

## Décrire son expérience vécue en "deuxième personne"

Une méthode d'entretien pour contribuer à une science de la conscience

Version française de l'article: 'Describing one's subjective experience in the second person. An interview method for the science of consciousness', *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 5, pp. 229-269 (2006).

Claire Petitmengin

### Introduction : problématique

L'expérience subjective était jusqu'à récemment exclue du champ de l'investigation scientifique : seules sont scientifiques les données reproductibles à l'identique, recueillies par un observateur neutre, objectif, extérieur à son objet d'étude. C'est notamment le *credo* de la psychologie classique, expérimentale, qui ne s'appuie que sur les données dites « en troisième personne », c'est-à-dire collectées par un observateur ou expérimentateur extérieur. Mais une frange grandissante de chercheurs en sciences cognitives réalise depuis peu que pour étudier la cognition, on ne peut plus se limiter aux données observables et enregistrables de l'extérieur, et qu'il est indispensable de prendre en compte sa dimension subjective, telle qu'elle est vécue de l'intérieur<sup>1</sup>. Pour une raison qui paraît évidente : la description d'un processus cognitif « en première personne », c'est-à-dire par le sujet qui le vit, est beaucoup plus précise et riche qu'une description indirecte. Mais curieusement, c'est surtout le développement de techniques de neuro-imagerie cérébrale de plus en plus sophistiquées qui a provoqué cette prise de conscience : en effet, les données issues de ces techniques sont le plus souvent non interprétables en l'absence d'une description de l'expérience subjective du sujet dont on enregistre l'activité.

Cette première prise de conscience - la nécessité de prendre en compte l'expérience subjective des sujets étudiés - a bientôt été suivie d'une autre : décrire sa propre expérience subjective n'est pas une activité triviale, mais au contraire particulièrement difficile.

---

<sup>1</sup> Pour un état de l'art des méthodes de description de l'expérience subjective, et un panorama des discussions sur la validité de l'introspection, on peut se référer aux trois numéros spéciaux du *Journal of Consciousness Studies* consacrés à ce sujet (Varela & Shear 1998, Jack & Roepstorff 2003 et 2004).

Pourquoi ? Parce qu'une grande partie de notre expérience subjective échappe à notre conscience. Qui d'entre nous saurait décrire précisément la succession rapide d'opérations mentales qu'il effectue pour mémoriser par exemple une liste de noms ou le contenu d'un article ? Nous ne savons pas comment nous faisons pour mémoriser, pas plus que pour observer, pour imaginer, écrire un texte, résoudre un problème, entrer en relation avec autrui... ou encore réaliser une action très concrète comme préparer une tasse de thé. En général, nous savons réaliser ces actions, mais nous n'avons qu'une conscience très partielle de la manière dont nous nous y prenons. Notre expérience la plus immédiate, la plus intime, celle que nous vivons ici et maintenant, nous est aussi la plus étrangère, la plus difficilement accessible. Sa prise de conscience, et *a fortiori* sa description, suppose un travail intérieur, un entraînement particulier, une expertise bien spécifique<sup>1</sup>.

Une part grandissante de la communauté des sciences cognitives réalise donc qu'il est essentiel de mettre au point des méthodes rigoureuses permettant d'étudier l'expérience subjective de manière très précise, afin d'y former les chercheurs et les sujets étudiés. Pour construire ces méthodes d'investigation, les techniques bouddhistes d'exploration de l'expérience intérieure, qui sont testées et affinées depuis vingt cinq siècles par de nombreuses générations de méditants, nous apportent des pistes et des éléments précieux. Mais la maîtrise des techniques de méditation suppose un entraînement intensif de plusieurs mois, sinon plusieurs années. De plus, ces techniques ont été conçues pour permettre la prise de conscience de dimensions très profondes de notre expérience subjective, mais pas nécessairement de tous nos processus cognitifs, dans toutes leurs dimensions et tous leurs détails. Enfin, elles n'ont pas pour vocation de produire une *description verbale* de l'expérience, qui nécessite une expertise bien particulière. Pour toutes ces raisons, la participation d'un méditant expérimenté dans les protocoles de recueil de données en première personne n'est pas toujours possible, ni suffisante.

Nous proposons et présentons dans cet article une méthode d'entretien qui permet d'amener une personne, même non entraînée, à prendre conscience de son expérience subjective, et à la décrire avec une grande précision. Il s'agit donc d'une méthode permettant de recueillir des

---

<sup>1</sup> Titchener, qui aux Etats Unis il y a un siècle a consacré sa vie au développement des techniques d'introspection, ne considérait comme valides que les données provenant de sujets entraînés de manière intensive dans son laboratoire pendant plusieurs mois. Son manuel d'entraînement à l'introspection (*Experimental Psychology : A Manual of Laboratory Practice*), ne comportait pas moins de 1600 pages. Avant cet entraînement, "l'étudiant moyen, en entrant dans le laboratoire, est tout simplement incompetent" pour participer à une expérimentation quantitative en tant qu'observateur introspectif. ("The average student, on entering the laboratory, is simply not competent" to participate as an introspective observer in experiments

données en "première personne", c'est-à-dire exprimant le point de vue du sujet lui-même, grammaticalement en "Je...". Mais comme ces données sont recueillies par l'intermédiaire d'une autre personne, d'un "Tu", nous la qualifions de méthode en "deuxième personne".

L'article s'articule autour des difficultés de prise de conscience et de description de l'expérience subjective, et des procédés utilisés par cette technique d'entretien pour surmonter chacune d'entre elles. Bien que ces difficultés soient interconnectées, et les procédés mis en œuvre étroitement imbriqués, nous les exposerons successivement, afin d'essayer de clarifier cette problématique complexe.

Nous terminerons cet article par une discussion des critères de validité des descriptions obtenues, puis par un bref recensement des fonctions de ces descriptions.

#### *Sources et contextes d'utilisation de la méthode*

Cet article se veut très concret : il ne s'agit pas d'une réflexion abstraite sur les conditions de possibilité d'une description de l'expérience subjective, mais d'un exposé des difficultés pratiques que nous rencontrons dans nos tentatives d'explicitation, et des procédés que nous mettons en œuvre pour les résoudre. Nous tentons de décrire une expérience, l'expérience de se rapporter à son propre vécu. Ce projet nous amènera, tout au long de l'article, à faire référence aux travaux des chercheurs qui se sont eux-mêmes intéressés à cette expérience et ont :

- mis en évidence de la dimension pré-réfléchie de l'expérience subjective,
- décrit les gestes intérieurs permettant d'en prendre conscience et de le décrire,
- mis au point des procédés permettant d'aider une autre personne à réaliser ces gestes dans le cadre d'un entretien,
- forgé des termes permettant de se référer précisément à ces gestes : conversion, évocation, référence directe, position d'attention, position de parole...

C'est ainsi qu'au fil de ce texte nous évoquerons la psycho-phénoménologie husserlienne, la théorie de la prise de conscience de Piaget, les théories de la "mémoire affective" (Janet, Gusdorf), les travaux de James, de Titchener... Nous ferons référence aux pratiques de nombreux psychothérapeutes qui ont inventé des actes de langage permettant d'aider l'autre à prendre conscience de son propre vécu et à le décrire (Carl Rogers, Milton Erickson, Richard Bandler, John Grinder...). Nous décrirons certains procédés du *Focusing*, méthode psychothérapeutique créée par Eugene Gendlin, dont le principe est d'amener le patient à

---

(Titchener 1901-1905, II.2, p. cliv). Schwitzgebel (2004) présente une analyse récente des travaux de Titchener.

entrer en contact avec la dimension corporellement ressentie, le *felt meaning*, de son expérience subjective (1962/1997 et 1996)<sup>1</sup>. Nous décrivons certaines techniques de "l'entretien de modélisation" utilisé en Programmation Neuro-Linguistique (PNL), qui permettent à la personne interviewée de prendre conscience de ses processus cognitifs ou "stratégies", afin de les améliorer. Tout au long de ce texte, nous nous appuyerons tout particulièrement sur les analyses psycho-phénoménologiques très détaillées réalisées par Pierre Vermersch des différents gestes permettant de passer d'une conscience préréfléchie à une conscience réfléchie et sur la méthode qu'il a mise au point, l'entretien d'explicitation (1994/2003)<sup>2</sup>, dont un grand nombre des procédés que nous décrivons sont issus.

Enfin, une de nos principales sources d'inspiration est la "présence attentive" (*samatha-vipasyana*), ensemble de techniques de méditation issues du bouddhisme indien qui permettent, dans un premier temps, d'apprendre à stabiliser son attention, puis dans un deuxième temps, d'observer le flux de son expérience subjective afin d'en découvrir la structure<sup>3</sup>.

Nous avons vérifié la justesse des descriptions que nous évoquons, et l'efficacité des procédés que nous décrivons, de deux manières : 1) par nous-mêmes, en première personne, dans notre propre expérience, ce qui est comme nous le verrons le critère de validité ultime d'une description<sup>4</sup>, 2) en deuxième personne, dans différents contextes de recherche et de formation.

Le premier contexte était une recherche portant sur l'expérience subjective qui accompagne l'apparition d'une intuition, définie comme "une connaissance apparue sans l'intermédiaire d'un mécanisme déductif ni des sens habituels". Par le biais d'entretiens, j'ai donc recueilli la description d'expériences intuitives variées. L'analyse et la comparaison de ces descriptions m'a alors permis de mettre en évidence une succession d'états et de gestes intérieurs d'une grande précision, présentant une régularité frappante d'une expérience à l'autre et d'un sujet à l'autre, autrement dit, une structure générique de l'expérience intuitive (Petitmengin-Peugeot 1999 et Petitmengin 2001).

J'ai ensuite utilisé ces techniques dans le contexte d'un projet de recherche "neuro-

---

<sup>1</sup> On peut aussi se référer aux nombreux articles de Gendlin disponibles sur son site ([www.focusing.org](http://www.focusing.org)).

<sup>2</sup> On peut aussi se référer à ses nombreux articles, pour la plupart disponibles sur son site ([www.expliciter.net](http://www.expliciter.net)).

<sup>3</sup> On trouvera une description de ces méthodes et de plus amples références bibliographiques notamment dans (Wallace 1998), (Wallace 2003) et (Petitmengin, 2007b).

<sup>4</sup> C'est pourquoi nous illustrerons le plus souvent possible les difficultés et procédés décrits par des exemples, pour permettre au lecteur de vérifier à son tour la justesse de ces descriptions par lui-même, dans sa propre

phénoménologique" portant sur l'anticipation des crises d'épilepsie. L'équipe de Francisco Varela, mon directeur de recherche, grâce aux outils d'analyse non linéaire de l'EEG, puis aux outils d'analyse des synchronies, venait de détecter de subtiles modifications de l'activité cérébrale quelques minutes avant le début d'une crise d'épilepsie (Martinerie et *al.* 1998, Le Van Quyen et *al.* 2001a et 2001b). Le problème qui m'a alors été posé était le suivant : ces modifications neuro-électriques correspondent-elles à des modifications de l'expérience subjective des sujets épileptiques, et si oui, lesquelles ? Pour tenter de répondre à cette question, j'ai utilisé la même méthode en deuxième personne, pour recueillir auprès de patients épileptiques la description la plus précise possible de leur expérience préictale, afin de dégager la structure dynamique de cette expérience, et repérer d'éventuelles régularités (Le Van Quyen & Petitmengin 2002, Petitmengin 2005).

Enfin, j'utilise cette méthode d'entretien dans un contexte pédagogique : depuis bientôt dix ans, j'y forme différentes populations d'étudiants d'un niveau bac + 5, au seuil de leur vie professionnelle : de futurs psychologues et de futurs "knowledge managers". L'objectif est d'amener ces étudiants à prendre conscience de leurs propres processus cognitifs et à les expliciter, afin qu'ils puissent ensuite utiliser cette technique dans leur pratique professionnelle.

## **1. Pourquoi nous est-il difficile de prendre conscience de notre expérience subjective ?**

### **1.1 Dispersion de l'attention**

La première raison pour laquelle nous avons du mal à prendre conscience de notre expérience subjective est que nous avons beaucoup de mal à stabiliser notre attention. Il suffit pour s'en convaincre d'essayer de concentrer notre attention par exemple sur une image intérieure (j'imagine une pomme, une tulipe, un éléphant...), ou même sur un objet extérieur (mon stylo, le galet qui me sert de presse-papier). Au bout d'un temps très court, quelques secondes au maximum, des pensées surgissent, par exemple des souvenirs liés à l'image ou à l'objet qui me sert de support, des commentaires sur l'expérience réalisée, ou des pensées sans aucun rapport avec cette expérience. De plus, ces pensées vont tellement m'absorber que je vais mettre un certain temps (parfois plusieurs minutes) avant de prendre conscience que je mon attention a quitté son support, que je suis "parti". Et au moment où se produit cette prise de conscience (si elle se produit...), je réalise par la même occasion que pendant tout ce temps, je n'avais pas conscience que mon esprit vagabondait, que j'étais distrait mais n'avais pas

---

expérience.

conscience de l'être<sup>1</sup>. C'est ainsi qu'au cours du travail d'écriture que je suis en train d'effectuer, il m'arrive fréquemment de " m'absenter ", et de réaliser au bout d'un temps plus ou moins long que mon esprit était occupé à tout autre chose qu'à écrire. De manière encore plus fréquente, il m'arrive de revenir à la l'écriture sans même avoir pris conscience de mon absence momentanée : c'est-à-dire qu'à aucun moment, je n'ai pris conscience que mon attention avait quitté son support. Ce qui signifie que non seulement nous avons beaucoup de mal à stabiliser notre attention, mais que généralement, nous ne sommes même pas conscients de cette difficulté. Il faut des circonstances particulières, ou un entraînement adapté, pour que nous prenions conscience du caractère extrêmement fluctuant de notre attention.

## **1.2 Absorption dans l'objectif**

La deuxième raison pour laquelle nous avons du mal à prendre conscience de notre expérience subjective, est que même pendant les moments où notre attention est concentrée sur une activité donnée, nous sommes entièrement absorbés par l'objectif, les résultats à atteindre, le " quoi ", et pas ou très peu conscients de la manière dont nous nous y prenons pour réaliser cet objectif, c'est-à-dire du " comment ". Par exemple, tout en écrivant ces lignes, je suis complètement absorbée par mon objectif, qui est d'exprimer le plus clairement et précisément possible un enchaînement d'idées. Mais je suis très peu consciente des processus internes qui me permettent d'atteindre cet objectif. Pour en prendre conscience, il me faut détourner mon attention de l'objectif lui-même, vers les procédés qui me permettent de l'atteindre. Je prends alors d'abord conscience du contact de mes doigts avec le stylo, des tensions dans mon dos, puis de la succession rapide d'images intérieures, d'appréciations et comparaisons, d'émotions légères... qui constituent mon activité d'écriture, et sont habituellement occultées par l'absorption de mon attention par l'objectif à atteindre. Et par la même occasion, je réalise que quelques instants auparavant, je n'étais pas consciente de ma manière d'écrire, qu'une part importante de mon activité m'échappait à moi-même. J'étais consciente d'écrire, mais au premier degré, " en acte<sup>2</sup>, de manière " irréfléchie ", " pré-réfléchie "<sup>3</sup>, ou encore "directe"<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Ce phénomène de "mind-wandering" a notamment été étudié par J. Schooler (2002, 2004) dans le cadre du processus de lecture : les résultats de cette étude montrent que les sujets sont très souvent inconscients du fait que leur esprit vagabonde, même lorsqu'ils participent à une expérimentation où on leur demande expressément d'être attentifs à ces absences.

<sup>2</sup> Comme l'écrit Piaget (1974a et 1974b).

<sup>3</sup> Pour employer le vocabulaire de Husserl (1950), repris par Sartre (1936a, 1938), puis Ricœur (1950).

Cette étrange caractéristique semble s'étendre à tous nos processus cognitifs : pour lire, écrire, mémoriser, imaginer, calculer, décider, observer, écouter... nous mettons en œuvre des procédés précis, mais qui échappent en grande partie à notre conscience. Ce caractère pré-réfléchi ne nuit pas forcément à leur efficacité : comme l'a montré Piaget, n'avons pas besoin, pour réussir une action physique ou mentale, de savoir comment nous avons fait pour réussir : nos savoir-faire sont "d'une efficacité remarquable, bien que ne se connaissant pas eux-mêmes" (Piaget 1974a, p. 275). La profondeur de cette part pré-réfléchie, implicite, semble proportionnelle au niveau d'expertise (Dreyfus 1986) : plus une personne devient experte dans un domaine donné, plus son savoir-faire devient personnel, incorporé, éloigné des connaissances aisément transmissibles sous la forme de concepts et de règles qui caractérisent plutôt le novice (même si une part de pré-réfléchi semble présente quel que soit le degré d'expertise). Ce savoir implicite, que Polanyi, insistant sur leur caractère intransmissible, qualifie de "tacite" (Polanyi, 1962 et 1966), est le produit d'un apprentissage implicite (Reber 1993, Perruchet 2002), et il évolue, s'ajuste, grâce à un mode de réflexion implicite, en acte (Schön 83).

Le plus étonnant est que non seulement nous ne savons pas ce que nous savons, mais que nous ne savons pas que nous ne savons pas, c'est-à-dire que nous ne sommes pas conscients de ne pas être conscients, ce qui est le premier et le principal obstacle à la prise de conscience : pourquoi me donnerais-je le projet d'acquérir une conscience dont je ne sais pas qu'elle me manque ? Nos processus cognitifs étant ce que nous avons de plus personnel et intime, nous croyons les connaître, et n'imaginons pas un instant qu'un travail intérieur particulier soit nécessaire pour en prendre conscience.

Cette absence de conscience réfléchie est différente de l'absence de conscience due au vagabondage intérieur, que nous décrivions dans le paragraphe précédent. Reprenons notre exemple: dans le deuxième cas, je suis conscient d'écrire, mais entièrement absorbé par mon objectif, et non réflexivement conscient des moyens que je mets en œuvre pour l'atteindre. Dans le premier cas, j'ai totalement perdu conscience de mon activité initiale (écrire), mon attention est absorbée par mon vagabondage intérieur (dialogues imaginaires, images, émotions associées...) sans que j'aie de conscience réflexive de ce vagabondage. Non

---

<sup>1</sup> Selon Vermersch (2000a). Ce paragraphe doit beaucoup aux travaux de Pierre Vermersch, qui a consacré de nombreux articles (1996, 1997b, 2000a, 2004b...) à la description des difficultés à prendre conscience et à verbaliser son propre vécu, et à celle des gestes intérieurs qui permettent cette prise de conscience.

seulement je ne suis pas conscient de ce vagabondage, mais pas plus que de mes procédés d'écriture, je ne suis conscient des moyens que je mets en œuvre pour opérer ce vagabondage (par exemple des caractéristiques précises de mes images mentales, ni de la manière dont je les construis). Je suis donc en quelque sorte doublement inconscient, inconscient au second degré. Une autre différence est que lorsque je prends conscience que je suis "parti", je peux parfois arriver (moyennant un certain effort) à reconstituer le cours de mes pensées pendant cet épisode d'absence. Alors que seul, il m'est très difficile de prendre conscience de mes procédés pré-réfléchis pour écrire, imaginer... Ces deux types d'absence de conscience (au premier et au deuxième degré) sont souvent confondus. Comme nous le verrons, les procédés qui permettent d'y remédier sont différents.

### **1.3 Confusion entre expérience et représentation**

La troisième difficulté est la suivante : non seulement nous ne savons que nous ne savons pas (comment se déroulent nos processus cognitifs), mais nous *croyons* savoir, c'est-à-dire que très souvent, nous avons une représentation erronée de notre activité cognitive, représentation à laquelle nous tenons très fermement, ce qui rend d'autant plus difficile la prise de conscience de son déroulement effectif. Le plus souvent, cette représentation erronée est apprise, elle correspond à des croyances propres à un milieu culturel donné. Elle est en grande partie véhiculée et renforcée par notre langage, et particulièrement par les métaphores que nous utilisons, qui ont le pouvoir de structurer très profondément notre expérience. La ténacité de nos représentations et croyances a deux effets différents :

1) un effet déformant : subrepticement, nous substituons à la description de l'expérience elle-même une description de notre représentation de cette expérience. De même que celui qui dessine une table, spontanément, la dessine telle qu'il sait qu'elle est : rectangulaire. En fait, il doit apprendre à voir la table telle qu'elle lui apparaît vraiment, c'est-à-dire comme un parallélogramme déformé (Vermersch 1997b, p.7)

2) un effet occultant : lorsque certaines dimensions de notre expérience ne correspondent pas à notre représentation ou à notre compréhension, elles sont rejetées hors du champ de notre conscience, "refoulées". Comme l'a remarqué Piaget, nous ne percevons que ce que nous comprenons :

"La lecture des observables est fonction de la compréhension et non pas de la perception. (...) Prise

de conscience et compréhension semblent nécessairement solidaires."<sup>1</sup>

Par exemple, tout le discours médical sur l'épilepsie<sup>2</sup> est sous-tendu par la croyance que les crises sont soudaines, qu'elles ne peuvent pas être anticipées ni évitées par le patient. Nous avons constaté que cette croyance freinait considérablement la prise de conscience et la description par le patient des symptômes préictaux qui pourraient lui permettre d'anticiper et de gérer ses crises.

Lorsqu'une personne essaye de décrire la manière dont elle réalise un processus cognitif, elle commence donc généralement par décrire sa représentation du processus, ce qu'elle croit faire, ce qu'elle s'imagine faire. Il est également fréquent qu'elle glisse vers des jugements, des appréciations, des commentaires sur la réalisation du processus (du type "c'était difficile", "ça s'est bien passé"...), ou encore des savoirs théoriques ou des explications à propos du processus en question. Toutes ces informations peuvent avoir leur intérêt, mais ne nous renseignent en rien sur la manière dont elle procède réellement. Un travail particulier est nécessaire pour qu'elle puisse accéder, en deçà de ses représentations, croyances, jugements et commentaires, à son expérience elle-même. Pour réaliser ce travail, il est utile d'être guidé.

#### **1.4 Sur quelles dimensions de l'expérience porter son attention?**

Comme le constatait Titchener, les principales difficultés de l'introspection sont de (maintaining consistent attention, avoiding bias (Titchener 1899, pp. 24-25). Mais, ajoutait-il, une difficulté supplémentaire, et non la moindre, est de savoir quoi observer (what to look for). Notre profonde méconnaissance de notre propre expérience fait que nous ne savons pas sur quelles dimensions porter notre attention. La difficulté est proche de celle que rencontre un biologiste novice : il ne lui suffit pas de disposer d'un microscope perfectionné pour savoir s'en servir. Sans entraînement, et en l'absence de connaissances théoriques précises, il ne sait pas quoi regarder, et il est incapable de reconnaître ce qu'il a sous les yeux. L'observation scientifique avec un microscope est une compétence qui s'apprend. C'est la même chose pour l'observation de l'expérience subjective : sans entraînement et sans méta-connaissances précises sur les différentes dimensions de cette expérience, nous sommes pour ainsi dire aveugles.

Grâce à un entraînement adapté, comme celui que procure la pratique de la méditation

---

<sup>1</sup> Piaget (1974a, p. 188). Voir aussi Bowers (1984). La question de la possible distorsion entre l'expérience et sa représentation a plus récemment été posée par Schooler (2002), Schooler et Schreiber (2004), Marcel (2003)...

<sup>2</sup> Et jusqu'à l'étymologie du mot "épilepsie" : le terme grec *epi-lambanein* signifie "surprendre".

*samatha-vipasyana*, il est possible de découvrir seul les différentes dimensions de sa propre expérience. Au cours des mois, le méditant prend successivement conscience, souvent avec étonnement, des différentes "strates" qui constituent le tissu de son expérience subjective. En général, il est d'abord surpris par l'importance de son bavardage intérieur, ce "dialogue silencieux de l'âme avec elle-même"<sup>1</sup> que Platon identifiait à la pensée même. Il découvre ensuite, accompagnant cette rumeur presque ininterrompue et "bruisante de mots" (Gusdorf 1950), un flot rapide d'images et de "films" intérieurs, remémorés ou construits : souvenirs proches ou lointains, agréables ou traumatisants, scènes futures appréhendées ou désirées, sont intérieurement rejoués sans relâche. Cette imagerie intérieure s'accompagne la plupart du temps d'émotions plus ou moins intenses. Ces images et ces émotions recouvrent elles-mêmes une couche encore plus profonde et difficile d'accès, silencieuse, où la frontière entre moi et autrui, entre monde intérieur et monde extérieur, et entre les différentes modalités sensorielles, est beaucoup plus perméable (Petitmengin 2007a).

En plus de ces différentes "strates", le méditant prend aussi peu à peu conscience de la dimension temporelle, dynamique de son expérience, c'est-à-dire de la succession rapide d'opérations intérieures - comparaisons, tests, diagnostics - qui constitue le flux incessant de son expérience subjective.

Mais sans entraînement, nous n'avons dans le meilleur des cas qu'une conscience partielle et vague de ces différentes dimensions. Notre expérience subjective, pourtant très précisément structurée, nous semble aussi confuse qu'un brouillon. Souvent même, nous ignorons purement et simplement l'existence de ces différentes dimensions. De nombreuses personnes que nous avons interviewées ont découvert à cette occasion l'importance de leur dialogue intérieur, beaucoup n'avaient aucune conscience réfléchie de leurs images internes. Le seuil de perception de nos sensations physiques est généralement très élevé, nous ne percevons que les émotions, les douleurs et même les plaisirs les plus intenses, toute la gamme des ressentis plus subtils restant généralement inaperçue.

Pour prendre de chacune de ces dimensions, une "position d'attention" particulière est requise. Une remarque de James éclaire ce propos :

"Supposons que trois personnes nous disent chacune à leur tour "attendez!", "écoutez!", "regardez!", notre conscience se trouve projetée dans trois attitudes d'attente totalement différentes bien qu'aucun objet déterminé ne se présente à elle dans aucun des trois cas. (Personne ne niera ici le fait que la conscience soit réellement affectée, et qu'il y ait une intuition de la

---

<sup>1</sup> Platon, *Le Sophiste* 263<sup>c</sup> (1981 p. 135)

direction d'où une impression s'apprête à venir, bien qu'aucune impression positive ne soit encore présente. Cependant nous n'avons pas d'autres noms pour désigner ces affections psychiques que ceux de " écoutez ", " regardez ", " attendez ".) " (James 1892/2003, p. 119)

De la même manière, en fonction de la dimension intérieure que je souhaite explorer (visuelle, auditive, ressentie...), je dois non seulement retourner mon attention de l'extérieur vers l'intérieur, mais adopter intérieurement une "position d'attente" ou "position d'attention" différente, caractérisée par son centre (telle partie de la tête, du corps...), son rayon (focalisée ou panoramique), son mode (tendue ou réceptive)... Ces différentes positions d'attention, qui permettent de prendre conscience des différentes dimensions de son expérience subjective, s'apprennent. Dans le cadre d'un entretien, la médiation d'un expert qui guide le sujet dans ces différentes positions, parce qu'il a une méta-connaissance<sup>1</sup> de ces dimensions et de la manière d'y accéder, facilite considérablement cet apprentissage.

### **1.5 Jusqu'à quel degré de précision observer ?**

Lorsque nous n'ignorons pas simplement une dimension, la conscience que nous en avons est généralement floue, grossière. Il nous faut apprendre à régler l'objectif de notre microscope psychologique pour l'observer précisément, jusque dans ses détails. Qu'il s'agisse des dimensions visuelle, auditive, kinesthésique... de notre expérience, ou de sa dimension dynamique, cette observation précise suppose non seulement que nous ayons suffisamment stabilisé notre attention sur cette dimension, mais aussi que nous ayons une certaine connaissance du degré de précision qu'il est possible d'atteindre, et que nous souhaitons atteindre. Ici encore, la médiation d'un interviewer expert qui, guidé par sa connaissance des catégories descriptives de ces différentes dimensions, encourage le sujet à descendre dans l'échelle de précision de sa description jusqu'à une profondeur dont il n'a même pas idée, est très facilitante.

### **1.6 Accès impossible "en temps réel"**

La sixième difficulté est que nous n'avons pas d'autre solution que d'accéder rétrospectivement à l'expérience à décrire, après un délai plus ou moins long. C'est le cas lorsque, pour des besoins de recherche, nous nous intéressons à une expérience passée qui ne

---

<sup>1</sup> Nous appelons méta-connaissance la connaissance acquise par le chercheur, après analyse et comparaison de différentes descriptions d'un même type d'expérience, d'une catégorie expérientielle générique. Cette méta-connaissance se distingue de la connaissance réfléchie (parfois appelée *meta-awareness*) par un sujet d'une

peut être reproduite : par exemple l'émergence d'une idée nouvelle, les sensations ayant précédé une crise d'épilepsie... Mais même dans le cas le plus favorable, c'est-à-dire lorsque l'expérience est reproductible à volonté, il nous est généralement impossible de la décrire au fur et à mesure de son déroulement, nous ne pouvons la décrire que rétrospectivement, pour plusieurs raisons.

- D'une part, à cause de la rapidité du processus. Par exemple, lorsque j'épelle un mot, ou même lorsque je mémorise une matrice de chiffres, les opérations sont si nombreuses et rapides qu'il est impossible, même avec un entraînement intensif, de les observer au moment même où je les réalise. C'est ce que remarquait James :

"Le cheminement de la pensée est si rapide qu'il nous conduit presque toujours à la conclusion avant que nous ayons eu le temps de l'arrêter. Ou si nous sommes assez vifs pour parvenir à l'arrêter, il cesse à l'instant d'être lui-même. (...) La tentative d'introspection dans ces cas revient en fait à se saisir d'une toupie en mouvement, ou à essayer d'allumer la lumière assez rapidement pour voir à quoi ressemble l'obscurité." (James 1892/2003, pp. 116-117)

Pour pouvoir prendre conscience du déroulement du processus, je dois le revivre, le "rejouer" intérieurement. Et je dois même le rejouer *plusieurs fois* : car au premier rejeu, j'identifie seulement les principales phases du processus. Il me faut rejouer successivement chacune de ces phases pour les décrire à leur tour, sous la forme d'un ensemble d'opérations, que devrai à leur tour rejouer pour accéder à un niveau de détail plus fin, et ainsi de suite jusqu'au niveau de détail requis.

- La complexité du processus est également en cause. Car il m'est impossible de porter mon attention sur toutes ses dimensions (visuelle, auditive, kinesthésique, émotionnelle...) à la fois. Il me faut le rejouer intérieurement plusieurs fois, en portant mon attention sur une dimension différente à chaque "passage".

- Mais la rapidité du flux de l'expérience et sa complexité n'expliquent pas à elles seules la nécessité d'un accès rétrospectif. La raison principale est qu'il nous est impossible d'orienter notre attention en même temps sur le "quoi" et sur le "comment", sur l'objet du processus et la manière dont nous le réalisons. Par exemple, le contenu d'une image et son mode d'apparition correspondent à deux contenus d'attention différents, qui requièrent deux modes, deux orientations, deux "positions" d'attention différentes. Après m'être donné une image intérieure, si je veux prendre conscience du mode d'apparition de cette image, je dois "revivre" l'émergence initiale de l'image tout en orientant mon attention différemment. C'est

---

dimension de sa propre expérience, qui ne suppose pas la reconnaissance de cette dimension comme générique.

ce que remarquait John Stuart Mill il y a plus de cent ans :

"A fact may be studied through the medium of memory, not at the very moment of our perceiving it, but the moment after : and this is really the mode in which our best knowledge of our intellectual acts is generally acquired. We reflect on what we have been doing when the act is past, but when its impression in the memory is still fresh." (Stuart Mill, 1882/1961, p. 64)

Dans tous les cas, cet accès rétrospectif n'est pas trivial. Même lorsqu'elle vient d'être réalisée, le "rafraîchissement", le "rejeu", la "présentification"... d'une expérience passée est un processus cognitif complexe qui s'entraîne et s'apprend, et peut être considérablement facilité par l'assistance d'une personne experte.

### **1.7 Mise en mots**

Une difficulté supplémentaire est due à la mise en mots de l'expérience. En effet, le vocabulaire dont nous disposons pour décrire les différentes dimensions de notre expérience subjective est très pauvre, cette pauvreté s'expliquant probablement par le fait qu'elle a été peu explorée dans notre culture. Par exemple, nous ne disposons pas de mots précis pour décrire des sensations synesthésiques, ou les processus internes subtils qui nous permettent de retourner notre attention vers l'intérieur, de la stabiliser, de nous rendre attentif à telle ou telle dimension de notre expérience, de comparer très rapidement une sensation présente à une sensation remémorée... De plus, comme le demande notamment Schooler (2002a), la verbalisation elle-même n'introduit-elle pas une perturbation, a "verbal overshadowing", dans l'expérience décrite ?

## **2. Procédés de l'entretien**

Instabilité de l'attention, absorption dans l'objectif, fuite vers la représentation, ignorance des dimensions et du niveau de précision à observer, impossibilité d'un accès immédiat... expliquent que les descriptions en première personne spontanément recueillies soient généralement si pauvres (comme le remarquent Nisbett & Wilson 1977, Lyons 1986...) Quels sont les différents procédés qui permettent, dans le cadre d'un entretien mené par un expert entraîné, de surmonter ces différentes difficultés, afin d'amener la personne interviewée à prendre conscience de son expérience subjective et à la décrire ?

### **2.1 Stabiliser l'attention**

Tout d'abord, le cadre même de l'entretien, (qu'il est important de préciser en début d'entretien, ou de re-préciser s'il a été préalablement défini), va contribuer à maintenir l'attention du sujet sur l'expérience à explorer : "Nous sommes ici ensemble pour un temps défini, avec un objectif précis, qui est de recueillir la description de cette expérience particulière". Ce cadre rend la stabilisation de l'attention beaucoup plus facile que lorsque le sujet essaie seul de décrire son expérience. La situation d'entretien, et la seule présence de l'interviewer, vont alors, tout au long de l'entretien, jouer le rôle de "contenant" pour l'attention du sujet interviewé, l'aider à rester à l'intérieur des limites de l'expérience qu'il explore.

Cependant ce cadre ne suffit pas à empêcher le sujet de s'évader de la description de l'expérience vers des commentaires, appréciations, jugements à propos de l'expérience, ou vers des digressions en rapport avec ses préoccupations du moment, de plus en plus éloignées de l'expérience explorée. Des procédés complémentaires sont donc nécessaires pour l'amener à stabiliser son attention. L'un d'entre eux, issu du Focusing, est de l'encourager au début de l'entretien à laisser de côté les soucis qui l'accaparent de manière à dégager un espace intérieur. Il ne s'agit pas de les repousser, mais de s'autoriser à déposer ce fardeau pendant le temps de l'entretien, pour prendre le temps d'entrer en contact de manière détendue avec l'expérience à explorer.

Un troisième procédé permettant d'aider le sujet à stabiliser son attention est la reformulation régulière de ses propos : à chaque digression, l'interviewer reformule régulièrement et inlassablement tous les éléments de description recueillis qui concernent l'expérience proprement dite, ce qui a pour effet de recentrer l'attention du sujet sur cette expérience. De plus, à chaque reformulation, l'interviewer demande au sujet de vérifier la justesse de ses propos : pour pouvoir effectuer cette vérification, le sujet n'a pas d'autre solution que de replonger dans son expérience. Par exemple :

"Je vais souvent répéter ce que vous me dites, ce qui va vous permettre de vérifier si je vous ai bien compris, et s'il ne manque pas quelque chose. N'hésitez pas à m'interrompre. Donc si je vous ai bien compris, vous avez commencé à prendre connaissance du sujet de dissertation en le lisant sur le tableau, puis vous vous êtes dit que ce serait facile. Alors vous vous êtes souvenu d'un cours qui portait exactement sur ce thème. (...)"

Un quatrième procédé consiste, à chaque fois que le sujet s'est éloigné de la description de son expérience proprement dite pour formuler des commentaires, des jugements... à propos de son expérience, ou qu'il s'est perdu dans des considérations encore plus éloignées, à poser

une question qui le ramène, sans brutalité mais fermement, vers l'expérience elle-même. Par exemple :

"Cette dissertation était complètement ratée et vous avez été déçu, vous vous êtes dit que vous auriez pu faire mieux. Je comprends votre déception et ce que je vous propose, c'est d'analyser la manière dont vous vous y êtes pris pour la rédiger. Par quoi avez-vous commencé ?"

Un cinquième procédé est l'utilisation de la "référence directe" (Gendlin 1962) : il consiste à encourager la personne interviewée, lorsque commence à émerger à sa conscience une sensation ou une opération intérieure encore vague et floue, difficile à stabiliser, à la désigner par un mot très générique, comme " cette sensation ", " ça ", "ce truc bizarre". Ces symboles permettent de pointer la sensation, de l'isoler dans le flux de l'expérience, ils sont comme des "poignées" qui nous aident à "maintenir" la sensation ou l'opération et à stabiliser l'attention dessus. Ce rôle de pointeur peut être joué par un mot ou un groupe de mots, mais aussi par un symbole non verbal, visuel ou kinesthésique. Par exemple, avant même que la personne interviewée ne prenne conscience d'une sensation ou opération intérieure, elle la désigne souvent pas un geste. L'interviewer pourra s'appuyer sur ce geste pour l'aider à prendre conscience de cette sensation ou opération , puis pour maintenir son attention dessus.

## **2.2 Retourner l'attention du "quoi" vers le "comment"**

Prendre conscience de la part pré-réfléchie de notre expérience suppose une rupture avec notre attitude habituelle, qui consiste plutôt comme nous l'avons vu à agir sans avoir conscience de la manière dont nous nous y prenons, sans même être conscient de cette absence de conscience. Il nous faut retourner l'attention du "quoi", qui habituellement l'occupe entièrement, vers le "comment". Ce retournement de l'attention est parfois déclenché par un obstacle, un échec, mais peut aussi s'entraîner et s'apprendre. Il n'est autre que la "conversion phénoménologique" husserlienne, qui consiste à détourner l'attention des objets qui apparaissent à la conscience, pour s'orienter vers les modes subjectifs d'apparition de ces objets (Husserl 1913/1950, 1925/1962...). Le regard se détourne de l'objet perçu vers l'acte de percevoir, de l'objet imaginé vers l'acte d'imaginer, mais aussi de l'objet du souvenir vers l'acte de se souvenir... Ce retournement de l'attention du contenu vers le processus, qui permet de passer d'une conscience directe à une conscience réfléchie (Vermersch 2000a) peut être réalisé pour toutes les activités, depuis les plus répandues (imaginer, mémoriser, se souvenir, observer, résoudre un problème, mais aussi entrer en relation avec autrui...), jusqu'aux activités les plus spécialisées, propres à un domaine d'expertise particulier.

Pour faire comprendre ce mouvement de conversion aux participants d'une session de formation à l'entretien d'explicitation (Vermersch 1994/2003), le formateur leur propose de réaliser une tâche simple : épeler un mot, mémoriser une liste de mots ou une matrice de chiffres..., puis une fois la tâche réalisée, de décrire la manière dont ils s'y sont pris pour réaliser cette tâche. En général, les étudiants n'ont aucun mal à réaliser la tâche demandée. C'est une toute autre affaire lorsqu'il s'agit de décrire comment ils y sont arrivés : l'aide d'un interviewer est alors indispensable pour les aider à tourner leur attention du contenu (mémorisé par exemple) vers l'acte (de mémorisation). Il faut au minimum une heure pour décrypter une tâche dont la réalisation a pris une minute.

Nous proposons ainsi en annexe de cet article un extrait d'entretien où l'interviewer, après avoir demandé au sujet interviewé de "penser à un éléphant", l'amène à détourner son attention de l'image obtenue (dont il aurait probablement obtenu aisément la description), vers les modes d'apparition de cette image, en explorant progressivement les dimensions visuelle, auditive, et émotionnelle. Cet extrait d'entretien a le mérite de mettre en évidence la grande variété d'opérations internes, pour la plupart pré-réfléchies, qui se succèdent pendant les trois secondes que prend la réalisation de cette tâche banale, (variété dont le lecteur qui n'a jamais participé à une telle expérience d'explicitation risque d'être surpris).

Tout au long d'un entretien de ce type, c'est la question "comment" qui suscite le retournement de l'attention du sujet vers ses processus internes pré-réfléchis, et la prise de conscience de ces processus. A l'inverse de la question "pourquoi", qui le fait dévier vers la description de ses objectifs et vers des considérations abstraites, et doit donc être évitée. Par exemple :

- Que s'est-il passé lorsque je vous ai demandé d'épeler le mot "gazelle" ?
- J'ai lu les lettres du mot.
- Comment les avez-vous lues ?
- J'ai vu le mot dans ma tête.
- Qu'avez-vous vu exactement, comment était ce mot dans votre tête ?
- Etc.

Lorsque le sujet reste néanmoins absorbé dans la description de l'objectif, des questions adaptées permettent de l'aider à retourner son attention de l'objectif vers les procédés mis en œuvre pour l'atteindre. Par exemple : "Et pour réaliser ce but, qu'est-ce que vous faites précisément ? Par quoi est-ce que vous commencez ?". Ou encore : "Comment savez-vous que vous avez atteint ce but ?", "A quoi reconnaîtriez vous que le but est atteint ?"

Notons que la technique parfois préconisée pour recueillir la description d'un processus cognitif, consistant à demander au sujet de "penser tout haut" tout en effectuant la tâche demandée (Ericsson & Simon 1984/1993, 2003) ne permet pas d'induire ce retournement de l'attention du "quoi" vers le "comment", donc la prise de conscience de la dimension pré-réfléchie du processus étudié. Cette technique permet, au mieux, de recueillir le monologue interne du sujet pendant la réalisation de la tâche : ce monologue, généralement limité aux jugements et aux commentaires que le sujet émet à propos de la tâche en cours, ne représente qu'une petite partie de son activité.

### **2.3 Passer d'une représentation générale à une expérience singulière**

Pour que le sujet puisse opérer cette conversion de l'attention, et décrire ce qu'il fait réellement, et non de ce qu'il pense ou s'imagine faire, il est indispensable de l'aider à passer d'une description générale à celle d'une situation particulière, précisément située dans le temps et dans l'espace. En effet, on ne vit pas une expérience "en général". Une expérience vécue est nécessairement singulière. "Un vécu qui n'est pas un moment singulier de la vie d'une personne déterminée, n'est plus un vécu" (Vermersch 1997b, p. 8, 1997a). Si vous demandez au sujet : "Comment faites-vous ? (pour épeler un mot, mémoriser...)", il est à peu près certain que vous obtiendrez une description très générale, correspondant à la représentation qu'il se fait de son fonctionnement. Sans même se rendre compte de cette distorsion, il vous décrira les règles qu'il a apprises, son savoir théorique à propos du processus cognitif en question... il vous donnera une description abstraite, considérablement appauvrie, où la dimension pré-réfléchie de l'expérience vécue n'apparaîtra pas. Il s'agit de l'amener d'une description générale, d'une définition ou d'une explication (du type : "Mes idées me viennent toujours lorsque je ne cherche plus, que je suis détendu, très souvent lorsque je suis en train de marcher") à la description d'une expérience singulière:

"A ce moment, je quittai Caen, où j'habitais alors, pour prendre part à une course géologique entreprise par l'École des Mines. Les péripéties du voyage me firent oublier mes travaux mathématiques ; arrivés à Coutance, nous montâmes dans un omnibus pour je ne sais quelle promenade ; au moment où je mettais le pied sur le marche-pied, l'idée me vint, sans que rien dans mes pensées antérieures parût m'y avoir préparé, que les transformations dont j'avais fait usage pour définir les fonctions fuchsiennes étaient identiques à celles de la géométrie non-euclidienne." (Poincaré 1947)

C'est seulement en aidant votre interlocuteur à identifier une expérience singulière que vous avez une chance (si vous posez ensuite les bonnes questions), de l'amener à prendre conscience de la dimension pré-réfléchie de son expérience, et à la décrire. Plus le sujet est en contact avec une expérience particulière, réellement vécue, moindre est le risque que sa description ne glisse subrepticement et inconsciemment vers celle d'une représentation générale. Le choix d'une expérience singulière est donc une étape essentielle de l'entretien<sup>1</sup>.

### ***Comment choisir une expérience singulière***

Nous avons rencontré trois principaux cas de figure :

1) Si le processus cognitif exploré est facilement reproductible, le chercheur peut imaginer un protocole permettant au sujet de réaliser ce processus ici et maintenant, puis juste après, l'amener par ses questions à décrire la manière dont il s'y est pris. C'est le cas dans les formations aux techniques d'explicitation : nous proposons aux étudiants des tâches cognitives variées (de mémorisation, observation, imagination, résolution de problème...) qu'ils explicitent juste après les avoir réalisées. C'est aussi le cas dans certains protocoles neuro-phénoménologiques, consistant à faire réaliser une tâche cognitive à un sujet, tout en enregistrant son EEG, par exemple le protocole de vision 3D mis au point par Antoine Lutz (2002) : la description de l'expérience subjective peut être recueillie immédiatement après la réalisation de la tâche.

2) Si l'expérience étudiée n'est pas reproductible à volonté, le chercheur doit aider le sujet à retrouver dans le passé une occurrence particulière de cette expérience. C'est ainsi que nous avons procédé dans le cadre de notre recherche sur l'expérience intuitive : amener le sujet à retrouver le moment précis de l'émergence de l'idée nouvelle, de l'*insight* thérapeutique, de l'inspiration poétique... Nous avons retrouvé cette difficulté amplifiée dans le cadre du projet neurophénoménologique sur l'anticipation des crises d'épilepsie : du fait de l'imprévisibilité des crises, la description de la période préictale par le biais d'un entretien ne peut se faire qu'à distance des crises. De plus, toutes les périodes préictales ne sont pas susceptibles d'être décrites. En effet les crises sont fréquemment nocturnes : le patient est alors inconscient pendant la période préictale. Et même dans le cas d'une crise diurne, la crise oblitère souvent

---

<sup>1</sup> C'est la démarche inverse de celle du dialogue platonicien. "L'art d'accoucher les esprits" de Socrate consistait en effet à aider son interlocuteur à détourner son regard des expériences singulières pour contempler l'Idée générale : "Au sujet des vertus, quelque nombreuses et diverses qu'elles soient, elles ont toutes un caractère commun, qui fait qu'elles sont des vertus. C'est sur ce caractère qu'il convient d'avoir les yeux pour répondre à la question et montrer en quoi consiste la vertu. Ne comprends-tu pas ce que je veux dire ?" (Platon, Ménon 72 c-

le souvenir des moments qui l'ont précédée, parfois le souvenir même d'avoir eu une crise. Le choix d'une crise sur laquelle il soit possible de travailler est donc un moment important et délicat de l'entretien.

3) Si de plus, le processus étudié a duré plusieurs heures ou plusieurs jours, il faudra en sélectionner un ou plusieurs moments particuliers. Par exemple, lorsqu'une sensation préictale d'abord à peine perceptible, s'amplifie pendant plusieurs heures avant que la crise ne se déclare, ou bien lorsqu'une idée nouvelle d'abord vague et floue, met plusieurs mois à mûrir, il est nécessaire d'identifier quelques moments caractéristiques ou décisifs, sur lesquels se concentrera le travail d'explicitation.

### ***Comment ramener le sujet vers l'expérience singulière***

Que le processus étudié ait été vécu quelques instants ou quelques années auparavant, le sujet interviewé s'évade très souvent vers des généralités, c'est-à-dire qu'il glisse subrepticement de la description de l'expérience singulière qu'il a vécue, à la description de la représentation qu'il s'en fait, ou à l'exposé de ses connaissances et savoir théoriques sur le sujet. La citation suivante, extraite d'un entretien portant sur l'émergence fulgurante d'une idée scientifique nouvelle, illustre ce glissement (en italiques), que nous avons maintes fois constaté au cours de nos entretiens :

*"J'ai une image dans la tête à ce moment là. Car j'appartiens à la catégorie de ce que les mathématiciens appellent des géomètres, les gens à intuition visuelle, par opposition aux algébristes. Ces gens-là ont besoin de se construire une figure pour résoudre le problème posé..."*

Il faut alors à l'interviewer beaucoup de détermination et de délicatesse à la fois pour ramener le sujet à l'intérieur des limites de sa propre expérience. Il est souvent contraint de couper son interlocuteur puis, après avoir pris soin de reformuler ses propos pour lui montrer qu'il a été écouté et éviter de rompre le lien de confiance établi, de le ramener fermement vers l'évocation de son expérience, par une relance du type :

*"Donc parce que vous appartenez à la catégorie des géomètres, vous avez à ce moment là une image dans la tête. Revenons sur cette image. Pouvez-vous me la décrire ? Quelle taille a-t-elle ?"*

## **2.4 Accéder rétrospectivement à l'expérience vécue**

Que l'expérience explorée ait été vécue quelques instants ou quelques années auparavant, nous avons vu qu'un accès rétrospectif était nécessaire. L'interviewer doit donc amener le

---

d)

sujet à "revivre" l'expérience passée. Cette technique est la clé de l'entretien d'explicitation comme de l'entretien de modélisation PNL. Comme l'explique Vermersch (1994/2003), le modèle théorique sur lequel elle s'appuie est celui de la mémoire affective ou "mémoire concrète" (Ribot 1881, Gusdorf 1950), plus récemment appelée mémoire épisodique (Cohen 1989) ou autobiographique (Neisser 1982). Cette théorie oppose la mémoire intellectuelle, basée sur un savoir conceptuel, non reliée à un vécu particulier, à la mémoire affective, qui permet de retrouver le passé dans toute sa fraîcheur, toute sa densité charnelle et vivante. Dans la mémoire concrète, nous vivons une immédiate coïncidence au passé, nous adhérons au passé comme présent<sup>1</sup>. Une de ses principales caractéristiques est d'être involontaire, c'est-à-dire qu'elle ne se produit pas sur une initiative de la pensée discursive, mais de manière spontanée, généralement par l'intermédiaire d'un déclencheur sensoriel<sup>2</sup>. Le souvenir ne peut donc être délibérément provoqué. Mais il est possible de préparer indirectement son émergence en retrouvant la sensorialité liée à l'expérience. Par exemple, si je vous demande "Quelle est la première pensée que vous avez eue en vous réveillant ce matin ?", il est probable que vous n'avez pas d'autre solution pour retrouver ce souvenir que de retourner en pensée dans votre lit au moment où vous vous êtes réveillé.

Dans le cadre d'un entretien, pour guider la personne interviewée vers l'évocation concrète de la situation passée ou juste passée, l'interviewer l'aide à donc retrouver les contexte spatio-temporel de l'expérience (quand, où, avec qui ?), puis précisément les sensations visuelles, auditives, tactiles et kinesthésiques, olfactives et éventuellement gustatives, associées à l'expérience, jusqu'à ce que la situation passée soit " revécue ", au point d'être plus présente que la situation d'entretien<sup>3</sup>.

L'extrait suivant est issu de l'entretien déjà cité, portant sur l'émergence instantanée d'une idée scientifique nouvelle, cinq ans auparavant :

"- Ce que je vous propose, c'est de retourner dans cette expérience, en février 1997, pour en quelque sorte la revivre. Vous êtes donc dans votre bureau, en train de lire un article de Griffiths...

- En fait je ne suis pas assis à mon bureau, mais à une petite table de travail située juste sous la fenêtre.

- Donc juste sous la fenêtre. Quelle heure était-il, à peu près ?

---

<sup>1</sup> C'est cette expérience que décrit si subtilement Proust dans *A la recherche du temps perdu* (1929).

<sup>2</sup> La fameuse madeleine trempée dans le thé...

<sup>3</sup> Ce "revécu" de l'expérience passée peut être facilité par la visualisation de l'enregistrement vidéo de l'épisode. C'est la technique qu'utilise D. Stern dans "l'entretien microanalytique" pour amener des mères à prendre conscience de leur expérience subjective quand elles interagissent avec leur bébé (Stern 1985, 1995).

- C'était dans la soirée, entre cinq et sept. Il y avait de la lumière... la lampe de cette petite table était allumée.

- Y avait-il du bruit autour de vous ?

- Non, c'est silencieux, je suis seul. Je suis en train de lire cet article. Je le lis rapidement, avec facilité, sans prendre de notes..."

Le passage au temps présent dans la dernière partie de l'extrait est un des signes que le sujet est bien en train de replonger dans l'expérience passée. Un ensemble d'indices verbaux de ce type, mais aussi para-verbaux (comme le ralentissement du débit verbal) et non verbaux (comme le décrochage et la défocalisation du regard, c'est-à-dire le fait que le sujet quitte l'interviewer des yeux pour regarder "dans le vide", à l'horizon) permettent à l'interviewer de vérifier l'intensité de l'évocation. La personne se trouve alors dans un état intérieur bien particulier, aisément repérable à cet ensemble de critères objectifs, mais aussi à des critères subjectifs très précis. Dans cet état intérieur caractéristique que l'entretien de modélisation PNL appelle "état d'association" et que l'entretien d'explicitation appelle "état d'évocation", la personne se trouve en prise avec son expérience passée. C'est seulement lorsque, grâce à ces indices, l'interviewer constate que l'état d'évocation est suffisamment intense et stabilisé, qu'il peut amener la personne interviewée, grâce à un questionnement adapté, à tourner son attention vers ses processus internes et à les décrire.

Même lorsque l'expérience que l'on souhaite explorer est toute fraîche, parce qu'elle vient juste d'être réalisée, l'interviewer doit guider précisément le sujet vers l'évocation du début de l'expérience. Ici la tâche juste passée consistait à "penser à un éléphant" :

"Ce qu'on va faire ensemble, maintenant, c'est de revenir en arrière, un peu comme si on disposait d'un magnétoscope. Pour ça, je voudrais que tu retournes au moment où je t'ai demandé : "pense à un éléphant". Je voudrais que tu réentendes ma voix prononçant ces mots..."

Lorsque l'expérience est réalisée juste avant l'entretien pour les besoins de la recherche, il est donc judicieux d'insérer dans le protocole un ou deux points de repère ou d'accroche qui aideront le sujet à retrouver le début de la séquence (intervention orale ou gestuelle de l'expérimentateur, signal particulier). Lorsque le début de l'expérience à explorer n'est pas précisément identifiable, on peut aussi se "caler" sur la fin de la séquence. Par exemple, pour rechercher d'éventuelles sensations précitales, il peut être plus facile pour le patient de retrouver l'instant marquant le début de la crise. L'expérience sera alors revécue et décrite "à rebours".

Du fait de l'instabilité de son attention, et de sa tendance à glisser du singulier vers le général, il est cependant rare que la personne interviewée reste en état d'évocation pendant toute la durée de l'entretien. Il suffit parfois d'une question ou d'une reformulation maladroite de l'interviewer, d'un bruit extérieur, pour qu'elle perde le contact avec l'expérience passée. Lorsque l'interviewer constate que la personne interviewée sort de l'état d'évocation, un des procédés permettant de l'y ramener, consiste à reformuler la description du contexte sensoriel de l'expérience, ou à formuler des questions portant sur ce contexte, auxquelles la personne ne peut pas répondre sans évoquer la situation passée, sans y "retourner", par exemple :

"Vous êtes donc en train de lire cet article de Griffiths, assis à votre petite table de travail située juste sous la fenêtre, votre petite lampe est allumée... Êtes-vous confortablement installé ? Quelle température fait-il ? Est-ce un article de revue ou de livre ? Pouvez-vous me décrire ce document ?"

### **2.5 Orienter l'attention sur les différentes dimensions de l'expérience**

Lorsque l'évocation est suffisamment stabilisée, l'interviewer peut par des questions adaptées guider le sujet dans la prise de conscience des différentes dimensions de son expérience. Un procédé habile consiste à réaliser, préalablement à l'entretien, un petit entraînement pour sensibiliser le sujet à ces différentes dimensions. Par exemple, l'amener à retrouver un souvenir de vacances, puis à décrire successivement les dimensions visuelle, auditive, kinesthésique, émotionnelle, olfactive, gustative... de ce souvenir. Au cours de l'entretien proprement dit, cet entraînement aidera le sujet à se mettre dans la "position d'attention" requise pour prendre conscience de ces différentes dimensions de son expérience, encouragé par des questions du type :

"Pendant que vous lisez cet article de Griffiths, que se passe-t-il dans votre expérience ? Vérifiez s'il n'y a pas autre chose. Tout en lisant ces mots, peut-être voyez-vous autre chose ? Peut-être vous dites-vous quelque chose intérieurement ? Peut-être éprouvez-vous une sensations, des sensations particulières ?"

Pour guider le sujet dans la prise de conscience de ces différentes dimensions, l'interviewer dispose d'un ensemble d'indices non verbaux très précis, comme les mouvements oculaires et les gestes co-verbaux. James avait déjà remarqué que la pensée était accompagnée de micro-mouvements :

"In attending to either an idea or a sensation belonging to a particular sense-sphere, the movement is the adjustment of the sense-organ, felt as it occurs. I cannot think in visual terms, for example, without feeling a fluctuating play of pressures, convergences, divergences and accommodations in

my eyeballs... (...) As far as I can detect, these feelings are due to an actual rolling outwards and upwards of the eyeballs." (1890, pp. 193-195)

Différents travaux ont depuis montré que les mouvements oculaires indiquent précisément le registre sensoriel utilisé<sup>1</sup>. L'observation attentive de ces mouvements permet donc à l'interviewer de repérer le registre sensoriel dans lequel le sujet se situe à un instant donné, sans forcément en être conscient, et d'attirer son attention sur ce registre. Par exemple, si le sujet regarde vers le haut, c'est probablement qu'il se fait une image mentale. Une question adaptée, du type : "Tout en parlant, vous regardez là-bas (en haut à gauche). Que faites-vous intérieurement tout en regardant dans cette direction ?" va probablement lui permettre de prendre conscience de cette image et de la décrire. De la même manière, un regard dirigé horizontalement est souvent l'indice que le sujet est en train d'écouter un son ou de se parler intérieurement. Une question adaptée lui permettra d'en prendre conscience.

Tout au long de l'entretien, l'interviewer appuie aussi ses relances sur l'observation des gestes qui accompagnent la parole (ou se substituent à elle) de manière non consciente. Parmi les gestes co-verbaux, on distingue usuellement les gestes qui rythment le discours et soulignent l'intonation vocale, sans concerner le contenu proprement dit, des gestes référentiels qui représentent quelque chose. Parmi ces derniers, qui seuls retiendront ici notre attention, on distingue les gestes *iconiques* des gestes *métaphoriques*<sup>2</sup> (par exemple McNeill 1985 et 1992). Un geste iconique reproduit au moins partiellement un geste réel, la forme ou le mouvement d'un objet, ou indique sa localisation spatiale : par exemple je mime le choc avec un obstacle en racontant un accident de voiture. Un geste métaphorique est associé à la description d'une idée abstraite ou d'un processus interne : par exemple je fais le même type de geste, mais en évoquant une difficulté rencontrée pour résoudre un problème<sup>3</sup>. Nous avons remarqué un troisième type de geste référentiel, que nous baptisons "deictiques" parce qu'ils désignent la zone du corps où est ressentie une sensation ou un processus interne. L'observation de ces différents types de gestes permettent à l'interviewer d'aider son

---

<sup>1</sup> Kinsbourne 1972, Galin & Ornstein 1974, Grinder et al. 1977, Ellickson 1983, Dilts 1983, Loiselle 1985, Buckner et al. 1987

<sup>2</sup> Le terme métaphorique doit être ici compris dans son sens étymologique et non dans son sens linguistique.

<sup>3</sup> Par exemple, dans le cadre de son approche sémiologique du geste accompagnant la parole, Geneviève Calbris (2003) a recensé les différents gestes mimant l'action de "couper", et les différents types d'utilisation iconique ou métaphorique de ces gestes. Suivant la position de la main (verticale, horizontale, parallèle ou perpendiculaire au corps), son mouvement (simple ou répété), l'utilisation d'une ou des deux mains, le geste de couper exprime différentes manières de séparer (de la division d'un objet concret jusqu'au travail d'analyse conceptuelle), ou d'interrompre un processus (l'arrêt sur un chemin, qu'il soit spatial, spatio-temporel, logico-temporel, ou mental).

interlocuteur à prendre conscience de la dimension kinesthésique et ressentie de son expérience et à en approfondir la description. Par exemple, un geste deictique vers la poitrine permettra d'attirer l'attention du sujet vers la sensation éprouvée, grâce à une question du type : "Qu'est-ce qui se passe pour vous ici au milieu de votre poitrine ?".

Christelle me décrit ses sensations dans les minutes ayant précédé une crise d'épilepsie. A plusieurs reprises, elle passe la main sur son front, ce que je finis par lui faire remarquer : elle prend alors conscience d'une sensation, jusqu'ici pré-réfléchie, de "léger effleurement, comme une brise, un voile qui frôle mon front".

D'une manière analogue, en interviewant des chercheurs sur le processus d'émergence de leurs idées, nous avons observé un très grand nombre de gestes métaphoriques (généralement pré-réfléchis) : gestes de boucle, de flux, de jaillissement, d'ouverture, de resserrement, de rapprochement ou d'éloignement de plans, mimant parfois une consistance ou une texture : solidité, fluidité, évanescence... Ces gestes nous ont permis à maintes reprises de les aider à prendre conscience de leurs processus internes, grâce à des relances du type : "Qu'est-ce qui est ainsi séparé ?", "Qu'est-ce qui s'ouvre comme ceci ?".

## **2.6 Approfondir la description jusqu'au niveau de précision requis**

Pour aider le sujet à approfondir la description de son expérience, le chercheur s'appuie sur la connaissance qu'il a acquise des différentes dimensions de l'expérience subjective :

- sa dimension temporelle, dynamique ou diachronique, qui correspond à son déroulement dans le temps : l'expérience est un flux, elle peut être décrite sous la forme d'une succession de moments,
- sa dimension synchronique, non temporelle : à chacun de ces moments est associé une configuration particulière de l'espace expérientiel du sujet, qui ne peut pas être décrite par des relations de succession : registres sensoriels utilisés, type d'attention mobilisé, tonalités émotionnelles...

### **2.6.1 Approfondir la dimension diachronique**

Guidé par sa méta-connaissance de la structure diachronique de l'expérience subjective, l'interviewer pose des questions qui orientent l'attention du sujet vers les différents moments de son expérience, qui les "pointent", sans suggérer aucun contenu (Vermersch 2004b). Ce type de questionnement "vide de contenu", permet au chercheur d'obtenir une description précise sans infiltrer ses propres présupposés. Il pointe ainsi le début : "Par quoi avez-vous commencé ? Que s'est-il passé d'abord ?", puis l'enchaînement : "Qu'avez-vous fait ensuite ?"

et la fin : "Que s'est-il passé à la fin ? Par quoi avez-vous terminé ?". Ces questions permettent de recueillir un premier niveau de description, sous la forme d'une succession d'étapes. Le même type de questionnement est repris pour approfondir la description d'une étape : "Pouvez-vous revenir sur l'étape n° 2 ? Comment avez-vous fait ? Par quoi avez-vous commencé ?" de manière à obtenir la description d'une succession d'opérations. Et ainsi de suite, pour chaque opération, jusqu'au niveau de détail souhaité.

Prenons comme exemple la tâche consistant à mémoriser cette matrice de chiffres (exercice tiré de Guillaume 1932) :

11	7	8
4	21	6
9	15	2

Voici la synthèse d'un entretien réalisé entre deux étudiants, dont l'objectif est de décrire les opérations mentales réalisées pour mémoriser la grille jusqu'au niveau de détail le plus fin possible. L'approfondissement n'est pas réalisé pour la totalité des opérations, mais en choisissant à chaque étape une ou deux opérations dans la séquence recueillie (représentées en italiques) :

Les questions : "Lorsque je vous donne la grille à mémoriser, que faites-vous ? Par quoi commencez-vous ? (...) Et après ?" permettent de recueillir un premier niveau de description, sous la forme d'une séquence de quatre étapes :

*Je lis l'ensemble de la grille / Je mémorise la première ligne / Je mémorise la dernière ligne / Je mémorise la deuxième ligne.*

La question "Comment faites-vous pour mémoriser la première ligne ?" permet de faire préciser la deuxième étape :

*Je lis les trois nombres / Ensuite je les relis mentalement.*

La question "Comment faites-vous pour les relire mentalement ?" permet d'approfondir la deuxième sous-étape :

*Je me représente mentalement la grille vide / Puis les nombres apparaissent dessus un à un.*

Et ainsi de suite : "Comment vous représentez-vous la grille vide ?"

*Je ferme les yeux / Je la vois / Elle est à environ 50cm devant moi, un peu en haut à droite de ma*

tête / Elle a le même aspect que la grille de la feuille, mais à peu près deux fois plus grosse.

"Comment les nombres vous apparaissent-ils dessus un à un ?"

*Les cases de la grille se remplissent une à une du nombre correspondant / Le nombre qui s'inscrit est net / Quand je passe à la case suivante, le nombre précédent reste inscrit mais devient flou.*

"Comment les cases se remplissent-elles ?"

*C'est moi qui les remplis / Je me dis le nombre tout bas et en même temps je le met sur la grille.*

Les questions : "Comment vous dites-vous le nombre tout bas ?", "Comment faites-vous pour mettre le nombre sur la grille ?" vont permettre de descendre encore dans l'échelle de précision de la description.

Dès le deuxième ou troisième niveau de description, on atteint la dimension pré-réfléchie du processus de mémorisation. Pour approfondir encore la description, l'aide de l'interviewer devient pratiquement indispensable. Ses questions aident le sujet à stabiliser son attention sur ce niveau de détail inhabituel, pour prendre conscience d'opérations internes pré-réfléchies, notamment de tests, de comparaisons, de diagnostics, très implicites. Par exemple la question "Comment savez-vous que vous avez mémorisé la première ligne ?", permet au sujet de prendre conscience d'un test particulièrement implicite (qui aurait pu être encore approfondi) :

*"Je pense volontairement à autre chose (mon week-end en Alsace) / Je rappelle la grille, sur laquelle les trois nombres apparaissent en même temps de manière distincte / Alors je sais que je vais m'en rappeler, et je passe à la ligne suivante."*

Voici une autre séquence de questions permettant d'approfondir une opération intérieure très implicite de concentration :

"- Je me concentre

- Comment faites-vous pour vous concentrer ?

- (...) <sup>1</sup> Je suis à l'écoute de ce qui se passe en moi.

- Comment faites-vous pour écouter ? Si vous vouliez m'apprendre à le faire, qu'est-ce que vous me diriez ?

- (...) D'abord, je vais placer ma conscience beaucoup plus vers l'arrière du crâne.

- Comment faites-vous pour placer votre conscience à l'arrière du crâne ? (...)"

Et quand aux questions "Comment faites-vous pour...", "Comment savez-vous que...", le sujet commence par répondre : "Je ne fais rien", ou "Je ne sais rien", l'interviewer, afin d'encourager l'émergence à la conscience de la dimension pré-réfléchie, pourra utiliser le

---

<sup>1</sup> (...) indique un long silence, signe que le sujet est en train de prendre conscience de la dimension pré-réfléchie de son expérience.

langage "ericksonien"<sup>1</sup> :

Et quand vous ne faites rien, qu'est-ce que vous faites ?

Et quand vous ne savez pas, qu'est-ce que vous savez ?

Comment savez-vous que vous ne savez rien ?

### 2.6.2 Approfondir la dimension synchronique

Guidé par sa méta-connaissance de la structure synchronique de l'expérience subjective, l'interviewer va aider le sujet à approfondir la description des caractéristiques autres que temporelles de son vécu. De nouveau, ses questions portent sur la structure de l'expérience, sans induire de contenu<sup>2</sup>. Par exemple, si le sujet prend conscience d'une image mentale, le chercheur va l'amener à orienter précisément son attention sur les caractéristiques structurelles de cette image mentale, dont il n'a généralement aucune conscience réfléchie<sup>3</sup>. Il va attirer son attention sur les caractéristiques spatiales de l'image, grâce aux questions suivantes : "Quelle est la dimension de cette image ? Où la voyez-vous (en haut, en bas, à droite, à gauche) ? A quelle distance la voyez-vous ?". L'interviewer peut aussi attirer l'attention du sujet sur les caractéristiques cinématiques de l'image : "Peut-être cette image est-elle animée ? Peut-être se déplace-t-elle dans l'espace ?". Il peut également lui faire prendre conscience des caractéristiques proprement visuelles de l'image : "Est-elle en deux ou en trois dimensions ? Est-elle en couleurs ou en noir et blanc ? Est-elle précise ou floue ? Est-elle sombre ou lumineuse ?". Si cette image représente une scène où le sujet interagit avec d'autres personnages, l'interviewer attirera son attention sur sa "position de perception" dans la scène : "Êtes-vous dans votre peau ? Êtes-vous dans la peau d'un autre personnage ? Ou bien observez-vous cette scène de l'extérieur (d'où exactement ?)"<sup>4</sup>. Enfin, l'interviewer peut demander au sujet s'il s'agit d'une image construite ou d'une image remémorée, si elle est stable ou fugitive... S'il s'agit de décrire un son, l'interviewer attirera l'attention du sujet sur

---

<sup>1</sup> Par référence au psychothérapeute américain Milton Erickson (Bandler & Grinder 1975), dont Vermersch a adapté la technique à l'entretien d'explicitation.

<sup>2</sup> L'entretien peut même se dérouler entièrement sans aucune description du contenu. C'est ainsi que j'ai interviewé un chercheur pendant deux heures sur son intuition soudaine de "la structure logique de la mécanique quantique", sans rien connaître ni apprendre du contenu de cette intuition, en me concentrant uniquement sur la structure, notamment visuelle, de son apparition.

<sup>3</sup> L'exploration des submodalités sensorielles a été menée de manière très précise par la Programmation Neuro-Linguistique (par exemple, Dilts et al. 1980, Dilts 1983).

<sup>4</sup> Andreas & Andreas (1991), Dilts (par exemple, 1998, p. 48) parlent de 1<sup>st</sup> position, 2<sup>nd</sup> position et 3<sup>rd</sup> position de perception. Gallagher (2003a et 2003b) introduit des catégories descriptives légèrement différentes : first-person-egocentric perspective, third-person-egocentric perspective, first person et third person allocentric perspective.

les caractéristiques génériques d'un son : son volume, sa tonalité, sa distance, sa direction, sa persistance... Si le sujet se parle à lui-même, comme c'est très fréquent, est-ce avec sa propre voix, ou avec une autre voix ? De quelle direction vient cette voix ? Par exemple :

"- Si j'ai bien compris, lorsque cette image apparaît, tu te dis : "je ne veux pas de cet éléphant".

Décris-moi cette voix intérieure.

- C'est ma voix normale, à moi.

- C'est ta voix à toi. Quel est son volume ?

- Elle est douce, légère.

- Où l'entends-tu ?

- Elle vient de la droite de ma tête, un peu en arrière."

Une sensation physique pourra de la même manière être décrite très précisément par son intensité, sa localisation, sa dimension... Le mode de questionnement qu'utilise le Focusing est très adapté pour amener une personne à tourner son attention vers son ressenti physique (d'un problème, d'une personne, d'une situation, d'un problème...), à intensifier la perception de ce ressenti et à la décrire.

Tout ce travail de d'approfondissement, de la dimension diachronique comme de la dimension synchronique, est considérablement encouragé par les fréquentes reformulations de l'interviewer. Tout en aidant le sujet à stabiliser son attention sur son expérience, elles lui permettent de vérifier la justesse de la description, et éventuellement de la rectifier. Elles lui permettent aussi peu à peu de compléter la description, d'apporter de plus en plus de précision.

Mais à la différence de l'entretien Rogersien par exemple, qui se limite à des reformulations et des questions ouvertes, le mode de questionnement utilisé ici tout au long de l'entretien est à la fois non inducteur, mais directif. Non inducteur, parce que "vide de contenu", il attire l'attention du sujet sur les caractéristiques structurelles de son expérience sans induire de contenu. Directif, parce qu'il maintient très fermement le sujet dans le cadre de l'expérience singulière qu'il explore, et l'orientent et le guident résolument dans l'exploration de ces caractéristiques, jusqu'au niveau de profondeur voulu. Cette fermeté est indispensable pour amener le sujet à effectuer les gestes intérieurs très inhabituels qui sont requis pour qu'il puisse réaliser cette description.

Dans ce travail, ce sont les méta-connaissances du chercheur, qui lui servent de fil directeur pour guider la prise de conscience de l'autre. Ces méta-connaissances sont de plusieurs types :

1) des connaissances sur la structure de l'expérience qui fait l'objet de la recherche actuelle,

qui s'élaborent progressivement au fil des entretiens et de leur analyse (sur les techniques d'extraction de méta-connaissances à partir d'entretiens, voir Petitmengin-Peugeot 1998 et Petitmengin 2001).

2) ces dernières viennent enrichir peu à peu la connaissance qu'a le chercheur de la structure de l'expérience subjective en général.

3) une connaissance intime des gestes intérieurs qui permettent de se rapporter à sa propre expérience, gestes que le chercheur doit connaître pour les faire expérimenter au sujet (Vermersch 1999, p. 40, 2000b p. 11).

Ces méta-connaissances doivent rester ouvertes, souples. Pour prendre un exemple du deuxième type : au cours de mes recherches sur l'expérience intuitive, j'ai vu peu à peu apparaître la description, d'abord timide et hésitante, de sensations ni intéroceptives ni extéroceptives, et ne relevant d'aucune modalité sensorielle définie, qui ne rentraient pas dans les catégories descriptives d'une sensation que j'avais commencé à construire. Leur reconnaissance, y compris dans ma propre expérience, m'a peu à peu permis de guider d'autres personnes dans la prise de conscience et la description de ces sensations, et de créer de nouvelles catégories descriptives qui continuent à s'affiner progressivement. Ce processus d'émergence et d'affinement progressif des méta-connaissances est encore mal connu.

#### *Remarque sur le procédé du DES*

Le procédé DES (Descriptive Experience Sampling) utilisé par Hulburt et Heavey (2001, 2004), qui consiste à utiliser un "beeper", à des intervalles aléatoires, pour attirer l'attention du sujet sur ce qu'il est en train de vivre à ce moment précis, ne nous semble répondre que partiellement aux six difficultés que nous avons évoquées :

- Le beep permet de stabiliser l'attention du sujet, pendant un bref instant, sur ce qu'il est en train d'expérimenter (difficulté 1)
- Puisque l'expérience explorée est bien une expérience singulière, il lui permet de prendre conscience de ce qu'il fait réellement à cet instant (peut-être différent de ce qu'il s'imagine faire, difficulté 2)
- Comme l'expérience sur laquelle porte l'attention est encore fraîche, l'accès rétrospectif est facilité (difficulté 5).
- Mais nous doutons que le beep permette au sujet de tourner son attention du quoi vers le comment, sinon de manière fortuite. Il lui permet par exemple de prendre conscience

qu'il est en train d'imaginer une scène future, mais pas des procédés qui lui permettent de construire cette image (difficulté 3).

- De plus, le beep ne lui indique pas vers quelles dimensions de mon expérience orienter son attention (difficulté 4).

- Il lui permet encore moins de descendre dans l'échelle de précision de l'observation (difficulté 6). Comme le reconnaissant les deux chercheurs eux-mêmes "DES is not interested in the obscure or the hard to detect. It is interested only in the obvious, the easily apprehendable" (Hulburt et Heavey 2004, p. 119). ). Le beeper n'est pas adapté pour observer des événements subjectifs très brefs ou très fins.

## 2.7 Mettre en mots

Pour pallier à la pauvreté de notre langue pour décrire l'expérience subjective, le rôle de l'interviewer est d'encourager le sujet à trouver ses propres mots, quitte à appeler la sensation ou l'opération intérieure décrite : "ça", "ce truc bizarre", ou à utiliser une phrase étrange, plutôt que d'adopter un mot qui les recouvre insidieusement de son sens habituel et nous fasse perdre le contact avec eux. S'il persévère, le sujet découvre alors qu'il peut utiliser les mots autrement, de manière à leur faire dire quelque chose de nouveau<sup>1</sup>, et qu'il lui est possible de décrire son expérience de manière fraîche, avec une précision inattendue. La création de mots qui lui permettent de décrire avec précision de nouvelles facettes de son expérience subjective, a pour effet d'affiner les perceptions du sujet : dans un entretien ultérieur par exemple, s'appuyant notamment sur ce vocabulaire partagé avec l'interviewer, il fournira une description encore plus précise. Il semble donc que nous puissions enrichir progressivement notre langue de mots et de catégories descriptives plus précises nous permettant de nous référer à notre propre expérience<sup>2</sup>.

A la question "la mise en mots de l'expérience n'introduit-elle pas une perturbation dans l'expérience décrite ?", nous apportons la réponse suivante : oui, certainement, si la

---

<sup>1</sup> "A certain kind of sentence can use a word beyond its usual meaning, so that it speaks from the felt sense." (Gendlin, *Introduction to thinking at the edge*, p. 2. Cette remarque rappelle Merleau-Ponty écrivant : "J'exprime lorsque utilisant tous ces instruments déjà parlants, je leur fait dire ce qu'ils n'ont jamais dit." (1953, p. 84)

<sup>2</sup> C'est la question que pose très précisément Wittgenstein: "- Décrivez l'arôme du café ! - Pourquoi n'y parvient-on pas? Est-ce que les mots nous manquent ? Et pour quels détails nous manquent-ils ? Mais d'où nous vient la pensée que pareille description doit être possible ? Vous seriez-vous jamais senti du manque de pareille description ? - Avez-vous essayé de décrire l'arôme sans réussir ? (...) James : "Les mots nous manquent." Pourquoi alors ne pas les introduire ? Quel devrait être le cas pour que nous puissions le faire ?" (1992, § 610 p. 291)

verbalisation et l'expérience étaient concomitantes. Mais l'observation attentive du processus de verbalisation, en tout cas tel qu'il se déroule dans les entretiens que nous menons, découvre qu'elles ne le sont pas. L'entretien se présente en effet comme une alternance d'instant où la personne interviewée vit ou revit silencieusement son expérience, et de temps où elle décrit la trace, l'empreinte intérieure laissée en elle par cette expérience.

"Lorsque je commence à en parler, je n'ai plus la sensation. Je parle à propos du souvenir de la sensation que j'ai, mais je ne parle pas en ressentant en même temps. C'est comme si la sensation avait laissé une empreinte, forte, et assez forte pour que je puisse t'en parler, comme si c'était une trace. "

Il semble donc que la verbalisation, étant réalisée *a posteriori*, n'introduise pas de perturbation dans le déroulement même de l'expérience.

## **2.8 La relation à l'interviewer**

Pour que la situation d'entretien puisse effectivement jouer son rôle de contenant, il est indispensable qu'une relation de confiance s'établisse entre les deux interlocuteurs. Pour deux raisons essentielles. D'abord parce que cette technique d'entretien, loin d'être non directive, est éminemment directive. L'interviewer doit faire preuve de beaucoup de fermeté (et de délicatesse à la fois), coupant son interlocuteur lorsqu'il s'évade, afin, par ses reformulations et des questions directives, de le maintenir dans son expérience. Pour que le sujet interviewé ne s'offusque pas de cette fermeté, il faut qu'il ait bien compris l'objectif de l'entretien, et qu'il ait une grande confiance dans l'interviewer. Par ailleurs, le but de l'entretien est d'amener le sujet à accéder à une dimension de lui-même, une dimension intime, qu'il ne connaît pas encore. Pour que ce travail puisse se faire, il faut que le sujet renonce à ses représentations et croyances sur lui-même, qu'il abandonne pendant le temps de l'entretien sa carapace habituelle, accepte de se détendre et de se trouver en quelque sorte dans un état de vulnérabilité. Pour qu'il consente à se laisser guider dans cette dimension et à faire ce travail intime en présence de l'interviewer, il faut qu'il sente ce dernier totalement présent, attentif et ouvert. Le sentiment de sécurité ainsi suscité lui autorise le ralentissement, le temps de silence, de latence, l'absence de réponse immédiate, qui permettent l'émergence à sa conscience de la dimension pré-réfléchie de son expérience.

Tout en étant très déterminé dans sa manière de guider l'entretien, le chercheur doit rester ouvert et humble. Si le sujet ne sait pas ce qu'il sait, lui ne sait pas ce qu'il cherche. Les méta-connaissances qu'il a acquises lui donnent seulement des directions vers lesquelles guider

l'attention de l'autre. La clé de voûte de l'entretien est la relation de confiance qui se noue, c'est elle qui autorise le sujet comme le chercheur à lâcher leurs préconceptions et leurs attentes pour laisser la place à quelque chose de nouveau, de non encore connu, et lui laisser le temps d'émerger. C'est cette relation de confiance qui permet le miracle de la prise de conscience.

### **3. Questions de validation**

La méthode d'entretien que nous proposons est-elle une méthode rigoureuse, permettant d'obtenir des résultats fiables ? De quels critères disposons-nous pour nous assurer de la validité d'une description ? Comment pouvons-nous nous assurer que la description recueillie correspond à l'expérience réellement vécue, et non à une expérience imaginaire, ou reconstruite à travers des connaissances théoriques sur cette expérience ?

- Le premier critère est méthodologique, il correspond au respect des règles de conduite d'un entretien. L'interviewer dispose en effet de techniques rigoureuses permettant d'amener le sujet :

- à stabiliser son attention sur l'expérience décrite,
- à convertir son attention du "quoi" qui l'absorbe habituellement vers le "comment",
- à passer de ses représentations et croyances générales à propos de l'expérience en question, à la description d'une expérience singulière,
- à orienter son attention vers les différentes dimensions de son expérience,
- à descendre dans l'échelle de précision de sa description.

L'enregistrement ou la transcription de l'entretien permettent de vérifier que les questions et relances ont été formulées en respectant ces techniques, de manière à la fois précise et non inductrice.

L'utilisation de tous ces procédés a comme pré-requis une capacité de présence et d'attention très aiguë à la situation d'entretien, du début à la fin de son déroulement. Tous ces procédés étant loin d'être "naturels", conduire avec rigueur un entretien de ce type n'est pas une activité triviale, mais une véritable expertise, qui s'apprend grâce à une formation et un entraînement spécifiques.

- Le deuxième critère est intersubjectif : c'est le caractère reproductible de l'expérience, fondement de toute validation, y compris dans les sciences classiques.

Si l'expérience décrite lui est accessible<sup>1</sup>, le chercheur peut vérifier dans sa propre expérience la justesse de la description produite par un autre. Il est également possible de vérifier la convergence des descriptions produites par différents sujets. Lorsque l'expérience décrite est peu connue, et qu'il n'existe pas de vocabulaire ni de catégories descriptives pré-établies pour s'y référer, lorsque de plus les descriptions sont recueillies par différents chercheurs travaillant de manière indépendante, la convergence des descriptions constitue un critère très convaincant de leur authenticité<sup>2</sup>.

- Le fait qu'un individu puisse améliorer un processus cognitif en "s'appropriant" tout ou partie de la stratégie d'un autre, constitue critère pragmatique de validité très probant. Par exemple, le fait qu'un patient épileptique, en réalisant la séquence de micro-opérations intérieures qui ont été décrites par un autre, arrive lui aussi à interrompre une crise naissante, est révélateur du caractère fonctionnel de la description produite.
- Dans le cadre des projets de recherche neuro-phénoménologiques, un critère heuristique très convaincant vient parfois confirmer la validité d'une description : le fait qu'une catégorie phénoménologique permette de découvrir une structure dans des données neuro-électriques qui sinon apparaîtraient chaotiques.

Par exemple, la description en première personne de trois états différents de préparation attentionnelle au moment de la réalisation d'une tâche cognitive donnée (une tâche de visualisation en 3 dimensions) a permis aux expérimentateurs de déceler trois configurations ou « signatures » neuronales dynamiques (Lutz 2002) distinctes. Autrement dit, c'est l'utilisation d'une catégorie expérientielle comme *critère d'analyse* neurodynamique qui a permis de déceler une structure originale sur ce plan, ce qui confirme en retour la pertinence de cette catégorie.

- Mais le principal critère de validité des descriptions nous semble être la "position de parole" du sujet qui décrit son expérience. Comme nous l'avons vu, l'entretien se présente comme une alternance d'instantanés où la personne interviewée revit, reprend contact silencieusement avec son expérience, et de temps où elle décrit la trace, l'empreinte intérieure laissée en elle par l'expérience. Pour que la description produite soit juste, il est donc indispensable que le sujet, au moment où il s'exprime, soit en contact, en prise avec son expérience. A chaque fois que cette empreinte commence à s'effacer, il doit la raviver, la

---

<sup>1</sup> Ce n'est pas toujours le cas (expérience préictale...)

<sup>2</sup> Si cette convergence a valeur de confirmation, l'absence de convergence ne signifie pas que les descriptions proposées soient infidèles, un grand nombre de paramètres permettant d'expliquer ces variations (Vermersch 2002, p. 285).

rafraîchir, sous peine de ne prononcer que des mots vides. Comme le remarquait un sujet interviewé :

"Si je me suis bien ré-imprégnée de l'expérience, je vais pouvoir parler jusqu'au moment où pouf ! On ne sera plus que dans les mots, donc ça ne vaudra rien dire, donc je vais retourner dans l'expérience (pour la rafraîchir). "

Dans cette perspective, l'observation de nombreuses personnes en train de décrire leur expérience subjective, nous a amené à faire les hypothèses suivantes :

1) Il existe deux types de parole, que par analogie avec les "positions de perception", Vermersch (1994/2003) appelle "positions de parole", très différentes suivant que la personne qui parle est ou non en contact avec son expérience (avec probablement toute une gamme de positions intermédiaires) :

- une position de parole "incarnée"<sup>1</sup> lorsque la personne est en contact avec son expérience,
- une position de parole désincarnée lorsque perdant ce contact, elle s'exprime à partir du vague souvenir d'une expérience, ou du souvenir du récit d'une expérience, ou de ses représentations, croyances ou jugements à propos de son expérience.

2) Il existe un ensemble d'indicateurs subjectifs et objectifs (tant pour la personne qui parle que pour celle qui écoute) qui permettent de repérer ces deux positions de parole.

Quels sont les indicateurs qui permettent de repérer une position de parole incarnée ? Les indicateurs objectifs sont les mieux connus, il sont d'ordre verbal, non verbal et para-verbal. Les indicateurs verbaux sont l'utilisation du "je", du temps présent, les indicateurs de contexte spécifique (de lieu et de temps), le caractère concret et détaillé (et non conceptuel et général) du vocabulaire utilisé : tous ces signes indiquent que le sujet s'efforce de décrire une situation particulière, et qu'il n'est pas en train de réciter un savoir théorique. Un exemple d'indicateur non verbal est la direction du regard : lorsque le sujet revit l'expérience passée, il quitte l'interviewer des yeux pour regarder "dans le vague", à l'horizon. De manière concomitante, le débit se ralentit, et les paroles sont souvent entrecoupées de silences : ces indices para-verbaux sont le signe que le sujet est en train de plonger en lui-même pour prendre contact avec la dimension pré-réfléchie de son expérience. Parallèlement, apparaissent des gestes coverbaux, généralement inconscients, présents même chez des personnes aveugles, et même lorsque l'interlocuteur ne peut pas les voir, qui ne semblent pas destinés à transmettre une information à l'interlocuteur, mais être réalisés parce que le sujet est en prise - ou pour être en

---

<sup>1</sup> Pierre Vermersch (1994/2003) utilise cette expression pour décrire l'enracinement de la parole dans l'expérience corporelle, dans le même sens que F. Varela, E. Rosch et E. Thompson dans *The Embodied Mind*.

prise - avec son expérience.

Tous ces indices rendent très nettement perceptible le moment où le sujet, abandonnant ses représentations, croyances et jugements, entre en contact avec sa propre expérience et se met à la décrire, lentement, avec une précision souvent inattendue. Même un auditeur ou lecteur novice ne peut manquer d'être frappé par ce basculement.

3) Les critères internes d'une position de parole incarnée, qui permettent au sujet de distinguer les moments où il est véritablement en contact intime avec son expérience, de ceux où il glisse insensiblement vers une généralisation, un savoir sur son expérience, sont encore insuffisamment décrits. Mais nous faisons l'hypothèse que le sujet est alors en contact avec une dimension très profonde de son expérience, prédiscursive, préconceptuelle, profondément gestuelle, antérieure à la séparation en cinq modalités sensorielles, où la frontière intérieur/extérieur, moi/autrui est encore perméable (Petitmengin 2007a).

Nous assistons ici à l'émergence d'une nouvelle conception de la validité d'une description : cette validité ne se mesure plus en termes de "vérité", d'exactitude représentative, d'adéquation avec une expérience préexistante, mais aux modalités de sa genèse, à la qualité du contact avec l'expérience où elle prend sa source, à la profondeur de son lieu d'émission.

Cet ensemble de critères permet de garantir que les descriptions recueillies ne sont pas inéluctablement déformées par les interprétations du sujet qui les produit et de l'interviewer qui les recueille. Mais comme nous venons de le voir, nous n'avons pas la naïveté épistémologique de croire qu'une description, même disciplinée, peut être "vraie" au sens où elle refléterait exactement l'expérience initialement vécue. Chaque moment de l'explicitation introduit une transformation : l'expérience revécue, l'expérience réfléchie, l'expérience mise en mots sont des expériences nouvelles. Plutôt que d'essayer d'éviter à tout prix cette évidence, ou d'adopter l'autre position extrême, consistant à rejeter toute description en première (ou deuxième personne), nous pensons qu'il est indispensable d'observer et de décrire précisément ces transformations. Nos recherches actuelles consistent donc à étudier de manière "surréflexive", (Merleau-Ponty 1964, p. 61) avec les outils mêmes de l'explicitation, les différents moments et les différentes dimensions de la prise de conscience et de la description<sup>1</sup> : les opérations ou "gestes" intérieurs qui me permettent d'entrer en contact avec ma propre expérience, ou de m'en couper, ceux qui me permettent d'évoquer une expérience

---

<sup>1</sup> (Petitmengin 1998 et 2001) et (Depraz et al. 2003) relèvent de ce type de travail.

passée, ceux qui me permettent de retourner mon attention du "quoi" vers le "comment", ceux, ceux qui me permettent d'orienter mon attention vers les différentes dimensions de mon expérience, ceux qui me permettent d'alterner mise en mots et "rafraîchissement" de l'expérience passée... et aussi, au niveau d'abstraction supérieur, comment se construit progressivement la méta-connaissance du chercheur... Nous pensons qu'une description rigoureuse de ces opérations permettra de progresser vers une nouvelle définition de la « vérité » d'une description, et d'en affiner les critères de validité.

## **4. L'après-description**

### **4.1 Formalisation**

Une fois la description recueillie et transcrite, tout un travail de réorganisation, d'analyse, puis d'abstraction et de formalisation est nécessaire pour dégager et représenter la structure de l'expérience décrite. La démarche<sup>1</sup> que nous proposons comporte quatre étapes principales consistant à :

1) Réordonner la description. En effet, la chronologie de la prise de conscience et la chronologie de l'expérience ne sont pas identiques. Lorsque le sujet revit l'expérience une première fois, il en fournit une description assez grossière, "à grosses mailles". Il lui faut plusieurs "passages" pour prendre successivement conscience de toutes les dimensions de son expérience, et en fournir une description de maille fine. D'autre part, comme nous l'avons vu, la prise de conscience peut se faire "à rebours" de l'ordre chronologique de l'expérience.

1) Dégager et représenter la structure diachronique de l'expérience : repérer ses points d'articulation, afin de mettre en évidence ses principales phases, sous-phases..., jusqu'au niveau de détail souhaité.

2) Pour chaque phase, identifier les composantes expérientielles qui ne peuvent être représentées sous la forme d'une succession (comme l'état intérieur requis, le type d'attention et les registres sensoriels mobilisés...), et en construire une représentation synchronique.

3) Si l'objectif est de comparer plusieurs descriptions, construire à partir des représentations structurées de chaque expérience, une représentation générique qui mette en évidence leur structure commune, ainsi que d'éventuelles variantes, tant sur le plan diachronique que sur le plan synchronique.

Parmi les difficultés rencontrées au cours de ce travail de formalisation, on retrouve, à un

---

<sup>1</sup> Cette démarche, qui ne fait pas l'objet du présent article, est décrite (Petitmengin 1998 et 2001)

niveau d'abstraction supérieur, la difficulté de vocabulaire déjà évoquée pour la description elle-même : la pauvreté des concepts et du vocabulaire disponibles obligent fréquemment le modélisateur, lorsqu'émerge une nouvelle catégorie expérientielle, à lui inventer un nom. La naissance de ce langage, témoin de l'émergence d'une méta-cognition à propos de l'expérience subjective, est toutefois une étape indispensable à la constitution d'une communauté de savoir autour de ce nouveau champ.

## **4.2 Fonctions des descriptions de l'expérience subjective**

A quoi peut servir la représentation structurée d'une description ou d'un ensemble de descriptions ? Nos travaux nous ont permis d'identifier trois fonctions principales.

### **4.2.1 Fonction cognitive**

La première est une fonction cognitive : pour le chercheur en sciences cognitives, la description structurée d'un processus cognitif permet d'en mieux comprendre le déroulement et les principales dimensions. Si une représentation générique en a été construite, elle permet d'identifier des régularités et des variantes dans la réalisation de ce processus. C'est ce type de travail que nous avons réalisé pour l'expérience subjective associée à l'apparition d'une intuition, ainsi que pour l'expérience préictale.

### **4.2.2 Fonction heuristique**

Pour le chercheur en neurosciences, cette fonction cognitive se double d'une fonction heuristique : c'est la découverte de variantes dans la réalisation d'un même processus cognitif qui permet de guider l'analyse neurodynamique. Que la variable phénoménologique structurante soit repérée a posteriori, par comparaison des descriptions recueillies après les expérimentations (Lutz 2002), ou a priori et front-loaded into the experimental design, en fournissant des instructions au sujet sur la manière de réaliser la tâche, comme le propose Gallagher (2003b), c'est la découverte d'une structure dans l'expérience subjective qui permet de déceler une structure dans l'activité neuronale. Un autre exemple est tiré de nos recherches sur l'expérience subjective préictale : nous avons recueilli la description de contremesures adoptées par les patients pour tenter d'arrêter une crise naissante (Petitmengin 2004, Petitmengin & Le Van Quyen 2005). Quel est le corrélat neuro-électrique de ces contremesures ? Ici encore c'est l'analyse phénoménologique qui guide l'analyse neuronale.

### **4.2.4 Fonction pédagogique et thérapeutique**

La troisième fonction des descriptions de l'expérience subjective est pédagogique et

thérapeutique : prendre conscience de son expérience subjective et la décrire, permet de mieux comprendre son propre fonctionnement, et sous certaines conditions, de le transformer. Par exemple, la prise de conscience par les étudiants que nous formons aux techniques d'explicitation, de leurs processus préréfléchis, leur permet de prendre du recul par rapport à leur propre expérience, d'en être moins prisonniers. Cette prise de conscience introduit dans leur vie quotidienne un jeu, un souffle d'air, un espace... qui les rend plus libres... et aussi plus curieux, plus attentifs à tout ce qu'ils rencontrent de nouveau dans leur vie professionnelle débutante, il leur donne une plus grande capacité d'étonnement. Cet espace leur permet une plus grande lucidité envers les particularités des pratiques, des méthodes, des modes de communication et de relations interpersonnelles... des milieux professionnels qu'ils découvrent. Il leur donne également une conscience plus précoce et plus précise des difficultés qu'ils rencontrent, et une conscience plus explicite des stratégies qu'ils mettent en œuvre pour les résoudre.

Prendre conscience d'un processus cognitif, c'est aussi s'ouvrir à la possibilité de le transformer. Je ne suis pas condamné à avoir une « mauvaise mémoire », car après en avoir pris conscience, je peux transformer la séquence très précise des micro-opérations intérieures que je réalise pour mémoriser ou pour me remémorer. Je ne suis pas coléreux de nature, mais je peux modifier la séquence d'opérations intérieures qui m'amène à me mettre souvent en colère. Comment opérer une telle transformation ? Quelles en sont les conditions de possibilité ? C'est un champ de recherche immense, très peu exploré, qui s'ouvre.

Dans le domaine médical, la possibilité pour le patient de prendre conscience de ses processus internes ouvre également de nouvelles perspectives. Par exemple, le fait qu'un entraînement adapté permet aux patients épileptiques de prendre conscience des symptômes subtils qui annoncent l'arrivée d'une crise, et de mettre en place des contremesures pour les interrompre (Petitmengin 2005, Petitmengin & Le Van Quyen 2005), ouvre une nouvelle piste de recherche, inattendue, vers une thérapie *non pharmacologique*, cognitive, de l'épilepsie, et peut-être une autre compréhension de cette maladie. Au-delà de l'épilepsie, la prise en compte de l'expérience subjective des malades, la possibilité de l'étudier et de la décrire, pourrait ouvrir un champ de recherche immense dans le domaine médical, et transformer considérablement notre vision de bien des maladies.

La prise de conscience de notre expérience subjective ouvre sur des pistes très prometteuses de transformation de cette expérience, ici dans le domaine pédagogique, dans le domaine médical, mais aussi potentiellement dans tous les domaines de l'expérience humaine.

## **Conclusion**

Nous sommes au seuil d'un espace de recherche très vaste, très peu exploré dans notre culture, celui de l'expérience subjective. Nous avons énormément de pain sur la planche : il nous faut perfectionner nos méthodes pour l'étudier, créer un langage pour en parler, afin de consolider la communauté de chercheurs et d'êtres humains d'horizons très variés qui est en train de se constituer autour de ce nouveau champ. Cette exploration pourrait transformer considérablement non seulement notre vision du monde, mais aussi notre vie dans le monde.

## **Remerciements**

Je tiens à remercier Pierre Vermersch et Shaun Gallagher pour leurs commentaires très pertinents sur une première version de ce texte, et Jean-Michel Nissou, qui a mené l'interview final, pour les nombreuses discussions que nous avons eues. Je suis aussi très reconnaissante à toutes les personnes qui ont participé à ces recherches en acceptant d'être interviewées.

## Références bibliographiques

- Andreas C. & Andreas T. (1991), "Aligning Perceptual Positions: a new distinction in NLP", *Anchor Point* 5:2, pp. 1-6
- Bandler R. et Grinder J. (1975), *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, (Capitola, CA: Meta Publications)
- Bowers K.S. (1984), "On Being Unconsciously Influenced and Informed", in Bowers S. et Meichenbaum D. E., *The Unconscious Reconsidered* (New-York: John Wiley & Sons), pp. 227-272
- Buckner W., Reese E., Reese R., "Eye movement as an indicator of sensory components in thought", *Journal of Counseling Psychology*, 34 (3), pp. 283-287
- Calbris G. (2003), "From cutting an object to a clear cut analysis", *Gesture* 3:1, pp.19-46
- Cohen G. (1996/1989), *Memory in the real world*, Psychology Press
- Depraz N, Varela F., Vermersch P. (2003), *On Becoming Aware* (Amsterdam: John Benjamin Press)
- Dilts R. (1983), *Roots of NLP* (Capitola, CA: Meta Publications)
- Dilts R. (1998), *Modeling with NLP* (Capitola, CA: Meta Publications)
- Dilts R., Grinder J., Bandler R., Delozier J. (1980), *Neuro-Linguistic Programming : The Study of the Structure of Subjective Experience*, vol. 1 (Capitola, CA:Meta Publications)
- Dreyfus H. L. (1986), *Mind over Machine. The power of human intuition and expertise in the era of computer* (New York: MacMillan)
- Ellickson J.L. (1983), "Representational systems and eye movements in an interview", *Journal of Counseling Psychology* 30(3), pp. 339-345
- Ericsson, K.A. & Simon H.A. (1984/1993), *Protocol Analysis. Verbal Protocols as Data* (Cambridge: MIT Press)
- Ericsson, K. A. (2003), "Valid and Non-Reactive Verbalization of Thoughts During Performance of Tasks", *Journal of Consciousness Studies*, 10, N° 9-10, pp. 1-18
- Galín D. & Ornstein R. (1974), "Individual differences in cognitive style and reflective eye movements", *Neuropsychologia* 12, pp. 376-397
- Gallagher S. (2003a), "Complexities in the first-person perspective: comments on Zahavi's *Self-Awareness and Alterity*", *Research in Phenomenology*, 32, pp. 238-48
- Gallagher S. (2003b), "Phenomenology and Experiential Design", *Journal of Consciousness Studies*, 10, N° 9-10, pp. 85-99

- Gendlin E. (1962/1997), *Experiencing and the Creation of Meaning*, Northwestern University Press
- Gendlin E. (1996), *Focusing Oriented Psychotherapy*, (New-York: The Guilford Press)
- Gendlin E., "Introduction to thinking at the edge", <http://www.focusing.org>
- Grinder J., Delozier J., Bandler R. (1977), *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton Erickson*, vol. 2, (Capitola, CA: Meta Publications)
- Guillaume P. (1932), *Manuel de psychologie*, (Paris: Presses Universitaires de France)
- Gusdorf G. (1950/1993), *Mémoire et personne*, (Paris: Presses Universitaires de France)
- Hulburt R.T. , Heavey C.L. (2001), "Teeling what we know: describing inner experience", *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 5, N° 9, pp. 400-403
- Hulburt R.T. , Heavey C.L. (2004), "To Beep or Not To Beep. Obtaining Accurate Reports About Awareness", *Journal of Consciousness Studies*, 11, N° 7-8, pp. 113-128
- Husserl E. (1913/1950), *Idées directrices pour une phénoménologie*, (Paris: Gallimard) (*Ideen zu einer reinen Phaenomenologie und phaenomenologischen Philosophie*)
- Husserl E. (1925/1962), "Phänomenologische Psychologie", *Husserliana*, vol IX (La Haye: Martinus Nijhoff)
- Jack A., Roepstorff A. (Eds) (2003), *Trusting the subject ? Part 1*, *Journal of Consciousness Studies*, 10, N° 9-10
- Jack A., Roepstorff A. (Eds) (2004), *Trusting the subject ? Part 2*, *Journal of Consciousness Studies*, 11, N° 7-8
- James W. (1890), *Principles of Psychology* (New York: Henry Holt)
- Kinsbourne M. (1972), *Eye and head turning indicates cerebral lateralization*, *Science* 179, pp. 539-541
- Le Van Quyen M., Martinerie J., Navarro V., Boon P., D'Havé M., Adam C., Renault B., Varela F. and Baulac M. (2001a), "Anticipation of epileptic seizures from standard EEG recordings", *The Lancet*, 357: 183-188
- Le Van Quyen M., Martinerie J., Navarro V., Baulac M. and Varela F. (2001b), "Characterizing the neuro-dynamical changes prior to seizures", *Journal of Clinical Neurophysiology*, 18:191-208
- Le Van Quyen M. and Petitmengin C. (2002), "Neuronal dynamics and conscious experience: an example of reciprocal causation before epileptic seizures", *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1:169-180
- Loiselle F. (1985), *The effect of eye placement on orthographic memorization*, PH.D. Thesis,

Faculté des Sciences Sociales, Université de Moncton, New Brunswick, Canada

- Lutz A. (2002), "Toward a Neurophenomenology of generative passages: a first empirical case study", *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 1:133-167
- Lyons W. (1986), *The disappearance of introspection* (London: Bradford Book)
- Marcel A.J. (2003), "Introspective Report. Trust, Self-Knowledge and Science", *Journal of Consciousness Studies*, 10, N° 9-10, pp. 167-186
- Martinerie J., Adam C., Le Van Quyen M., Baulac M., Clémenceau S., Renault B. and Varela F. (1998), "Epileptic seizures can be anticipated by non-linear analysis", *Nature Medicine*, 4: 1173-1176
- Merleau-Ponty M. (1953), *Éloge de la philosophie* (Paris: Gallimard)
- Merleau-Ponty M. (1964/1996), *Le visible et l'invisible* (Paris: Gallimard)
- McNeill D. (1985), "So you think gestures are non verbal ?", *Psychological Review*, Vol. 92, N° 3, pp. 350-371
- McNeill D. (1992), *Hand and Mind: What gesture reveals about thought* (Chicago: University of Chicago Press)
- Neisser U. (1982/1999), *Memory observed, Second Edition. Remembering in Natural Contexts* (Worth Publishers)
- Mill J. S. (1882/1961), *Auguste Comte and Positivism* (Ann Arbor: University of Michigan)
- Nisbett R.E. & Wilson T.D. (1977), "Telling more than we know: Verbal reports on mental processes", *Psychological Review*, 84, pp. 231-259
- Perruchet, P., Vinter, A. (2002), "The Self-Organising Consciousness: A Framework for Implicit Learning", in R. French & A. Cleeremans (Eds.), *Implicit Learning and Consciousness: An Empirical, Computational and Philosophical Consensus in the Making*, (Psychology Press), pp. 41-67
- Petitmengin-Peugeot C. (1999), "The Intuitive Experience", in F. Varela and J. Shear (Eds), *The View from Within*, pp. 43-77
- Petitmengin C. (2001), *L'expérience intuitive*, Préface de Francisco Varela, (Paris: L'Harmattan)
- Petitmengin C. (2005), "Un exemple de recherche neuro-phénoménologique, l'anticipation des crises d'épilepsie", *Intellectica* 2005/2: 40
- Petitmengin C. (2007a), "Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience", à paraître dans le *Journal of Consciousness Studies* (mars 2007).

- Petitmengin C. (2007b), *Le chemin du milieu. Introduction à la vacuité dans la pensée bouddhiste indienne*, à paraître (Paris: Dervy).
- Poincaré H. (1947), "L'invention mathématique", in *Science et Méthode* (Paris: Flammarion), pp. 43-63
- Proust M. (1929/1987), *A la recherche du temps perdu* (Paris: Laffont)
- Piaget J. (1974a), *La prise de conscience* (Paris: Presses Universitaires de France)
- Piaget J. (1974b), *Réussir et comprendre* (Paris: Presses Universitaires de France)
- Platon (1981), *Le Sophiste*, Œuvres complètes, tome 2 (Paris: Gallimard)
- Platon (1981), *Ménon*, Œuvres complètes, tome 1 (Paris: Gallimard)
- Polanyi M. (1962), *Personal Knowledge. Towards a Post-Critical Philosophy*, The University of Chicago Press
- Polanyi M. (1966), *The Tacit Dimension*, Library of Congress
- Reber A. S. (1993), *Implicit Learning and Tacit Knowledge, An Essay on the Cognitive Unconscious*, Oxford University Press
- Ribot (1881), *Les maladies de la mémoire* (Paris: Alcan)
- Ricœur P. (1950), *Philosophie de la volonté* (Paris: Aubier)
- Sartre J.P. (1936), *L'imagination* (Paris: PUF)
- Sartre J.P. (1938), *Esquisse d'une théorie des émotions* (Paris: Hermann)
- Schön D. A. (1983), *The Reflective Practitioner. How professionals think in action* (Cambridge: Basic Books)
- Schooler J.W. (2002), "Re-representing consciousness: dissociations between experience and meta-consciousness", *Trends in Cognitive Science*, Vol. 6, N° 8, pp. 339-344
- Schooler J.W., Schreiber C.A., (2004), "Experience, Meta-consciousness, and the Paradox of Introspection", *Journal of Consciousness Studies*, 11, N° 7-8, pp. 17-39
- Schwitzgebel E. (2004), "Introspective Training Apprehensively Defended. Reflections on Titchener's Lab Manual", *Journal of Consciousness Studies*, 11, N° 7-8, pp. 58-76
- Stern D. (1985), *The Interpersonal World of the Infant* (New-York: Basic Books)
- Stern D. (1995), *The motherhood constellation* (New-York: Basic Books)
- Titchener E.B. (1899), *A Primer of Psychology*, Rev. Ed. (New-York: Macmillan)
- Titchener E.B. (1901-1905), *Experimental Psychology: A Manual of Laboratory Practice* (New-York: Macmillan)
- Varela F.J., Thompson E., Rosch E. (1991), *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience* (Cambridge, MA: MIT Press)
- Varela F.J., Shear J. (Eds) (1999a), *The View from Within. First-person approaches to the*

- study of consciousness* (London: Imprint Academic)
- Varela F.J., Shear J. (1999b), 'First-person Methodologies: What, Why, How?', in F. Varela and J. Shear (Eds), *The View from Within*, pp. 1-14
- Vermersch P. (1994/2003), *L'entretien d'explicitation* (Paris: Éditions ESF)
- Vermersch P. (1996), "Pour une psychophénoménologie", *Expliciter* n° 13
- Vermersch P. (1997a), "Approche du singulier", *Expliciter* n° 18
- Vermersch P. (1997b), "La référence à l'expérience subjective", *Revue phénoménologique Alter*, n°5
- Vermersch P. (1999), Introspection as practice, in F. Varela and J. Shear (Eds), *The View from Within*, pp. 17-42
- Vermersch P. (2000a), "Conscience directe et conscience réfléchie", *Intellectica* 2000/2: 31, pp. 269-311
- Vermersch P. (2000b), "Questions sur le point de vue en première personne", *Expliciter* n° 35
- Vermersch P. (2004a), "L'attention entre phénoménologie et sciences expérimentales, éléments de rapprochement", *Intellectica* 2004/1: 38, pp. 325-362
- Vermersch P. (2004b), "Prendre en compte la phénoménalité : propositions pour une psychophénoménologie", *Expliciter* n° 57
- Vermersch P., Maurel M. (Eds.) (1997), *Pratiques de l'entretien d'explicitation* (Paris: Éditions ESF )
- Wallace A. (1999), "The Buddhist Tradition of Shamatha: Methods for Refining and Examining Consciousness", in F. Varela and J. Shear (Eds.), *The View from Within*, pp. 175-187
- Wallace A. (2003), *Buddhist With an Attitude: The Tibetan Seven-Point Mind-Training* (Snow Lion Publications)
- Wittgenstein L. (1992), *Investigations philosophiques* (Paris: Gallimard)

## **Annexe: exemple d'entretien**

J. Alors Chantal, je t'ai parlé tout à l'heure d'un objet, en fait je t'ai un peu menti. Ce n'est pas à un objet que je vais te demander de penser. Je vais te demander, là maintenant, de penser à un éléphant.

C. silence (5 secondes), puis fait un signe de tête en souriant.

J. Ok. Alors ce qu'on va faire, maintenant, c'est... comment je pourrais te dire ça ? C'est un peu comme si on avait un magnétoscope : on va revenir en arrière, puis on va repasser la séquence, et puis on va voir comment tu as fait pour penser à cet éléphant. Ok ? Donc c'est très facile, puisque tu viens de le faire, donc on va juste se remettre en arrière, et pour cela je vais te demander de te replonger dans cette expérience. Rappelle-toi, j'ai commencé par te dire que je t'avais menti : je voudrais que tu réentendes ma voix te dire : "Je t'ai menti. Ce n'est pas à un objet que je vais te demander de penser, je vais te demander de penser à un éléphant." Alors tu as fait quelque chose, il s'est passé quelque chose. Au moment où je t'ai dit : "Pense à un éléphant", comment tu as fait, qu'est-ce qui s'est passé ?

C. La première chose qui s'est passé c'est le noir, c'est-à-dire que l'écran n'était pas illuminé. Ou plutôt il s'était remis à zéro, il s'était effacé, puisque effectivement je n'étais pas préparée à évoquer un éléphant.

J. Je vais souvent répéter ce que tu me dis, ce qui va me permettre d'abord de vérifier que je t'ai bien compris, et puis au fur et à mesure des informations moi ça va m'aider à mémoriser. N'hésite pas à me dire si je me trompe, car ça peut m'arriver, si ce que je répète n'est pas exactement en rapport avec ce que tu as fait, ce que tu as vécu, ok ? En fait, d'après ce que je comprends de ce que tu as vécu, il y a eu moi qui dit : "Pense à un éléphant", et ce que tu me dis c'est qu'il y a d'abord eu le noir, ou plus exactement il y a eu l'écran, puis l'écran s'est remis à zéro parce que tu n'étais pas prête à évoquer un éléphant. Tu peux me décrire cet écran ? Reviens en arrière. Tu me disais : "Il y a cet écran, il y a le noir." Comment il se remet à zéro, cet écran ?

C. (...) Je pense que... progressivement.

J. Progressivement...

C. Les images s'effacent pour laisser la place à quelque chose de nouveau.

J. Progressivement, les images s'effacent pour laisser la place à quelque chose de nouveau. Ce que tu vas faire maintenant, Chantal, c'est que tu vas retourner dans cette expérience. Réentends ma voix. Je t'ai dit, souviens-toi, je t'ai dit : "Chantal, tout à l'heure je t'ai menti. Ce

n'est pas à un objet que je vais te demander de penser, je vais te demander de penser à un éléphant". Et puis il y a cet écran, et tu me dis qu'il y a des images sur cet écran. Qu'est-ce qu'il y a comme images sur cet écran ?

C. (...) Quand tu as dit que c'était pas des objets, disons les quelques objets auxquels j'avais vaguement pensé, hé bien il fallait les gommer.

J. Il fallait les gommer.

C. C'est pour ça que j'ai tiré un écran.

J. Tu as tiré un écran pour pouvoir les gommer ?

C. (...) Pour les éloigner. Ils étaient assez flous mais ils se sont éloignés au fur et à mesure que l'écran s'ouvrait.

J. D'accord. Un écran qui est venu se mettre par devant ?

C. Par devant. Très... très nettement. De gauche à droite.

J. Très nettement, de gauche à droite.

C. Devant moi, je le voyais de gauche à droite.

J. Tu le voyais arriver de gauche à droite, et il est venu devant toi.

C. Voilà.

J. Quelle taille il avait cet écran ?

C. ...

J. Retrouve-le, recommence. Maintenant tu fais ça très bien. Repars en arrière, retrouve ma voix : "Tu sais Chantal, je t'ai menti. Ce n'est pas à un objet que je vais te demander de penser. Je vais te demander de penser à un éléphant." Et puis il y a quelques objets résiduels, et cet écran. Il est de quelle taille cet écran ?

C. (...) Il est pas très grand, mais il remplit quand même tout l'espace que je vois.

J. Il est pas très grand, mais il rempli quand même tout l'espace que tu vois.

C. Il a à peu près un mètre sur quarante centimètres, plus large que haut.

J. D'accord. Cet écran qui arrive de gauche à droite, à peu près un mètre sur quarante centimètres, plus large que haut, quelle couleur a-t-il ?

C. Ah, il est noir.

J. Il est noir, c'est ce que tu disais au début : il y a le noir, ou plutôt il y a l'écran. D'accord, on a un peu plus de précisions sur ce tout petit moment. Je vais te demander une dernière vérification par rapport ça. On n'a pas encore fini l'entretien, puisque pour le moment on est dans la préparation de la venue de cet éléphant. On sait qu'il y a ces objets, il y a cet écran qui arrive de gauche à droite, un mètre sur quarante centimètres, qui est noir. Vérifie s'il n'y a pas

autre chose dans ton expérience : est-ce qu'il y a des sensations ? Est-ce qu'il y a des sons ? Vérifie. Repars en arrière.

C. (...) Oui, il y a quelques bruits des objets qui reculent, de l'écran qui s'ouvre. Un petit bruit, un petit bruit qui... qui me dit qu'il se passe quelque chose.

J. Un petit bruit qui te dit qu'il se passe quelque chose, qui te renseigne sur...

C. Qui me renseigne... oui, sur l'ouverture de cet écran.

J. Voilà, l'écran est là... qu'est-ce qui se passe juste après ? C'est très important de repartir à zéro, parce qu'au fur et à mesure, peut-être que tu vas prendre conscience d'autres éléments, ou pas, ou que ce n'était pas exactement comme ça. Parce qu'on rentre de plus en plus profondément dans cette expérience de penser à un éléphant. Reprends à zéro. Prends conscience de ce qui s'est passé pour toi tout de suite après l'ouverture de cet écran.

C. (...) En fait, je crois que l'écran il n'occupait pas tout l'espace. En fait je crois qu'il y avait déjà du mouvement, du mouvement en bas... de l'écran. C'est-à-dire que les objets vaguement candidats s'éloignaient, l'écran s'ouvrait, et des choses se passaient un peu devant l'écran

J. Des choses se passaient devant l'écran...

C. Des choses indistinctes, mais qui bougeaient un petit peu.

J. D'accord. Il y avait un mouvement...

C. Voilà, un mouvement. Oui, donc ce n'était pas le vide. C'était quelque chose qui... un signe de...

J. Un signe de quoi ?

C. ... pas forcément de vie, mais... d'animation.

J. Et si tu veux... parce que tout ça c'est très court, ça s'est passé très rapidement, presque comme ça (claquement de doigts). Pour situer dans le déroulement, tu vas me dire à quel moment les objets ont reculé, l'écran est arrivé... comment ça s'est organisé tout ça ? Pour me dire ça, tu as les mots que j'ai prononcés, c'est à partir de quand ? Quand je t'ai dit : "Tu sais Chantal, je t'ai menti. Je ne vais pas te demander de penser à un objet, je vais te demander de penser à un éléphant". Voilà, tu as les mots. Comment ça s'est déroulé ? Refais-le.

C. (...) Donc, "Je t'ai menti" : ça devient gris marron, les objets n'étaient pas très distincts mais il y avait quand même une forme, et... après il y a un temps de... de suspens, parceque... parcequ'en fait j'ai eu l'idée que tu allais me demander de penser à une personne.

J. Tu as eu l'idée, ça c'est intéressant, entre le moment où je t'ai dit : "Je t'ai menti Chantal, je ne vais pas te demander de penser à un objet", et le moment où l'écran noir apparaît de gauche à droite, tu as l'idée que je vais te demander de penser à une personne. C'est bien ça ?

C. C'est ça.

J. C'est encore une séquence qui vient s'insérer. On ne va pas l'explorer cette séquence. Ce que je te propose c'est, parce qu'il était sympa l'éléphant, et je voyais que tu avais un grand sourire en pensant à cet éléphant, on va continuer à aller vers cet éléphant. Laisse se dérouler cette séquence : "Je t'ai menti Chantal, je ne vais pas te demander de penser à un objet, je vais te demander de penser à un éléphant". Les objets reculent, l'écran noir arrive de gauche à droite, et puis qu'est-ce qui se passe après ?

C. (...) Alors là, du bas de l'écran...

J. Du bas de l'écran ?

C. De devant l'écran. C'est-à-dire que quand tu as dit : "éléphant", là mon écran était tiré. C'est-à-dire que... il s'est tiré vite, oui. Là je pouvais faire quelque chose. Donc pour remplir l'écran, de devant, il y a quelque chose qui est apparu, et qui ne m'a pas plus, parce que je me suis dit qu'éléphant c'était autre chose, et donc j'ai fait surgir un autre éléphant.

J. D'accord, d'accord. Quand je dis : "éléphant", ton écran est déjà tiré, il y a ce mouvement qui est là, ce mouvement un peu indistinct dont tu parlais tout à l'heure, qui est là sur le devant de l'écran. Quand je dis "éléphant", est-ce que ce qui surgit en premier, ça vient de cette zone là, un peu indistincte, ou bien d'une autre zone de cet écran ? Refais-le, le mieux c'est que tu le refasses. "Je t'ai menti Chantal, je ne vais pas te demander de penser à un objet, je vais te demander de penser à un éléphant."

C. (...) Ah non, il surgit d'ailleurs. C'est-à-dire que j'ai d'abord dit : "Eléphant, Asie"...

J. Tu as dit : "Eléphant, Asie". Tu as prononcé ces mots là en dedans de toi, tu t'es parlé à toi-même.

C. Ensuite, il y a un maharaja qui est apparu, sur son éléphant... Donc là il était sur l'écran (...) Et là j'ai voulu transformer.

J. C'est ce que tu disais tout à l'heure : tu as dit : "Ce n'est pas ça un éléphant", et tu as fait surgir autre chose.

C. Non, je ne me suis pas dit ça. J'ai dit : "Je ne veux pas de cet éléphant-là".

J. Exactement, tu as dit : "Je ne veux pas de cet éléphant-là."

C. Parce que... il y en a un autre qui attend.

J. Comment tu savais qu'il y en avait un autre qui attendait ?

C. (...) Parce qu'il était à gauche, à gauche de l'écran... il y avait quelque chose... qui attendait.

J. Il y avait quelque chose qui attendait à gauche de l'écran.

C. Et là je me suis rappelé... où il était, cet éléphant-là. Je me suis dit que c'était celui-là que je voulais... voir.

J. Je refais toute la séance, pour voir si j'ai bien intégré tout ça. Et en même temps ça te permet à toi de vérifier en refaisant tout ça, de vérifier si on est juste dans cette description. Ca a commencé comme ça : j'ai dit : "Tu sais Chantal, je t'ai menti. Je ne vais pas te demander de penser à un objet, je vais te demander de penser, ici et maintenant, à un éléphant". Là ton écran est déjà placé. Tu te dis : "Eléphant, Asie". Et il y a un maharaja sur son éléphant qui arrive. Et en même temps tu sais qu'à gauche il y a quelque chose qui attend. Tu te dis : "Je ne veux pas de cet éléphant-là." Là tu te rappelles qu'il y a un éléphant, de là où il est, et il arrive...

C. Et il apparaît peu à peu. Il se dévoile peu à peu sur l'écran.

J. En partant de la gauche ? Comment ça se passe ?

C. Non, il attendait sur la gauche, mais il se... parce que... c'est une image d'éléphant que j'ai vu il y a peu de temps... inhabituelle. Donc il a fallu me concentrer un petit peu pour retrouver les détails.

J. Pour retrouver les détails, tu as dû te concentrer. C'était quelque chose... c'était une image qui attendait à gauche, qu'est-ce que c'était ?

C. Non, ce n'était pas une image qui attendait à gauche. C'était quelque chose. C'était une *présence*.

J. C'était une présence. Et c'est cette présence qui te fait te souvenir de cet éléphant, en tous cas qui t'indique qu'il est là, et là tu te concentres pour te souvenir de ses détails.

C. C'est ça.

J. Et après, ça apparaît progressivement, peu à peu. Comme un fondu enchaîné, comment ça apparaît ?

C. Après c'est moi qui place un peu les... les détails.

J. C'est toi qui place les détails.

C. Oui.

J. Comment tu fais pour placer les détails ?

C. Je place d'abord ce qui est autour, parce que c'est une image qui est extraite d'un documentaire, pendant la guerre du Vietnam, où on voit donc un éléphant pousser... aider à pousser des camions pour les désembourber. Donc il a fallu que je voie le décor, les arbres, la boue, les camions... et donc cet éléphant. (...) Oui, cet éléphant est apparu en dernier.

J. Cet éléphant est apparu en dernier. Donc là, effectivement tu avais accompli la consigne de

penser à un éléphant. C'est à ce moment-là que tu as su que la consigne était réalisée. A quel moment tu as su : "Ok, je pense à un éléphant" ? A quel moment ?

C. Oui, quand je l'ai vu... quand je l'ai vu bouger.

J. Quand tu l'as vu bouger, quand tu as vu l'éléphant bouger dans ce décor que tu avais reconstitué, là tu savais que la consigne était atteinte. Si tu veux bien, on va juste refaire encore un petit passage, j'ai encore une ou deux questions à te demander. Il me paraît intéressant de voir comment tu te dis tout ce que tu te dis, c'est-à-dire : "Eléphant, Asie", "Je ne veux pas de cet éléphant-là". Donc on va reprendre la séquence, je vais te questionner sur ces aspects auditifs de ton expérience. Je te dis : "Je t'ai menti Chantal, je ne vais pas te demander de penser à un objet, je vais te demander de penser à un éléphant". Puis l'écran est déjà là. Tu te dis : "Eléphant, Asie". Juste après, le maharaja apparaît.

C. Oui, j'entends beaucoup de choses, bien sûr. J'entends beaucoup de choses parce que... Asie, maharaja... ça veut dire... j'entends... les images que je vois sont celles où il y a de ces images un peu stéréotypées de maharajas, donc j'entends le bruit de ces films, c'est ça que j'entends.

J. D'accord, auditivement, il y a plusieurs choses. Est-ce qu'on peut dire qu'il y a d'une certaine façon ta voix intérieure qui dit : "Eléphant, Asie", et l'image qui apparaît avec le son de l'image.

C. Voilà.

J. "Eléphant, Asie", c'est ta voix intérieure qui dit ça. Elle vient d'où, si tu devais la localiser cette voix, tu la localiserais où ? Refais-le, laisse-là revenir, cette voix. Quand tu te dis : "Eléphant, Asie", juste avant que l'image apparaisse.

C. (...) Elle est devant moi, elle est un peu derrière l'écran.

J. Un peu derrière l'écran ?

C. Oui, au-dessus.

J. Comment tu pourrais qualifier le volume de cette voix : fort, faible ?

C. Faible... faible normal.

J. Faible normal. Et le ton, les intonations ? C'est rapide, c'est lent ?

C. C'est lent, c'est léger, c'est souriant.

J. Lent, léger, souriant. Continue. Après il y a une image qui est apparue, avec le son de ces vieux films qui accompagne cette image. Et tout de suite après tu te dis : "Je ne veux pas de cet éléphant".

C. Alors là, la voix n'était pas pareille, non, elle n'était pas du même endroit.

J. Alors elle vient d'où ?

C. Là, elle venait plutôt de la gauche.

J. Elle venait plutôt de la gauche. Et tu la caractérises comment, au niveau de son volume, de ses intonations...

C. Eh bien c'était... (...) c'était une autre voix.

J. Qu'est-ce que tu veux dire par : "C'était une autre voix" ? Je vais te poser une question un peu rigolote, mais si moi je devais avoir la même voix, comment il faudrait que je m'y prenne ? Je sais qu'elle vient de la gauche, mais... il faudrait que je parle fort ? Comment il faudrait que je parle pour avoir la même voix ?

C. Non, elle était pas plus forte que la précédente, mais... c'était la mienne. Alors que celle d'avant... non, c'était pas la mienne... plus impersonnelle.

J. Une voix plus impersonnelle. Une dernière replongée, et puis on va arrêter là. Juste pour vérifier, et puis le faire une dernière fois complètement. Tu t'es assise, et tout de suite je t'ai dit : "Tu sais Chantal, je t'ai menti, je ne vais pas te demander de penser à un objet, je vais te demander de penser , là maintenant, à un éléphant". Et puis l'écran est là. La voix est là. L'image, la musique en rapport avec cette image. Et puis une présence à gauche de l'écran, et ton effort pour placer d'abord tous les détails, les arbres, la boue, les camions. Et puis cet éléphant. Et puis cet éléphant qui bouge, et tu sais que la consigne est atteinte. A ce moment-là, je te dis "Ok"... D'autres éléments, qui apparaissent ?

C. Juste, quand tu as dit "Ok", la lumière a baissé.

J. La lumière de l'image a baissé.

C. La lumière de l'ensemble.

J. La lumière de l'ensemble. Encore un point : au niveau des sensations, on n'en a pas parlé, mais est-ce qu'il y a eu une succession eu niveau des sensations intérieures ? Des état intérieurs différents, ou est-ce que ça a été une continuité ? Je vois que tu le refais...

C. (...). Peut-être une première sensation avec la première ébauche d'éléphant, la sensation de quelque chose... de beau.

J. La sensation de quelque chose de beau.

C. Et puis une autre sensation quand j'ai fait apparaître l'autre, j'étais... je me sentais bien d'avoir réactivé cette image.

J. Tu te sentais bien d'avoir réactivé cette image. Comment tu savais que tu te sentais bien ? La sensation de se sentir bien, c'est quoi ? C'est où, c'est comment ?

C. (...) C'est... c'est d'une certaine façon l'absence de sensations... une sorte de... d'équilibre.

J. Une sorte d'équilibre. Eh bien nous allons nous arrêter là. Merci, Chantal.