un de nouveau, c'est quelqu'un... (l.152)

## 4. Expérience de Jeanne

### 4.1. Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience

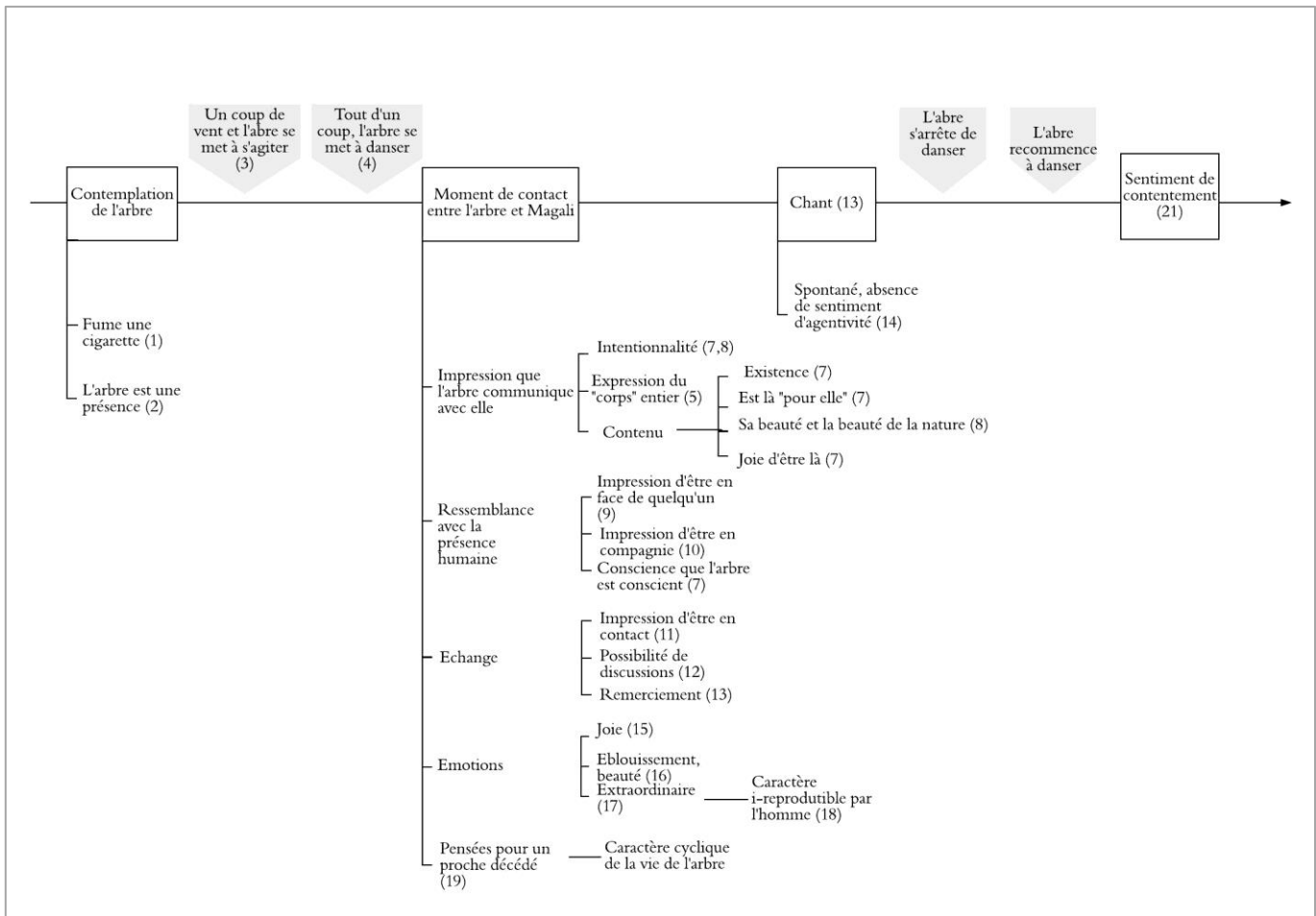


Figure 5: Modèle de la structure diachronique de l'expérience de Jeanne

### 4.2. Description de la structure de l'expérience

Le moment que Jeanne a choisi de raconter se situe environ une semaine avant notre rencontre. Jeanne s'est installée dans sa véranda pour fumer une cigarette et regarder un arbre qu'elle admire chaque jour et qui est de « plus en plus magnifique », se teintant des couleurs de l'automne. L'arbre est au rez-de-chaussée, seul sur une pelouse.

Installée debout sur le rebord de la fenêtre de sa véranda, Jeanne regarde l'arbre, qu'elle considère comme une **présence** pour elle (2), en **fumant sa cigarette** (1). Elle le regarde un moment, lorsqu'il y a un coup de vent. Les feuilles de l'arbre se mettent alors à trembler, l'arbre commence à s'agiter (3). De façon soudaine, l'arbre se met comme à danser, toutes ses feuilles se mettent à danser (4).

Jeanne décrit la façon dont ce moment est une **prise de contact entre l'arbre et elle**. Lorsque l'arbre danse, c'est « tout son corps qui s'exprime » (5) et donne à Jeanne l'**impression qu'il veut lui parler** (6). Le sujet attribue

donc à l'arbre une **intentionnalité** : l'arbre « veut » montrer, il « veut » lui dire, il lui « exprime ». Ainsi, l'arbre a **conscience de la personne et veut lui montrer son existence** (7). Il veut lui montrer qu'il est **présent « pour elle »** (8 ;10), lui « **dire son bonheur d'être là** » (8), mais aussi **qu'il est beau et que la nature est belle** (7). Jeanne a l'impression d'avoir en face d'elle « **presque quelqu'un** » (9), que c'est une **compagnie** pour elle (11) ce qui souligne la **ressemblance entre la présence de l'arbre et la présence humaine**. On peut noter également que Jeanne est **consciente que l'arbre est conscient** (7).

Jeanne a l'impression d'être en contact avec l'arbre (11). L'arbre est pour elle **comme un compagnon**, qu'elle regarde comme une personne pour qui elle a de l'affection et avec qui il est **possible de parler** (12). L'arbre danse « pour elle » et elle lui **transmet sa gratitude, en chantant** (13). Il faut souligner ici l'**absence de sentiment d'agentivité du sujet** et le **caractère spontané** de ce chant, qui « lui est venu » (14).

Elle ressent de la **joie**, qui **se manifeste pour elle par le chant** qui lui vient (15). Elle ressent également de l'**éblouissement** et de la **beauté** (16) ainsi qu'un **sentiment d'extraordinaire** (17). Elle attribue la beauté au **caractère i-reproductible** (18) de l'arbre par l'humain.

Des **pensées pour un proche décédé** la veille semblent avoir été vécues également à ce moment, qui se sont accompagnées d'un **questionnement existentiel sur la vie et la mort, reflété par le caractère cyclique qui lui apparaît dans la vue de cet arbre automnale** (19).

Le vent s'est ensuite arrêté et l'arbre s'est arrêté de danser (20), Jeanne continue à le regarder jusqu'à ce qu'il recommence à danser, ce qui lui procure du **contentement** (21). Enfin, elle observe encore longuement l'arbre dans sa véranda (22).

Jeanne explique de façon plus générale, qu'il lui arrive très souvent de chanter pour ses fleurs car elle a l'impression qu'elles lui chantent quelque chose toutes les fois, et qu'en retour il faut qu'elle leur chante quelque chose. C'est ainsi de cette façon qu'elle échange avec elles. Tout comme elle observe les fleurs pousser, elle observe chaque jour cet arbre qui change de couleur et qui perd ses feuilles, ces changements semblent pour elle des **manifestations de la vie** (23). Ces plantes, en vie sont des présences pour elle qui la **soutiennent** quotidiennement, qui **comblent** quelque chose en lui apportant de la joie. (24)

#### 4.3. Liste des decriptèmes illustrant la structure de l'expérience

- 1- J'étais debout en train de fumer une cigarette à la fenêtre. (1.53)
- 2- Avant de le voir danser c'était déjà une présence. (1.67)

- 3- Et l'autre jour je l'ai regardé un moment, et puis il y a eu un coup de vent. (l.23) ; Tout de suite j'ai dit tiens il y a un coup de vent, il se met, les feuilles commencent à trembler. Et puis il commence à s'agiter (l. 123-124)
- 4- Et tout d'un coup, il s'est mis à bouger et puis il s'est mis comme, comme à danser, devant moi. (l.23-24) ; C'est lui qui se met à danser parce qu'il y a un coup de vent. (l.122-123) ; Et puis tout d'un coup c'est plus que s'agiter, il danse devant moi (...) toutes les feuilles dansent. (l.124-125)
- 5- Parce qu'il a bougé. Au bout d'un moment, il y a eu un coup de vent et il s'est mis à trembler, à... et puis tout d'un coup heu... il s'est mis vraiment à danser. Toutes les branches dansaient, toutes les feuilles dansaient tout autour de l'arbre. C'était... Je me suis dit il veut me montrer comme il est beau ! (l. 37-40) ; Il n'a pas d'yeux mais alors c'est tout son corps qui s'exprimait. (l.167-168) ; Mais c'est, c'est qu'il dansait. Il s'exprimait avec tout son corps, avec tout ce qu'il avait, toutes ses feuilles, il dansait. Alors peut-être que ça remplace le regard je ne sais pas. (l.171-174)
- 6- Mais j'ai eu l'impression qu'il voulait danser devant moi et me parler. (l.24-25) ; Il y avait du vent justement et il se mettait à danser et je voulais le voir danser parce que c'était extraordinaire, on aurait dit qu'il me parlait. (l.63-65)
- 7- Comme... s'il me regardait et qu'il me disait je suis là, il y a une présence en face de toi, je suis là. (l.173-174) ; J'ai quelqu'un qui m'exprime son bonheur d'être là et qui veut me montrer sa présence (l.198-199) ; Mais ça c'est pour moi, il danse devant moi, il danse devant moi. (l.125)
- 8- J'ai eu l'impression qu'il voulait me montrer, en dansant, qu'il voulait me montrer comme il était beau. (l.29-31) ; Il était magnifique, il voulait me montrer qu'il était beau. (l.36) ; Presque quelqu'un qui me parlait et qui voulait me dire la nature est belle, mais regarde-moi comme la nature est belle. (l.44-45)
- 9- Oui, j'avais l'impression d'avoir en face de moi... presque quelqu'un. (l.44)
- 10- Dans tous les cas pour moi, c'est une correspondance comme un ami (l.173) ; C'était comme un compagnon. Comme une compagnie pour moi. (l.45-46) ; Je regarde comme on regarde un ami ou une amie comment on regarde quelqu'un qu'on aime bien en face de soi. (l.168-169)
- 11- J'avais vraiment l'impression qu'on avait contact l'un avec l'autre. (l.25-26) ; J'ai eu contact avec lui, tout à fait particulier, et qui m'a fait, heu qui m'a fait vraiment plaisir parce que c'était superbe. (l.31-32)
- 12- Dans tous les cas pour moi, c'est une correspondance comme un ami. (l.173) ; Mais cet arbre-là, ce jour-là, il était un ami proche avec qui je pouvais échanger et parler. (l.70-71) ; Mais ça c'est pour moi, il danse devant moi, il danse devant moi. Je l'ai remercié. (l.126)
- 13- Mais ça c'est pour moi, il danse devant moi, il danse devant moi. Je l'ai remercié. (l.125-126) ; (rire) J'ai chanté une petite... Je me suis mise à chanter. (l.132) ; J'ai l'impression qu'il faut que je leur chante quelque chose, parce qu'elles me chantent quelque chose. Donc on échange. (l.88-90)
- 14- Oh c'était, c'était un cantique. (Rire) Oh oui. Qui m'est venu comme ça, je n'ai pas réfléchi, *pof*, un air m'est venu. (l.134-135) ; Mais... je ne suis pas toujours consciente *hin*. Je ne le fais pas exprès, ça me sort tout seul. (l.197-198)
- 15- Tout ce que je ressens (...) est dirigé vers l'arbre. (l.186) ; Et bien vers l'arbre et vers la joie qu'il m'apporte (l.193) ; Oh oui, je la ressens, la preuve, c'est que je chante, la preuve. (l.195) La joie à mon avis, s'exprime comme ça. (l.198)
- 16- Et je voulais le voir danser parce que c'était extraordinaire (l.64-65)
- 17- C'était ma-gni-fique. J'étais é-blou-ie de voir ça. (l.25) ; Et ça brille, il y a le rouge, le gris selon la façon dont les branches s'inclinent et puis. (l.125-126)
- 18- Ecoute je pense que quand tu regardes un arbre comme ça, quand tu vois qu'il a un tronc, il a des branches, il a des milliers de feuilles, je ne connais pas au monde, quelqu'un capable, un homme, capable de fabriquer quelque

chose d'aussi beau. J'ai vu beaucoup d'exposition, beaucoup de peintures, de poteries, j'ai vu beaucoup de chose, je ne connais pas un être humain capable de faire quelque chose d'aussi extraordinaire. (l. 206- 210)

- 19- En regardant l'arbre, je pense à ce que je viens de vivre ou à ce que je vais vivre demain forcément. (l.242-243) ; On a perdu un ami, la veille, que je connaissais bien. Et je me disais oh, je regardais les arbres, je regardais, bon je pensais beaucoup à lui et je me disais bah lui là il est mort, est-ce qu'il va ressusciter ? On n'en sait rien... (l.220-222) ; Mais je vois aussi l'arbre rouge, les feuilles tombent. (...) Et je sais que les feuilles vont tomber et qu'il va se retrouver, peut-être qu'il va même penser qu'il est mort. Il n'est pas mort puisqu'il ressuscite, il ressuscite au printemps. Et ça c'est comme les hommes. (l.95-97)
- 20- Et puis le vent s'est arrêté, il s'est arrêté de danser. (l.139)
- 21- Et puis je continue à regarder, il a recommencé. Et j'étais très contente. (l.140)
- 22- Et je suis restée longtemps à le regarder, longtemps. (l.41)
- 23- Tous les jours il n'est plus exactement le même. (l.73) ; Elles me chantent quelque chose toutes les fois. Je peux te dire que chaque plante que j'ai dans ma véranda, je connais le bouton qui va s'ouvrir bientôt. Et chaque matin je vois que ça s'est un tout petit peu ouvert, un tout petit peu ouvert et puis un matin toc, c'est ouvert. Ça c'est magnifique, c'est magnifique. (l.92-95)
- 24- Alors peut-être que tu vas trouver que je suis gâteuse mais vraiment je t'assure que ça m'aide énormément. (l.72) ; Ça m'aide dans les moments où je me trouve un peu seule et je vais le voir et tous les jours il y a quelque chose de changer. (l.72-23) ; Parce que je ne suis plus seule, je suis avec la fleur ou la plante ou l'arbre. Je ne suis plus seule ! Il y a une présence à côté de moi qui vient combler quelque chose, un vide que j'ai peut-être et qui me donne de la joie. (l.86-88)

## 5. Expérience de Léon

### 5.1. Modèle des structures diachronique et synchronique de l'expérience

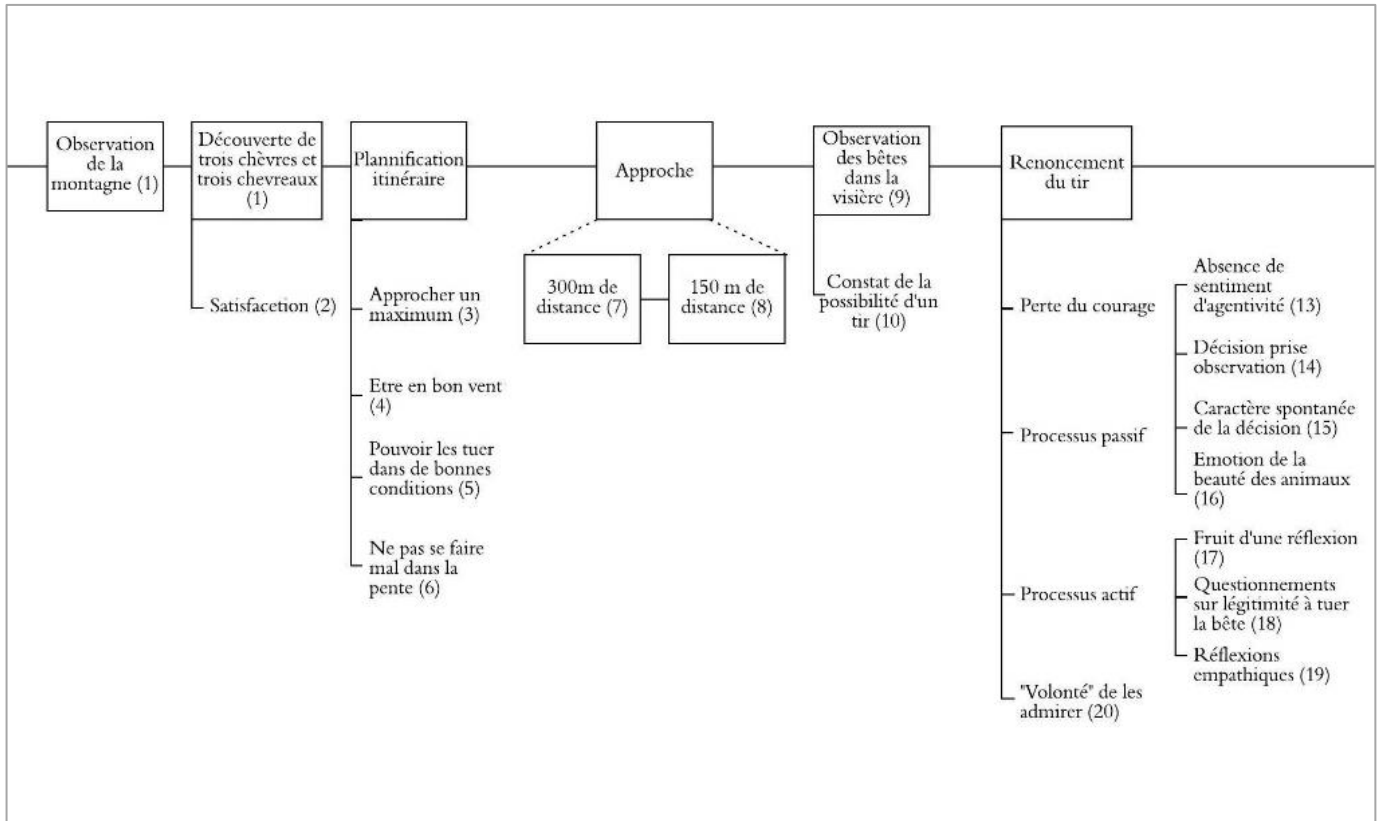


Figure 6: Modèle de la structure diachronique de l'expérience de Léon. Partie 1.

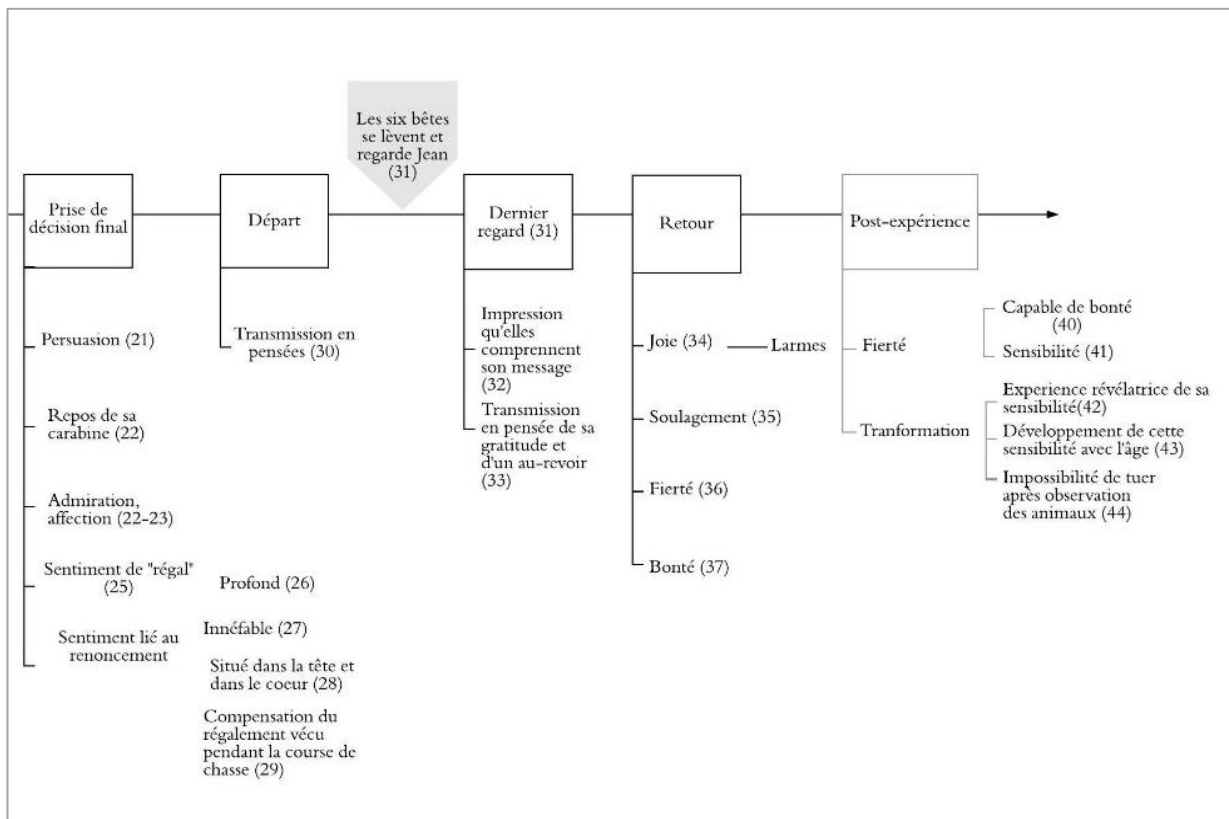


Figure 7: Modèle de la structure diachronique de l'expérience de Léon. Partie 2.



## 5.2. Description de la structure de l'expérience

Léon a choisi de raconter une expérience de chasse qu'il a vécue trois ans auparavant dans lequel il a renoncé à "prélever" un chevreau. Cette expérience s'étend sur plusieurs heures. Il n'a donc pas été possible de déterminer une diachronie très précise.

Léon **observe** la montagne avec ses jumelles et **découvre** trois chèvres et leurs trois petits chamois à deux kilomètres de distance (1). Il est **content** et **satisfait** d'avoir parcouru ce chemin difficile pour les découvrir (2). Léon a réfléchi en observant la montagne pour **combiner** un itinéraire qui permettra : de les **approcher un maximum** (3), d'**être en bon vent** pour ne pas se faire sentir des bêtes (4) de les **tuer dans de bonnes conditions** (5), sans les faire souffrir, et d'**éviter de se faire mal** dans la pente (6). Léon s'est **approché** des bêtes jusqu'à trois-cents mètres de distance (7) puis s'est de nouveau **approché** en rampant entre les végétations jusqu'à ce que le groupe de chamois soit à portée de tir (8). Il a levé sa carabine et **les a observés dans sa visière** (9). Il a alors **constaté** qu'il pouvait les tuer. (10). C'est en les regardant, en les observant que Léon a renoncé à les tuer (11). Léon n'avait **plus le courage** de les tuer (12).

Les étapes de ce processus de renoncement ne sont pas clairement délimitées. D'un côté il semble que ce renoncement ait été **passif**. En effet, il semble que le **sentiment d'agentivité est réduit** quand Léon dit que quelque chose lui a fait comprendre dans sa tête qu'il ne devait pas prélever la bête (13). « C'est venu comme ça » (13). Ce renoncement est venu en les **observant** (14) de façon **spontanée** (15). En les regardant, Léon semble **ému par leur beauté** (16). D'un autre côté il semble que cette décision ait été prise de façon **active**, qu'elle ait été également « **mûrement réfléchi** » (17), qu'il ait **fait « la part des choses »** (20) pour finir par **se « persuader »** (21). En effet il semble avoir eu des **questionnements sur sa légitimité** à prélever une bête (18) et des **réflexions empathiques** sur les conditions de vie de ces chamois (19). Nous ne savons d'ailleurs pas dans quelle mesure ces pensées se sont manifestées par des dialogues internes.

Ce processus a duré une demi-heure jusqu'au moment où Léon s'est complètement « **persuadé** » (21) et a mis sa carabine de côté pour les admirer (22). Il éprouve en effet, beaucoup d'**admiration** et d'**affection** pour elles (23). Il les a observées pendant une vingtaine de minutes (24). Il exprime un **sentiment de "régal"** (25) en les regardant mais aussi un **sentiment lié au renoncement** qu'il qualifie de **profond** (26). Léon a eu **du mal à décrire** ce sentiment (27). C'est quelque chose qui semble se passer à la fois dans sa **tête** et à la fois dans son **cœur** (28). Le régallement vécu pendant la course de chasse en montagne et les moments passés à admirer les chamois, **compensent** le fait de ne pas être allé jusqu'au bout (29).

Après les avoir regardées longuement, Léon s'est levé et leur a parlé intérieurement pour les rassurer, leur dire au revoir (30). Les bêtes l'ont vu, se sont toutes levées et l'ont observé (31) aussi pendant que Léon reprenait le chemin dans le sens inverse. Léon s'est retourné et voit les chamois immobiles, calmes, malgré la distance qui les sépare, il a alors **l'impression que les bêtes comprennent son message** (32). Il leur exprime sa gratitude de l'avoir laissé les observer et s'en va (33). En descendant, il éprouve un sentiment de **joie** et les **larmes** lui viennent aux yeux (34). Il décrit également un sentiment de **soulagement** qu'il compare au soulagement respiratoire qu'il éprouve après avoir utilisé sa Ventoline (35). Léon ressent de la **fierté** (36) et de la **bonté** (37) de les avoir laissées vivre dans la montagne, univers qu'il dit partager avec elles (35).

C'est un moment qui l'a **profondément marqué** et qui l'émeut alors qu'il évoque son expérience (38). Il a compris que bien qu'il soit supérieur aux animaux en force, il a la possibilité de les gracier (39). Léon est peut-être bien **plus fier encore** de les avoir épargnées que de les avoir tuées (40). Les chamois lui ont ainsi fait comprendre qu'il est un **être sensible** (41), **capable de bonté** (40). Il est **fier d'avoir cette sensibilité** que beaucoup de gens et (notamment des chasseurs qu'il connaît) n'ont pas (41). Cette expérience a été de **transformation** pour lui (42), **révélatrice de sa sensibilité**. Il explique que cette **sensibilité s'est développée avec l'âge** et qu'elle est devenue **plus profonde et subtile** physiquement que ce qu'il connaissait lorsqu'il était jeune (43). Il dit de façon générale, qu'il lui ait impossible de tirer s'il observe les bêtes longtemps (44).

### 5.3. Liste des descriptèmes illustrant la structure de l'expérience

- 1- Et bien j'observais les animaux et j'ai dit : « je vais me prélever un petit chevreau », puisqu'il y avait trois chèvres avec trois bébés chamois. (l.93-94) ; Je les ai découvert parce que j'observais la montagne. (l.106) Les chamois, quand je les ai découverts ils étaient à deux kilomètres. (l.107-108)
- 2- J'étais parfaitement content d'avoir découvert les bêtes. (l.104) ; J'avais la satisfaction de les avoir approcher dans un terrain difficile dans la neige, avec le froid et tout, le danger qu'il y avait pour aller là-haut dans ces barres de roches et tout et heu... (l.308-309)
- 3- Donc j'ai regardé d'où venait le vent et j'ai bien combiné mon itinéraire pour les approcher un maximum. C'est-à-dire entre cent cinquante et deux cents mètres. (l.94-95)
- 4- J'ai réfléchi à l'itinéraire que j'allais prendre. Pour être toujours en bon vent. (l.112-113);
- 5- Avec toutes les combines possibles et imaginable pour pouvoir le tirer dans de bonnes conditions.
- 6- Sans me faire mal. Parce que c'est pentu là-bas. (l.135-136)
- 7- Il y avait les trois sœurs et trois chevreaux couchés. J'étais à trois cents mètres. (l.159-160)
- 8- Je les ai approchés, rampant d'un rocher à l'autre, d'un petit buisson, d'un petit arbre. Jusqu'à ce qu'ils m'étaient à porter de carabine, à cent cinquante mètres. (l.161-163)
- 9- J'ai levé la carabine et je les ai regardés : la maman, le petit couché à côté. Il y en avait trois. Trois mères et trois petits. (l.165-166)
- 10- J'ai dit toi si je lâche la balle, là tu es mort. Toi si je lâche la balle tu es mort. (l.166-167)

- 11- Mais à force de les regarder et puis de les observer, j'ai dit, tu vas pas tuer une bête comme ça... Tu la laisses vivre. (1.173-174)
- 12- J'avais plus le courage de tirer. (1.190)
- 13- Il y avait quelque chose qui... Je sais pas... Si on, si on... Il y avait quelque chose qui m'a fait comprendre dans ma tête que je devais pas gratuitement prélever cette bête. Même si j'en ai chié pendant deux heures pour arriver à la prendre. Pour dire non, prends-la pas. (1.433-434)
- 14- C'est venu en les observant. (1.448) ; Mais à force de les observer... (1.167) ;
- 15- Non c'est venu comme ça ! (1.446)
- 16- Et puis te dire regarde comme elles sont jolies ces bêtes. (1.167-168)
- 17- Moi j'ai pas vu le papillon mais consciemment j'ai dit prélève pas cette vie. Laisse-le vivre. Voilà. Et c'était là quoi c'était... réfléchi. Murement réfléchi. A force de les observer j'ai dit « tu peux pas prélever une bête comme ça ». (1.362-364) ; Non, c'est pas hésiter. C'est faire la part des choses. (1.212)
- 18- Tu es venu en prendre une, en prélever une... est-ce que tu as vraiment le droit de faire ça ? (1.168-169)
- 19- Avec les conditions dans lesquelles ils vont passer l'hiver là-haut, à 2500 mètres d'altitude, à avoir du mal à trouver de la nourriture. (1.169-170) ; Si je les observe longtemps je me dit « mais non, prends lui pas sa vie, il va passer un mauvais hiver ». Tu te rends compte ? Il ne sait pas fait prendre ni par l'aigle, ni par les loups, ni par le renard quand il était tout bébé. Parce que les renards en croquent aussi. « Tu vas pas le prendre toi, pour un morceau de viande, laisse le vivre ». (1.200-203)
- 20- Non, c'est pas hésiter. C'est faire la part des choses. C'est te dire, « si tu lâches la balle, il va rouler, tu vas le faire mourir. Ne lâche pas la balle, observe-les. Admire-les ces bestioles, parce qu'elles sont tellement belles ». C'est beau ces animaux. (1.212-215)
- 21- Et au bout d'une demi-heure, je me suis persuadé de ne pas le prélever, de ne pas le tuer le chevreau. (1.175-176)
- 22- Et tu mets la carabine d'un côté et puis tu fais que les regarder. Les admirer.
- 23- Parce que je les admire moi ces bêtes. Je les aime beaucoup. (1.364-365) Et bien je les admire beaucoup ces animaux, parce que je les chasse mais je les aime bien. (1.312)
- 24- Je n'ai pas tiré et je les ai observés pendant environ un bon quart d'heure, vingt minutes. (1. 175-176)
- 25- Je les ai observées, je me suis régalé dans ce moment-là. (1.186)
- 26- C'est tellement profond en fait ça... En fait ça... C'est un ressenti tellement hm... (rire). (1.321-322) ;
- 27- Tu n'arrives pas à trouver les mots juste pour... transmettre ce... que tu peux ressentir dans ta tête et dans ton cœur en disant laisse le vivre. Laisse-le vivre. Fais-y un au revoir et salue le. (1.274-276) ; Et en fait..., ils m'ont apporté beaucoup de... Ils m'ont apporté... c'est difficile à expliquer. (1.312-313)
- 28- Ce qui s'est passé dans ma tête... et... et surtout dans mon cœur. (1.156-157)
- 29- J'avais la satisfaction de les avoir approchés dans un terrain difficile dans la neige, avec le froid et tout, le danger qu'il y avait pour aller là-haut dans ces barres de roches et tout et heu... J'ai, j'ai... En fait, le fait de les approcher dans un environnement difficile comme ça... a compensé si tu veux... la... c'est difficile à expliquer heu... Je me suis autant régalé à les approcher dans un environnement difficile, je me suis fait plaisir à moi c'est égoïste. (1.314-318) ; Eh bien qui ont déclenché en moi... voilà, ça a compensé en fait. Je me suis dit... tu peux... tu peux pas le prendre, même si tu en a chié. Laisse-le vivre. (1.326-327) ; Même si tu en as bavé, que tu as froid aux mains, que tu as mal aux yeux à force de les observer, que tu t'es trempé jusqu'aux cuisses à ramper dans la neige pour aller les approcher d'une façon correcte. Tu vois ? Et puis te dire eh bien même si tu as fait tout ça, gracie-le, ne tire pas. Fais-ça pour toi et pour la nature. Tu vois ? Et bien j'étais, je suis très fier de ça. (1.229-232)
- 30- Et puis je me suis levé et je leur ai dit : Eh bien portez-vous là bien et passez un bon hiver. (1.179-180). J'ai dit mais vous ne craignez rien, je ne vais pas vous tirer, salut. Et je suis parti. ;

- 31- Il se sont levés, ils m'ont observé. (l.181-82)
- 32- Et je me suis retourné et ils m'ont observé, ils se sont jamais barrés. J'avais l'impression qu'ils m'avaient compris. Tu vois ? C'est fou hin. Va savoir. Je sais pas, c'est une transmission de pensée avec les animaux sauvages et avec ma façon de voir les choses à l'instant précis où je leur ai dit ne vous inquiétez pas je ne tire pas. (l.337-340) ; Oh, j'avais l'impression qu'ils me comprenaient, ils se sont même pas échappé. Ils m'ont regardé faire, ils m'ont regardé traverser sous la barre, et j'étais à portée de tir hin, ils ne se sont jamais enfuis. Tout le monde s'est levé, ils m'observaient tu vois. Effarouchés mais sans plus. (l.182-184) ; J'avais l'impression qu'ils m'ont compris, parce qu'ils se sont pas barrés. Ils se sont levés tous les six. Et j'étais à cent cinquante mètres d'eux. Alors qu'en principe, hop, ils se seraient barrés. Alors que là ils étaient aux aguets (l.341-343)
- 33- Je dis vous risquez rien. Je m'en vais. Je suis content, vous m'avez permis de vous observer, vous êtes des bestioles superbes. Et puis je suis parti. Voilà, tout simplement. (Rire). (l.336-339) ; Je vous ai regardé... vous m'avez comblé de bonheur. Tu comprends ? Je vous ai regardé, vous êtes beaux, vous êtes beaux, ah... salut, salut les petits chamois je vous laisse. (289-290)
- 34- Et puis je suis parti vachement heureux. J'ai dit tiens, au lieu de le tuer, je lui ait laisser la vie sauve. (l.186-187) ; Et j'étais super content. D'ailleurs les larmes me sont venues aux yeux. (l.193-194)
- 35- (Soupire) Et quand tu pars et bien ça fait comme un grand soulagement tu sais. Moi je fais de l'asthme, tu vois j'ai un traitement pour l'asthme. Et bien ça fait comme quand ça commence à siffler, tu vois j'ai les bronches qui et puis je prends un coup de Ventoline. (bruit expiration) Et bien, ça fait un peu pareil. C'est comme un soulagement. (l.367-270) ; dans ma satisfaction et dans le bonheur que j'ai eu de les laisser tranquilles dans leur univers. Et c'est un peu le mien, parce que j'aime bien là où ils vivent. Tu sais j'y suis souvent (rire). Et de revenir au village en me disant voilà. Voilà, tout simplement. (l.445-447)
- 36- Et bien ce que tu peux ressentir dans ta tête et dans ton cœur tu te dis, tu te dis bon dieu comme tu as bien fait là. Comme tu peux être fier de toi. (l.391-392) Et tu t'en vas et je suis parti j'étais très fier d'avoir raisonné comme ça. Très fier, j'étais content de moi. J'avais le cœur qui... Comme t'es... Qu'est-ce tu as fait là ? Tu as fait une bonne chose. Tu les as regardés tu t'es régalé et tu es reparti, tu les a pas pris. (l.289-293) ; En fait ça m'a rendu très fier. Je me suis dit, avec la carabine sur l'épaule.
- 37- Tu vois ? De pouvoir réagir comme ça. Ça c'est du bon sens en fait. Tu vois ? C'est dire tu peux, mais tu ne fais pas. Tu peux prendre une vie, mais non tu la laisses. Tu le gracies ce petit chevreau, qu'est-ce qu'il t'a fait ? (l.193-196) ;
- 38- C'est un moment qui m'a marqué et qui m'a fait comprendre beaucoup de choses. (l.130) ; Et ça, ça m'a marqué profondément. (l.192) ; Ça ça m'a marqué oui, profondément. Et quand j'en parle d'ailleurs, tu vois ça me revient, et je suis ému. (l.372-373)
- 39- Ça m'a fait comprendre qu'en fait... Tu as une suprématie. Pourquoi ? Parce que tu as une carabine hyper bien réglée, tu as su les approcher, tu as toutes les combines possibles et imaginables pour aller le prendre et à la fin tu le laisses vivre. (l.204-206) ; Tu vois ça, c'est une heu... c'est des moments d'émotions profondes, qui te font comprendre que tu es un être supérieur. Pourquoi ? Parce que tu as une carabine qui est hyper réglée, t'es un bon tireur et même une bête vulnérable comme un chamois... (l.186-188) ; Elles m'ont fait comprendre beaucoup de choses, c'est que j'étais un super prédateur avec ma façon de faire, j'aurais pu en prendre même deux. Mais je l'ai pas fait. Même si j'en avais chié pendant une heure et demi ou deux heures pour les approcher. (l.333-336)
- 40- Peut-être plus. Peut-être bien plus [fier]. Ouais. (Rire) Ouais. Peut-être bien plus. (l.996) Peut-être une certaine fierté. Tu vois ? De pouvoir réagir comme ça. Je pense que c'est la preuve d'une heu... Tu vois, ces instants de réflexion, et puis te dire... (380-382)

- 41- T'es quand-même un brave mec, parce que non seulement t'es une bonne personne, tu es une bonne personne, mais en plus de ça tu as des ressentiments que peut-être beaucoup d'autres n'ont pas. Donc c'est pour ça que je te parlais de fierté tout à l'heure. De dire, c'est bien d'avoir autant de sensibilité. (1.381-385)
- 42- Donc c'est un signe de changement. (1.396-397) ; Alors je ne sais pas si c'est une transformation momentanée et tout. Mais des fois... des fois, tu es bon... tu gracias en fait. Tu dis non, t'es pas venu là pour... (1.219-220)
- 43- Je sais pas avec la... Tu sais quand tu es mûr d'esprit, quand tu prends de l'âge, je trouve que tu comprends plus les choses. Heu... dans leur... tu approfondis plus peut-être les ressentiments. Quand tu es jeune tu les ressens mais d'une façon globale. Alors que là heu c'est beaucoup plus fin, beaucoup plus subtile. Voilà. Voilà. C'est plus profond. (1.401-404) ; Et bien au lieu d'être juste sous la peau, c'est bien, bien, bien plus profond dedans. Tu comprends ? Voilà. (1.406-407)
- 44- Mais si je les observe longtemps, je peux plus les tirer. (1.198)

## **V. Discussion**

### **1. Dimensions phénoménologiques communes**

Si l'analyse de chaque entretien a permis de délimiter des structures singulières de l'expérience du contact de la nature, il nous a été possible de dégager quelques dimensions phénoménologiques générales.

#### **1.1. Anthropomorphisation**

Léon a l'impression que les bêtes comprennent les mots et les pensées qu'il leur adresse. Emile, quant à lui se questionne sur la conscience que le cerf a de lui et des raisons qui l'ont fait rester aussi longtemps à le regarder. Tous les deux prêtent donc une conscience et une intelligence humaine, voire surhumaine aux animaux qu'ils rencontrent.

Par ailleurs, Jeanne et Agathe ont toutes deux évoqué une expérience qu'elles ont vécue au contact d'un arbre. Tandis que Jeanne a évoqué une expérience à la vue d'un arbre par une fenêtre, Agathe a évoqué une expérience adossée à un arbre. Bien que les dimensions perceptuelles principales soient différentes pour ces deux expériences - pour l'une le sens de la vue et l'autre le sens du toucher - pour ces deux participantes, l'expérience de l'arbre a été vécue comme une rencontre avec une entité. Relativement soudainement, l'arbre est passé du statut d'objet inanimé, au statut de « présence » dont les qualités semblent, dans une certaine mesure, comparables aux qualités d'une présence humaine (1.84-85 ; 131 ; 1.168-169).

Pour Agathe, c'est par l'apparition d'une sensation dans le dos qui vient de l'arbre auquel elle est adossée, qu'elle perçoit le caractère conscient et présent de l'arbre. Pour Jeanne, c'est à partir de la mise en mouvement progressive des feuilles, puis des branches de l'arbre, et de la danse de son corps tout entier, que l'arbre lui apparaît comme un être.

Ainsi, les arbres sont perçus non pas dans un rapport utilitariste d'être humain à objet mais dans un rapport de personne à personne, qui fait écho au rapport animiste qu'entretiennent certaines sociétés avec leur environnement (Descola, 2001). De la même manière, Jeanne et Agathe attribuent une intériorité, une subjectivité ainsi qu'une intention et des dispositions sociales aux arbres.

De récentes études sur l'anthropomorphisation des éléments de la nature ont montré que l'anthropomorphose serait un facteur important de connectivité avec la nature et donc de comportements pro-environnementaux ( ). L'anthropomorphose de la nature met en évidence la similitude entre la nature et les humains et donc, amène un sentiment d'affiliation.

Dans la section suivante nous discutons l'idée que les expériences vécues au contact des arbres correspondent, au-delà d'une sorte de projection anthropomorphique, à une communion subtile avec l'Autre non-humain en cela qu'il nous ressemble, qu'il est vivant et que nous pouvons nous y accorder.

« La perception implique toujours, à son niveau le plus intime, l'expérience d'une interaction active, ou d'un couplage entre le corps percevant et ce qu'il perçoit. Avant toutes nos réflexions verbales, au niveau de notre engagement sensoriel spontané avec le monde qui nous entoure, nous sommes tous animistes. » (Abram, 2013)

## **1.2. La dimension ressentie**

« Vous vous promenez sur un sentier, mais, à mesure que vous marchez, c'est comme si les arbres venaient simultanément à votre rencontre et s'élançaient de plus en plus haut jusqu'à se dresser, immenses, à vos côtés, avant de rétrécir à nouveau peu à peu. Pendant ce temps, d'autres arbres, plus éloignés, vous accompagnent au contraire dans votre marche. Dira-t-on après coup que les arbres ne se mouvaient pas « réellement », qu'ils ne paraissaient bouger que « pour notre perception » ? Mais comment isolera-t-on « notre perception » (les mouvements qui s'y déroulent) des êtres spécifiques qu'elle accueille ? » (Drumm, 2015)

D'un point de vue phénoménologique, le monde ne peut pas s'envisager indépendamment de notre expérience de celui-ci. Dans la dimension pré-réfléchie de notre expérience, le sujet et l'objet perçu forment un ensemble plus qu'ils ne forment deux choses strictement séparées. Le monde peut être « vécu à la fois comme un monde d'objets à partir desquels nous agissons et nous nous orientons et comme un monde de qualités avec lesquelles nous vibrons et nous nous accordons. » (Thibaud, 2012)

Bien que Jeanne ait évoqué une émotion de joie et qu'elle ait chanté pour l'arbre, lorsque nous lui avons demandé ce qui se passait dans son corps, elle nous a répondu qu'elle ne sentait pas son corps et que tout ce qu'elle ressentait était dirigé vers l'arbre (l.186), « vers l'arbre et vers la joie qu'il [lui] apporte (l.193). D'abord, nous pouvons nous demander si Jeanne n'est pas plongée/absorbée dans cette vue de l'arbre à tel point que ce qui se vit dans son corps n'est pas repérable. Nous pensons également que la qualité de nos questionnements n'a pas permis de l'accompagner suffisamment dans l'exploration du ressenti corporel de cette joie. L'attention de Jeanne est tournée, dirigée, attirée par l'arbre qui est en train de danser, et cette vue lui procure de la joie. Il y a donc bien une dimension ressentie dans cette expérience. Mais où se situe-t-elle ? Cette joie, si elle n'est pas discernée dans le corps, est-elle vécue dans un espace qui n'est ni à l'intérieur du corps, ni à l'extérieur ? Rilke parle d'un "espace intérieur du monde" (Der Weltinneraum), dans lequel la limite entre ici et là-bas n'existe pas et où le monde et lui se rejoignent. La vue de l'arbre et la joie ressentie par Jeanne se rejoignent-ils quelque part ?

La joie est bel est bien ressentie et s'exprime de façon spontanée, de manière non-réfléchie : « Oh oui, je la ressens, la preuve, c'est que je chante, la preuve. (l.195) » et la joie s'exprime par le chant : « La joie à mon avis, s'exprime comme ça. » (l.198). Jeanne explique que c'est un réel « échange », pour elle. Ce chant apparaît non pas seulement en raison de l'idée que l'arbre est une présence et qu'elle se doit de lui répondre « par politesse », mais plutôt en réponse au « message » transmis par l'arbre, qui est vécu dans le mode du ressenti, du perceptif.

En effet, le sujet nous a expliqué que lorsqu'elle regarde les fleurs sur dans sa véranda, elle a l'impression qu'elles lui chantent quelque chose (l.72-73). Et nous comprenons au fur à mesure de nos échanges, que ce sont les boutons qu'elle voit éclore jour après jours, autrement dit la vie qu'elle perçoit, qui l'émeuvent (l.88-89). Mais au-delà de l'idée, du concept d'une vie dans ces boutons, qu'est-ce qui est vivant et qu'est-ce qui « chante » dans ces boutons ? Et qu'est-ce qui la fait chanter en retour ?

« La perception est un accordage ou une synchronisation entre mes propres rythmes et les rythmes des choses elles-mêmes, leurs tonalités propres, leurs textures. » (Abram, p.81)

Cette observation rejoint celles de Stern (2018) et sa théorie de l'accordage affectif (affective attunement), d'après laquelle le bébé est sensible à l'ambiance que dégage sa mère. Il ne perçoit pas les objets en tant que tels, comme le biberon ou la couche, mais *comment* sa mère prend le biberon, déplie la couche, c'est-à-dire les rythmes de ses gestes, la "tonalité" qui s'en dégage. Ces rythmes ont la particularité d'être "transmodaux", c'est-à-dire transposables d'une modalité sensorielle à l'autre. Ainsi, lorsque la mère chante une chanson à son bébé pour s'endormir, elle va accorder le ton, le rythme, le timbre, de sa voix, sur les micromouvements du bébé qui ralentissent peu à peu. L'accordage affectif est une traduction d'un ressenti d'une modalité à une autre, non l'imitation d'une forme vue. L'accordage est une contagion affective sans discontinuité réflexive. « Par leur capacité à s'ajuster à leur milieu et à se moduler selon les situations, les gestes habitent les ambiances en même temps qu'ils se laissent habiter par celles-ci. [...] Ils soutiennent un double mouvement d'incorporation et d'incarnation de l'ambiance. » (Thibault, 2018)

Jeanne quand elle entre dans sa véranda, perçoit-elle de façon infra-sensible, l'ambiance de sa véranda et l'ambiance de ses fleurs, de leurs boutons, leur caractère vibrant, vivant, qu'elle voit se transformer jour après jour ? Et lorsqu'elle regarde l'arbre, est-elle sensible à la combinaison des couleurs, des luminosités, de sa texture, de ses mouvements, de ses vibrations ? Et puis, de la même manière qu'une mère accorde ses paroles, ses chants aux rythmes corporels de son enfant, Jeanne s'accorde-t-elle au rythme des mouvements des branches, à la vibration de la couleur particulière du bouton d'une rose ? Son espace intérieur pourrait-il se colorer des couleurs des boutons ? Quelque chose en elle pourrait-il danser comme l'arbre danse et se « transposer » en chant ? Où se situerait cet espace d'harmonisation ? Schroeder (2014) parle d'un espace qu'il appelle « espace-ressenti » (felt-space), qui ne correspond



pas à l'expérience de l'espace tridimensionnel qu'on connaît habituellement de l'environnement physique, mais à un autre type d'espace plus ouvert, plus étendu, dans lequel d'autres types de mouvement sont possibles, ou les mouvements intérieurs et les mouvements du monde sont libres et entrent en résonnance.

Notons que ce chant est apparu spontanément, qu'il n'est pas intentionnel : « Oh oui. Qui m'est venu comme ça, je n'ai pas réfléchi, *pof*, un air m'est venu » (l.134-135). Il arrive également souvent à Jeanne de se mettre à chanter sans s'en apercevoir lorsqu'elle s'occupe de ses fleurs : « Mais... je ne suis pas toujours consciente hin. Je ne le fais pas exprès, ça me sort tout seul » (l.197-198). Ce n'est donc plus Jeanne qui s'accorde volontairement, mais sans effort, spontanément et librement un chant vient et cela en réponse au chant des fleurs et des arbres. C'est donc peut-être dans une dimension invisible et tacite, que Jeanne s'accorde à son insu, à l'ambiance, aux tons de son environnement.

De cette façon, Jeanne et son chant ne se s'adressent pas de manière anthropomorphique à des objets-non humains, mais plutôt à un paysage ressenti qui se tisse par la chorégraphie de l'arbre et de ses différentes intensités de lumière. C'est pour cette raison, que toute perception, à un niveau subtil, peut être considérée comme animiste. Les ambiances des espaces et des choses nous immergent, nous animent, ils insufflent de la vie en nous.

Agathe fait l'expérience de la sensation de l'arbre dans son dos comme d'un message qui lui est adressé (l.152-153) et qui se distingue d'elle (l.159-160). La sensation est d'abord ressentie de l'intérieur, puis elle est attribuée à un autre, à l'arbre. La frontière entre l'arbre et Agathe est moins nette, en ce sens que la sensation la pénètre, la traverse, révélant ainsi une porosité de la peau entre l'intérieur et l'extérieur. Poreux signifie « perméable, qui permet l'échange ». L'espace corporel n'est pas défini et fermé mais ouvert à et par l'arbre. Agathe prend alors conscience d'un autre.

Bien qu'elle ait ressenti un sentiment d'étrangeté, ce qui traverse son corps n'est pas vécu comme une effraction ou une intrusion, en ce sens que c'est quelque chose qui n'est pas différent d'elle, mais qui résonne avec sa propre intériorité. En effet, les qualités physiques, énergétiques, émotionnelles de l'arbre correspondent et résonnent en elle, avec ses propres qualités d'être. La vibration transmise par l'arbre lui fait prendre conscience que le type de « matière » qui la constitue est similaire à celle de l'arbre. Ainsi, le message transmis n'est pas discursif, son contenu n'est pas langagier et conceptuel mais il parle à la participante par sa texture, son intensité. C'est un mode de communication en ce sens qu'ils partagent une façon d'*être* commune, plus qu'un langage au sens strict. L'ambiance de l'arbre est en harmonie avec sa propre ambiance, mais aussi avec la texture des ambiances d'autres êtres humains qu'elle a pu rencontrer. Elle en diffère néanmoins en ce qu'elle lui apparaît comme beaucoup plus « intense », « brute », « immédiate ».

Dans ces deux expériences, nous pouvons comprendre que l'expérience de la nature, et en l'occurrence ici, d'un être végétal, est vécu sur le mode de la relation. Le caractère vivant de l'expérience de l'arbre semble être au centre de la rencontre. Le lieu de cette rencontre n'est pas facilement identifiable, parce que pour l'une le corps est peu ressenti, et pour l'autre, le corps est inondé du corps de l'autre. Ces arbres sont pour Jeanne et Agathe, deux présences, pour lesquelles elles éprouvent de l'affection et qui leur transmettent pour l'une sa joie, son bonheur d'être là, pour l'autre quelque chose qui ressemble à de l'amour ou de la tendresse. Ces deux façons de vivre la rencontre d'un arbre, montrent également que dans l'expérience vécue, l'opposition conceptuelle nature-culture, intérieur-extérieur, n'est pas si nette.

### **1.3. Attitudes**

Lorsque ces expériences d'accordage et de résonance ont lieu, il se pourrait qu'un état d'esprit particulier, un mode spécifique d'attention à son expérience leur permettent de s'installer.

Jeanne comme Agathe ne rentrent pas en résonance avec l'environnement de façon immédiate. Jeanne s'est d'abord installée au bord de la fenêtre, a allumé une cigarette, et a regardé un moment l'arbre, avant que l'arbre ne se détache peu à peu du paysage pour venir la toucher intérieurement. L'installation d'Agathe a également pris un certain moment : marcher entre les arbres, s'imprégner de leur atmosphère propre, s'adosser progressivement à l'arbre. Dans quelles dispositions attentionnelles étaient-elles ? Se sont-elles modifiées dans le temps ?

Les gestes attentionnels de Myrtille sont encore différents. Son attention est dirigée vers l'objet qu'elle essaye d'identifier. Lorsqu'elle regarde le cygne s'envoler, son regard est devenu plus fixe, plus soutenu. Elle souhaite mémoriser cette image et se représente ses traits, analyse ses courbes, se représente une géométrie. Il semble que Myrtille prenne une part active dans cette relation. Myrtille semble également se laisser surprendre et se laisse imprégner peut-être de la beauté, de la grandeur, et de la taille de l'oiseau. Son attention est-elle « tendue » vers l'extérieur ou dirigée en elle-même ? Par ailleurs, lorsqu'elle dessine le cygne, comment le dessine-t-elle ? Le dessine-t-elle mentalement ? Où se situe alors son dessin mental ? Est-il plus présent que la vision du cygne ou bien ces deux images sont-elles entremêlées ? Et lorsqu'elle se remémore le Lac des cygnes, se le remémore-t-elle volontairement ? Est-ce c'est une image qui vient se superposer à la vue d'un oiseau ? Est-ce simplement l'idée « Lac des cygnes » qui apparaît ? Ou bien des souvenirs d'un ballet et de son atmosphère ? Ainsi, est-ce une image ou une ambiance qui lui revient ? La perception de ce souvenir est-elle vive ou bien plus secondaire ? Y prête-t-elle attention à ce moment ?

Emile et Léon ont quant à eux des attitudes entre lesquelles nous avons trouvé des correspondances. En effet, bien que leurs expériences soient très différentes, chacun semble avoir décidé, à un moment donné, de changer d'attitude à l'égard de l'animal avec qui il est en relation.

L'apparition du cerf semble avoir surpris Emile et cet état de surprise et de paralysie a fait écho à des états antérieurs où il avait pu se sentir en danger et vulnérable pendant la guerre. Mais ils sont vécus comme disproportionnés par rapport à la situation actuelle. On peut imaginer qu'en se sentant ainsi vulnérable, Baptiste tente de se « désintéresser » de la relation et de la « minimiser » en se disant : « c'est qu'un cerf, tu en as vu d'autres ». Cette façon de réagir est attribuée à une part masculine : « Tu vois le mec reprend le dessus ». Mais finalement, Emile semble choisir de « vivre pleinement ce moment », d'en profiter. Délibérément, il change d'attitude et se laisse « subir » ce moment. Il baisse les armes, ce qui au sens figuré signifie « cesser d'être prudent, abandonner sa méfiance ». Quand il subit, comment subi-t-il donc ? Est-il complètement passif dans ce processus ? Notons que la façon dont Emile a vécu ce moment n'était pas un état passif et immobile, il semblait anticiper la disparition du cerf et il était partagé entre une volonté de s'approcher de lui et de ne pas bouger pour faire durer le moment (l. 240-245). Ainsi il oscille entre des gestes de défense, des gestes de désir d'approcher, et des gestes d'abandon que l'on pourrait rapprocher des deux modes d'attention à la nature distingués par Schroeder (2008, 2014) l'attention dirigée, qui apporte un sentiment de constriction, et l'attention involontaire, non dirigée vers les objets, mais ouverte et permettant la résonance avec les processus intrinsèques de la nature. Il semble que ces deux modes se retrouvent chez Léon qui, en renonçant à tuer le chevreau qu'il était venu chercher, change également d'attitude. Il passe en effet d'une attitude de « prédateur » (l.133) dirigée vers un but, à une attitude de réceptivité.

"Les ressentis de relaxation et d'ouverture me conduisent à une impression que l'environnement naturel est comme une présence unitaire, parfaite en soi, m'obligeant à ne rien faire, seulement à l'observer et l'apprécier." (Schroeder, 2014)

Mais les raisons que Léon donne de ce changement sont contradictoires. D'un côté, il explique que son choix est « mûrement réfléchi », qu'il a pensé à ce que les bêtes avaient dû endurer pour survivre à l'hiver dans un milieu montagneux, et qu'il a ainsi réfléchi à sa légitimité à supprimer une de ces vies. De l'autre, il explique que ce n'est pas quelque chose d'intentionnel, comme si la bonne chose à faire à ce moment-là lui était venue sans réflexion. Il semble que le temps joue ici aussi un rôle important dans ce changement d'attitude. Léon explique que depuis ce moment, s'il observe longtemps les chamois lorsqu'il part à la chasse, il n'arrive plus à les tuer. Ainsi, c'est pendant que Léon observe les bêtes que s'opère ce changement d'attitude dans sa relation aux animaux. Nous supposons qu'il se crée alors une forme d'empathie et d'attendrissement pour les bêtes. Et nous pouvons imaginer que ce processus se joue à la fois dans cette façon de raisonner, et dans sa façon d'admirer leur beauté. Ce renoncement et cette « bonté » ont-ils été médiatisés par un acte de compréhension intérieure, intentionnel, de la souffrance des chamois dont aurait pour conséquence son tir ? Ou bien Léon s'est-il laissé dissoudre dans des formes, les substances qui émanent de l'autre ? Scheler distingue la sympathie qui correspond à cette compréhension intérieure, de l'empathie qui quant à elle, chappe

à tout raisonnement sémiotique de type hypothético-déductif et émerge d'une relation fusionnelle, où le soi s'oublie et se dilue dans l'autre (Martin-Juchat, 2003). Léon est un connaisseur des animaux, il aime regarder la façon dont ils se comportent dans la nature et entre eux. Et il peut les voir de très près dans ses jumelles. Nous pourrions donc penser qu'à ce moment, il « s'est laissé toucher », imprégner, attendrir par les bêtes, par leur manière d'interagir, de grimper et de glisser sur les rochers, par leurs mouvements vivants. La proximité ontologique entre lui et les animaux augmente. Il s'identifie d'ailleurs à eux en ayant le sentiment d'appartenir lui aussi à cette montagne (). La bonté dont il fait preuve lui procure un sentiment de soulagement, de relâchement qu'il compare à l'utilisation de sa Ventoline. Il semble donc s'être détendu, après renoncé à son idée première, qui, de toute évidence n'était pas en harmonie avec la relation qu'il entretenait à ce moment-là avec les animaux.

Ces expériences nous montrent qu'il existe différentes façons d'approcher la nature et de la contempler. On peut relever des moments de basculement dans la manière dont l'arbre ou l'animal est appréhendé. On pourrait ultérieurement approfondir la description de ces moments et des gestes intérieurs auxquels ils correspondent.

### **1.5. Dimension spirituelle et de la transformation**

Léon s'est senti fier d'être bon. Il explique que cette expérience l'a grandi, l'a transcendé. Le fait que cette expérience soit indescriptible pour lui, qu'elle puisse difficilement être contenue dans des mots, montre qu'elle est quelque chose de plus grand que lui. Il explique que depuis ce jour, il lui est plus difficile de tuer les animaux.

Pour Myrtille, le spectacle du cygne a été aussi quelque chose qui lui a apporté de la joie et l'a transformée. Cet instant a été vécu comme un signe qui lui était adressé.

C'est également de la joie que Jeanne ressent lorsqu'elle vit une expérience de communion avec l'arbre.

Pour Agathe, il semble que l'expérience vécue au contact de l'arbre ait été une rencontre et une découverte ontologique profondes.

Enfin pour Emile, faire l'expérience de regarder et d'être regardé par l'animal est également quelque chose qui l'a bouleversé et qui la marqué. En effet, cette « vision » s'est imprégnée en lui à tel point que la « gueule du cerf » réapparaît et le perturbe pendant son sommeil.

## **2. Dimensions associées au vieillissement**

### **2.1. Attitude et conscience de la finitude de la vie**

La conscience du caractère exceptionnel de la rencontre pourrait être pour lui en lien avec une conscience de la proximité avec la mort (l.151-152). La probabilité pour que le cerf réapparaisse sur son chemin est faible, d'autant plus que le temps qui lui reste à vivre pour le retrouver est compté. Emile donc s'attache à vivre ce moment, à en profiter. Dans quelle mesure cette conscience du caractère impermanent de la vie contribue-t-elle au changement d'attitude qu'il a effectué pour vivre le moment ?

Cet exemple pourrait illustrer la théorie de théorie de sélectivité socio-émotionnelle (SST), selon laquelle les horizons temporels courts sont une source de motivation à la hiérarchisation des objectifs émotionnels et à la régulation émotionnelle dans l'avancée en âge (Carstensen, 2006 ; Carstensen, Isaacowitz et Charles, 1999). Dans la situation bien particulière d'Emile, est-ce le caractère éphémère de la vie ou la le caractère éphémère de la rencontre qui lui permet de réguler ses émotions afin de vivre le moment ? Qu'est-ce qui le pousse à « repousser », ou supprimer ses pensées, ses craintes pour vivre ce moment ? Pourrions-nous mettre en lumière cette conscience peut-être tacite de la finitude et ainsi apporter appui aux théories de Carstensen sur un plan micro-phénoménologique ? Le contact avec la finitude de la vie permet-il d'aider davantage les personnes âgées à réguler leurs émotions ?

### **2.2. Interrogation sur la mort et le cycle de la nature**

L'arbre a également accompagné Jeanne dans des pensées concernant le décès récent d'un proche, une interrogation sur la mort et l'au-delà. Le fait qu'il perde ses feuilles d'automne est quelque chose qui l'attriste et qui lui fait prendre conscience du caractère impermanent de la vie des hommes. Cette caractéristique de l'expérience de Jeanne fait écho aux résultats d'une enquête phénoménologique selon lesquels les expériences de nature pourraient être associées à des préoccupations pour les thèmes universels de la vie, de la mort (Eiseberg, 2016). Les expériences dans la nature peuvent être en effet des révélateurs de la finitude de la vie et accompagner les personnes dans l'acceptation de cette réalité. C'est notamment le cas pour cette femme souffrant d'un cancer du côlon :

« A hawk was eating a blackbird, there in my front yard. The front yard was full of black feathers, all over the yard, on the white snow. They were there for months, those black feathers, in the yard, and pieces of bones and the head and everything. It was somehow very relieving to me at that point... I was imagining and picturing that I myself am the blackbird being eaten by the hawk there... that I am going... to the cycle of the nature. It felt very good... gentle, as a thought... » (Butters, 2016)

### **2.3. Sensibilité à son expérience accrue avec l'âge**

L'expérience qu'à vécue Léon est un signe de transformation qu'il attribue à son âge (l. 394-397). Il est très heureux et ému de pouvoir ressentir des choses de cet ordre et explique qu'en prenant de l'âge sa sensibilité s'est développée. Cette expérience est pour lui possible parce qu'il est devenu plus conscient de son vécu, et se laisse attendrir davantage que lorsqu'il était jeune. Avec l'âge, Léon pourrait pencher davantage vers le mode « syntonique » que vers le mode « schizoïdique », les deux modes vitaux qui selon Minkowski (2013) constituent l'équilibre psychique : « La syntonie désigne le principe qui nous permet de « vibrer à l'unisson avec l'ambiance », elle assure le contact vital avec la réalité et renvoie au sentiment d'harmonie avec le monde. La schizoïdie, au contraire, désigne la faculté de « nous détacher de cette même ambiance », elle procède de l'élan personnel, permet d'affirmer le moi, de donner sens et direction à l'avenir » (Thibaud, 2012). Est-ce que l'avancée en âge est un facteur favorisant l'attendrissement de la sensibilité et le mode syntonique avec la nature ?

### **2.3. L'ambivalence de la relation à la nature**

Enfin, la relation avec la nature ne va pas toujours de soi. Une des personnes que nous avons rencontrées explique, que bien qu'elle vive entourée de la forêt, il lui est difficile parfois de sortir. Elle explique une relation ambivalente à la nature depuis son enfance, qui s'est accentuée depuis que des événements de vie comme le décès de son mari avec qui elle se promenait beaucoup, ou l'annonce d'une maladie, l'ont rendue plus fragile. Elle associe sa crainte de sortir avec des vécus traumatiques pendant la guerre :

« Je n'aimais pas tellement dormir à la belle étoile, et là on dormait à la belle étoile. Alors à la fois, il y avait la crainte et en même temps le ciel, et la lune. Et d'ailleurs, le croissant de lune qui n'était pas dans la même position. Je me souviens de ça. Je sais pas alors, si c'est ce souvenir là c'est plus à la fois la peur et de la beauté et de la peur aussi. De la nature. Il y a aussi le... C'est pas forcément... Mais pour moi il y a aussi le... Il y a un mélange de beauté, de peur, d'immersion. D'immersion dans la nature, qui engendre la peur alors qu'il y a d'autres moments je peux y aller. Je sais pas si j'explique bien ça. Mais je pense que ça, c'est lié à la guerre. Parce que comme on vivait dans cette ville qui était occupée soit par les allemands, soit par les résistants, soit par les collabos, avec des représailles chaque fois. Mes souvenirs de jardin, ça engendrait la peur. »

### 3. Limites

Ce travail exploratoire a permis d'élucider cinq expériences de contact avec la nature vécues par cinq personnes âgées, et constitue une base de réflexion. Néanmoins, la fiabilité et l'interprétation des résultats sont relatifs au niveau de maîtrise de la micro-phénoménologie du chercheur-interviewer. L'hétérogénéité des structures diachroniques des expériences s'explique par le fait que les expériences des cinq participants étaient très différentes, mais aussi parce que notre façon de mener les entretiens a beaucoup varié. Le niveau de granularité des dimensions synchroniques et diachroniques dépend de la façon dont nous avons appliqué les étapes de la méthode et avons cadré l'entretien.

Le manque de descriptions des dimensions pré-réfléchies de l'expérience et de précision dans les étapes des expériences ont parfois manqué à notre compréhension de la relation des personnes avec la nature. Dans notre analyse nous avons donc élaboré des hypothèses qui se sont appuyées sur des lectures et des vécus personnels, dont la portée doit être relativisée.

Pour que nous puissions accéder aux dimensions pré-réfléchies des expériences vécues des participants, nous pensons qu'il aurait fallu rencontrer les participants plusieurs fois afin d'instaurer une relation de confiance solide. Plus l'entretien est approfondi, plus il associe la personne interviewée à des dimensions profondes de son expérience, ce qui nécessite qu'elle se sente en confiance avec la personne qui l'interviewe. De plus, se tourner vers son expérience de cette façon n'est pas habituel, il est donc nécessaire d'expliquer le plus clairement possible à la personne le but des différentes étapes de l'entretien. Nous n'avons cependant pas toujours réussi à leur faire comprendre ceci, et notre degré de maîtrise de la méthode n'était pas suffisant pour accompagner les participants dans cet exercice difficile. Nous pensons qu'il peut être approprié d'inclure le participant dans le processus de recherche, au fur à mesure des rencontres. Par exemple, lui faire lire la transcription d'un premier entretien lors d'une deuxième rencontre, permettant ainsi au participant de rectifier ou compléter des éléments de son expérience, de choisir ensemble les moments précis à explorer, ou de lui expliquer de façon vivante la différence entre les descriptions d'ordre phénoménologique et les descriptions satellites à l'expérience.

Enfin, nous avons constaté que les personnes âgées participantes étaient capables d'évoquer une expérience passée de façon détaillée. Nous ne pouvons pas conclure que les difficultés rencontrées à décrire de façon encore plus précise certaines dimensions vécues étaient dues à l'âge, dans la mesure où la méthode n'était pas maîtrisée. L'entretien-micro-phénoménologique semble être une méthode pertinente pour étudier l'expérience vécue de la personne âgée et devra être parfaite pour continuer à explorer sa richesse.

## **5. Apports pour ma future pratique**

Ce mémoire a été l'occasion de m'approprier le point de vue de la phénoménologie, de m'entraîner à la pratique de l'entretien micro-phénoménologique, de me questionner sur la micro-phénoménologie de l'expérience de la nature et de réfléchir aux conséquences de l'éloignement de notre expérience vécue de la nature.

L'approche phénoménologique replace le sujet dans le monde, à la frontière de l'anthropologie, au-delà des concepts et des croyances sur l'origine de la conscience et de la personnalité, elle permet de mettre en lumière les manières d'être au monde et les morphologies de ces mondes. Dans ma future pratique de psychologue, cet apport me permettra d'aborder les personnes que je serai amené à accompagner en m'intéressant à leurs manières d'être au monde, qu'elles soient « normales » ou « pathologiques ».

Ce mémoire m'a ouvert un espace pour réfléchir à la construction de nos identités culturelles et personnelles et à la construction individuelle et collective du « naturel ». Dans le contexte de la crise sanitaire du COVID-19, en voulant nous protéger d'une menace naturelle, nous laissons la place aux animaux sauvages dans les villes et les villages. Nous prenons alors conscience de l'étroitesse de la frontière qui nous sépare de la nature. Ma future pratique de psychologue devra s'adapter aux bouleversements systémiques et écologiques et accompagner leurs conséquences psychologiques. Ces bouleversements vont modifier nos relations à la nature et mieux les connaître me permettra de mieux accompagner les personnes dans ces transformations et vers la création de nouveau mode de relation.



## **Bibliographie**

- Addis, D. R., Musicaro, R., Pan, L., & Schacter, D. L. (2010). Episodic simulation of past and future events in older adults: Evidence from an experimental recombination task. *Psychology and aging, 25*(2), 369.
- Abram, D. (2013). Comment la terre s' est tue. *Pour une écologie des sens. Paris: La Découverte, Les empêcheurs de penser en rond.*
- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International journal of environmental research and public health, 7*(3), 1036-1046.
- Andrews, G. J., & Duff, C. (2019). Matter beginning to matter: On posthumanist understandings of the
- Annerstedt, M., Jönsson, P., Wallergård, M., Johansson, G., Karlson, B., Grahn, P., ... & Währborg, P. (2013). Inducing physiological stress recovery with sounds of nature in a virtual reality forest—Results from a pilot study. *Physiology & behavior, 118*, 240-250.
- Agapito, D., Mendes, J., & Valle, P. (2013). Exploring the conceptualization of the sensory dimension of tourist experiences. *Journal of Destination Marketing & Management, 2*(2), 62-73.
- Ashe, M. C., Miller, W. C., Eng, J. J., & Noreau, L. (2009). Older adults, chronic disease and leisure-time physical activity. *Gerontology, 55*, 64-72.
- Axelrod, L. J., & Suedfeld, P. (1995). Technology, capitalism, and christianity: Are they really the three horsemen of the eco-collapse? *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 183-195.
- Barsalou, L. W. (2008). Grounded cognition. *Annual Review of Psychology, 59*, 617– 645.
- Barsalou, L.W. (2009). Simulation, situated conceptualization, and prediction. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences, 364*, 1281–1289.
- Berto, R. (2007). Assessing the restorative value of the environment: A study on the elderly in comparison with young adults and adolescents. *International journal of psychology, 42*(5), 331-341.
- Brooks, A. M., Ottley, K. M., Arbuthnott, K. D., & Sevigny, P. (2017). Nature-related mood effects: Season and type of nature contact. *Journal of Environmental Psychology, 54*, 91-102.
- Butters, M. (2016). Aesthetics as metaphysical meaning-making in the face of death. *Approaching Religion, 6*(2), 96-111.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312*(5782), 1913-1915.

- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American psychologist*, 54(3), 165.
- Chalmers, A. F., Gater, W., Vamplew, A., Bertrand, R., Besse, J. M., Bourguet, M. N., ... & Zerbato-Poudou, M. T. (1987). Qu'est-ce que la science ? Récents développements en philosophie des sciences »: Popper, *Kuhn, Lakatos, Feyerabend*, traduit de l'anglais par Michel Biezunski, *La découverte*, Paris.
- Colléony, A., Martin, L., Misdariis, N., Clayton, S., Saint Jalme, M., & Prévot, A. C. (2017). Exoticism as a mediator of everyday experiences of nature: An anthropological exploration of soundscape in zoos. *Human Ecology*, 45(5), 673-682.
- Depraz, N., Gyemant, M., & Desmidt, T. (2017). A first-person analysis using third-person data as a generative method: a case study of surprise in depression. *Constructivist Foundations* 12(2), 190-203.
- De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments ? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and planning A*, 35(10), 1717-1731.
- Drumm, T. (2015). Réintensifier les expériences animistes: David Abram et l'écologie des sens. *Écologie & politique*, 51(2), 149-157.
- Finlay, J., Franke, T., McKay, H., & Sims-Gould, J. (2015). Therapeutic landscapes and wellbeing in later life : Impacts of blue and green spaces for older adults. *Health & Place*, 34, 97-106.
- Fisher, A. (2013). *Radical ecopsychology: Psychology in the service of life*. Suny Press.
- Fisher, R. P., & Geiselman, R. E. (1992). *Memory enhancing techniques for investigative interviewing: The cognitive interview*. Charles C Thomas Publisher.
- Franco, L. S., Shanahan, D. F., & Fuller, R. A. (2017). A review of the benefits of nature experiences: more than meets the eye. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 864.
- Gilliand, C. (2019). Sous le voile du langage : l'expérience du monde. Quels fondements pour une écologie incarnée? *La Pensée écologique*, (1), 63-74.
- Goldstein, E.B. (2009). *Sensation and Perception*, 8th Editio. ed. Wadsworth.
- Grinde, B., & Patil, G. G. (2009). Biophilia: does visual contact with nature impact on health and well-being?. *International journal of environmental research and public health*, 6(9), 2332-2343.
- Gusdorf, G. (1951). *Mémoire et personne* (Vol. 1). Presses universitaires de France.

- Grahn, P., & Stigsdotter, U. K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and urban planning*, 94(3-4), 264-275.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.
- Hartig, T., Böök, A., Garvill, J., Olsson, T., & Gärling, T. (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian journal of psychology*, 37(4), 378-393.
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology*, 23(2), 109-123.
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behavior*, 23(1), 3-26.
- Howes, D. (2013). The Expanding Field Of Sensory Studies–Sensory Studies. *Sensorystudies. Org*.
- Husserl, E. (1998). *De la synthèse passive : logique transcendantale et constitutions originaires*. Editions Jérôme Millon.
- Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., ... & Suzuki, S. (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing) : a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 409.
- Johansson, P., Hall, L., Sikström, S. & Olsson, A. (2005). Failure to detect mismatches between intention and outcome in a simple decision task. *Science* 310 (5745), 116-119.
- Johansson, P., Hall, L., Sikström, S., Tärning, B. & Lind, A. (2006). How something can be said about telling more than we can know: On choice blindness and introspection. *Consciousness and Cognition* 15, 673-692.
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and behavior*, 33(4), 507-542.
- Kaplan, R., S. Kaplan (1989) *The Experience of nature : A Psychological perspective*. NewYork: Cambridge University Press.
- Katcher, A. H., & Beck, A. M. (1987). Health and caring for living things. *Anthrozoös*, 1(3), 175-183.
- Korpela, K., De Bloom, J., Sianoja, M., Pasanen, T., & Kinnunen, U. (2017). Nature at home and at work: Naturally good? Links between window views, indoor plants, outdoor activities and employee well-being over one year. *Landscape and Urban planning*, 160, 38-47.

- Lachaux, J. P., Lutz, A., Rudrauf, D., Cosmelli, D., Le Van Quyen, M., Martinerie, J., & Varela, F. (2002). Estimating the time-course of coherence between single-trial brain signals: an introduction to wavelet coherence. *Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology*, 32(3), 157-174.
- Lachowycz, K., & Jones, A. P. (2011). Greenspace and obesity: a systematic review of the evidence. *Obesity reviews*, 12(5), e183-e189
- Largo-Wight, E. (2011). Cultivating healthy places and communities: Evidenced-based nature contact recommendations. *International Journal of Environmental Health Research*, 21(1), 41-61.
- Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*, 23(2), 125-134.
- Le Van Quyen, M., & Petitmengin, C. (2002). Neuronal dynamics and conscious experience: an example of reciprocal causation before epileptic seizures. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1(2), 169-180.
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory : dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and aging*, 17(4), 677.
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 63(12), 967-973.
- Maestas, K. L., & Rude, S. S. (2012). The benefits of expressive writing on autobiographical memory specificity: A randomized controlled trial. *Cognitive therapy and research*, 36(3), 234-246.
- Madore, K. P., Gaesser, B., & Schacter, D. L. (2014). Constructive episodic simulation: Dissociable effects of a specificity induction on remembering, imagining, and describing in young and older adults. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(3), 609.
- Martin-Juchat, F. (2003) L'empathie homme-animal : réflexion sur les spécificités de la communication corporelle. Homme/animal Quelles relations ? Quelles communications ? *Presses universitaires de Rouen et du Havre*, 20, 105-124.
- Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J., & Behrens, W. W. (1972). *The limits to growth*. New York, 102, 27.
- Medvedev, O., Shepherd, D., & Hautus, M. J. (2015). The restorative potential of soundscapes: A physiological investigation. *Applied Acoustics*, 96, 20-26.
- Minkowski, E. (2013). *Le temps vécu: Études phénoménologiques et psychopathologiques*. Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

- Neshat-Doost, H. T., Dalgleish, T., Yule, W., Kalantari, M., Ahmadi, S. J., Dyregrov, A., & Jobson, L. (2013). Enhancing autobiographical memory specificity through cognitive training : An intervention for depression translated from basic science. *Clinical Psychological Science, 1*(1), 84-92.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know : verbal reports on mental processes. *Psychological review, 84*(3), 231.
- Park, S. A., Lee, A. Y., Son, K. C., Lee, W. L., & Kim, D. S. (2016). Gardening intervention for physical and psychological health benefits in elderly women at community centers. *HortTechnology, 26* (4), 474483.
- Patterson, I., & Chang, M. (1999). Participation in physical activities by older Australians: A review of the social psychological benefits and constraints. *Australasian Journal on Ageing, 18*, 179-185.
- Peper, E., Lin, I. M., Harvey, R., & Perez, J. (2017). How posture affects memory recall and mood. *Biofeedback, 45*(2), 36-41.
- Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive sciences, 5*(3-4), 229-269.
- Petitmengin, C. (2007). "Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience". *Journal of Consciousness Studies, 14*(3), 53-82.
- Petitmengin C., Remillieux A., Cahour B., Carter-Thomas S. (2013). A gap in Nisbett and Wilson's findings? A first-person access to our cognitive processes. *Consciousness and Cognition, 22*(2):654–669.
- Petitmengin, C., Remillieux, A., & Valenzuela-Moguillansky, C. (2019). Discovering the structures of lived experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 18*(4), 691-730.
- Pyle, R. B. (1993). *The Thunder Tree: Lessons from an Urban Wildland*. Boston, Massachusetts : Oregon State University.
- Raes, F., Williams, J. M. G., & Hermans, D. (2009). Reducing cognitive vulnerability to depression: A preliminary investigation of MEMory Specificity Training (MEST) in inpatients with depressive symptomatology. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry, 40*(1), 24-38.
- Ratcliffe, E., Gatersleben, B., & Sowden, P. T. (2016). Associations with bird sounds: How do they relate to perceived restorative potential?. *Journal of environmental psychology, 47*, 136-144.
- Santiago-Delefosse, M., & Carral, M. D. R. (2017). *Les méthodes qualitatives en psychologie et sciences humaines de la santé*. Dunod.
- Schacter, D. L. (2012). Constructive memory: past and future. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 14*(1), 7-18.
- Schacter, D. L. (2012). Constructive memory: past and future. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 14*(1), 7-18.

- Schroeder, H.W. (2008). A felt sense of the natural environment, *The Folio*, 21, 63–72.
- Soga, M., & Gaston, K. J. (2016). Extinction of experience: the loss of human–nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 14(2), 94-101.
- Stern, D. N. (2018). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. Routledge.
- Stigsdotter, U. K., Corazon, S. S., Sidenius, U., Refshauge, A. D., & Grahn, P. (2017). Forest design for mental health promotion—Using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. *Landscape and urban planning*, 160, 1-15.
- Takano, T., Nakamura, K., & Watanabe, M. (2002). Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas : the importance of walkable green spaces. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 56(12), 913-918.
- Tennessen, C. M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature : Effects on attention. *Journal of environmental psychology*, 15(1), 77-85.
- Thibaud, J.P., (2018). Les puissances d'imprégnation de l'ambiance. *Communications*, 102(1), 67-79.
- Thibaud, J. P. (2012) « Petite archéologie de la notion d'ambiance », *Communications*, 90(1), 155-174.
- Tournier, I., & Postal, V. (2014). Proposition d'un modèle intégratif concernant les bénéfices psychologiques du jardinage chez les personnes âgées. *Gériatrie et Psychologie Neuropsychiatrie du Vieillessement*, 12, 424-431.
- Troyer, A. K., Graves, R. E., & Cullum, C. M. (1994). Executive functioning as a mediator of the relationship between age and episodic memory in healthy aging. *Aging and Cognition*, 1(1), 45-53.
- Truong, M. X. (2018). Construction et perception de la part olfactive de l'expérience de nature : complémentarité des relations cognitives, écologiques et sensorielles de la nature (Thèse de doctorat, Muséum d'Histoire Naturelle, Paris)
- Turner, W.R., Nakamura, T., & Dinetti, M. (2004). Global urbanization and the separation of humans from nature. *Bioscience*, 54(6), 585–590.
- Valliant, G (2003.) *Aging Well: Surprising guide post to a happier life from the landmark harvard study of adult development*. Little, Brownand Company, New York, NY, USA.
- Varela, F. J., (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of consciousness studies*, 3(4), 330-349.

Valenzuela-Moguillansky, C., & Vásquez-Rosati, A. (2019). An analysis procedure for the micro-phenomenological interview. *Construct. Found*, 14, 123-156.

Vermersch, P. (2000). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, 35, 19-35.

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

Vermersch, P. (2019). *L'entretien d'explicitation*. ESF Sciences Humaines.

Vermersch, P. (2014). Le dessin de vécu dans la recherche en première personne. Pratique de l'auto-explicitation. *Première, deuxième, troisième personne*, 195-233.

Vermersch, P. (2016). L'entretien d'explicitation une superbe imprudence méthodologique! Remémoration et explicitation. *Recherches qualitatives*, Hors-série, 20, 559-579.

Versace, R., Brouillet, D., Vallet, G. (2018). *Cognition incarnée : Une cognition située et projetée*. Wavre, Belgique, Mardaga.

Vion-Dury, J., Micoulaud-Franchi, J. A., Balzani, C., Cermolacce, M., Tammam, D., Azorin, J. M., & Naudin, J. (2012). Phénoménologie des démences. *Psychiatrie Sciences Humaines Neurosciences*, 10(1), 35-50.

Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, 625–636.

Wright, S. D., & Lund, D. A. (2000). Gray and green ?: Stewardship and sustainability in an aging society. *Journal of Aging Studies*, 14(3), 229-249.

