

Expliciter n° 69 mars 2007

Bases de l'auto-explicitation (1)

Pierre Vermersch, CNRS, GREX.

Introduction

Pour présenter les bases de l'auto-explicitation, je ne vois pas d'autre fil d'intelligibilité que de commencer par revenir sur ce qui a motivé la conception et l'emploi de l'entretien d'explicitation comme réponse à des limitations méthodologiques que je souhaitais dépasser. Puis de montrer par dérivations successives comment l'explicitation peut être visée sans l'entretien : comment d'une centration sur l'outil (l'aide à l'explicitation) je passais à une centration sur les objets d'étude qui devenaient accessibles grâce à cet outil. Et comment alors, la prise en compte de l'introspection et de la phénoménologie me devenait nécessaire. Mais aussi, comment il est clairement apparu que ni le terme d'introspection ni celui de phénoménologie n'étaient adéquats pour désigner le nouvel outil qu'est l'auto-explicitation. Et enfin, comment cet élargissement théorique me permettait de revenir sur les outils, puisque le fait même d'explicitation devenait à la fois un objet d'étude et un outil éclairé par sa phénoménologie. L'auto-explicitation était alors (provisoirement) le dernier pas de ma démarche de recherche à la fois comme méthode et comme objet, même s'il me faut encore découvrir et mesurer tout le potentiel d'innovation qu'elle représente.

A / Première partie.

Cheminements : de l'entretien d'explicitation à l'auto-explicitation.

A-1 Dépasser les limites méthodologiques : des observables aux verbalisations.

Le développement de l'entretien d'explicitation a répondu à plusieurs besoins, essentiellement de nature méthodologique, mais aussi épistémologique pour me permettre de viser des objets de recherche dont une partie était liée à la subjectivité cognitive et donc inobservable.

Dans les années 70, travaillant principalement sur la résolution de problème et l'étude de l'intelligence adulte dans ses capacités d'adaptation (à l'époque c'était le grand thème à la mode, tout le monde ou presque étudiait la résolution de problème), j'avais le souci de travailler avec des données plus riches que la réussite/échec ou le temps de résolution, indicateurs qui me paraissaient très insuffisants pour saisir le fonctionnement de l'intelligence.

- Utiliser des enregistrements vidéos.

Ma première réponse à cette insuffisance a été de suivre le déroulement de l'action plutôt que le seul résultat final ou la durée, de façon à comprendre par quelles étapes, par quelles opérations le sujet passait pour arriver au résultat, permettant ainsi une bien meilleure intelligibilité du processus cognitif. Pour docu-

menter ce déroulement j'ai choisi d'étudier une tâche fournissant de nombreux observables et donc la possibilité de suivre l'action par ses manifestations comportementales. Pour aller plus loin que ce que l'on connaissait déjà en matière d'indicateurs comportementaux, j'ai utilisé des enregistrements vidéos de façon à ne pas être dépendant de ma seule habileté d'observateur et me permettre de découvrir *a posteriori* ce qu'il y avait d'intéressant dans ces enregistrements. Mon programme de recherche se voulait exploratoire. Ce faisant, en plus d'obtenir le déroulement de l'action, j'avais accès, après d'innombrables visionnements de ces images et un long travail de transcription, à des indicateurs inédits. À l'époque un de mes slogans était "Je veux inventer de nouveaux observables". Inventer¹ au sens où j'espérais découvrir dans l'examen des bandes vidéos des observables qui allaient me permettre d'aller plus loin dans l'interprétation de la conduite, de découvrir des détails que seul le visionnement répété des vidéos permettrait de distinguer, en même temps que leur valeur interprétative serait découverte ou révélée. C'est ce que j'ai accompli dans ma thèse sur "L'apprentissage du réglage de l'oscilloscope cathodique" (Vermersch 1976) pour n'en retenir que la partie du titre portant sur la situation étudiée, et qui a été publié dans plusieurs articles (Vermersch 1974; Vermersch 1975; Vermersch 1976).

Mais cette première amélioration basée sur la continuité du recueil de données grâce à la vidéo avait encore des limites que je souhaitais derechef dépasser. Par exemple, pouvoir étudier des tâches plus mentales et produisant peu ou pas d'observables, comme le sont entre autres les activités de mémorisation. De plus, je me rendais bien compte que pour pouvoir étudier plus complètement le "fonctionnement cognitif" il fallait pouvoir étudier la "pensée privée", caractérisée par le fait qu'elle n'est pas observable.

Je reviens sur ces deux points.

- Pouvoir étudier des tâches pauvres en observables.

Réaliser des recherches à partir des observables en les enregistrant n'était possible que sur des tâches qui s'y prêtaient parce que leur exécution produisait des modifications perceptibles, comme des déplacements, des gestes, des

mimiques, des paroles, des directions de regard ou, du côté du support : des changements de position, d'affichage, de texture, d'état de la matière, etc. J'étais donc limité dans mes recherches à celles qui présentaient naturellement de nombreux observables. Ainsi, le travail sur un appareil comme l'oscilloscope se traduisait en permanence par des gestes différenciés sur les boutons, gestes faciles à observer et à enregistrer. Cela me permettait d'inférer facilement la connaissance des propriétés des fonctions de ces boutons que le sujet maîtrisait : comprendre une fonction, c'est utiliser de façon correcte le bouton qui la règle ; utiliser correctement un bouton de réglage, c'est donc manifester que l'on comprend la fonction qui est réglée par ce bouton. On peut ainsi inférer la présence et la nature des opérations intellectuelles mobilisées en amont et pendant la manipulation. Mais, par exemple, il n'est pas possible d'étudier l'activité de calcul mental de cette manière puisque les observables qui pourraient nous informer des activités intellectuelles privées (au sens de "non observable directement") sont pauvres, voire absents. Si je voulais étudier l'activité du sujet dans des tâches autres que celles qui sont naturellement riches en indicateurs comportementaux manifestes et donc observables, il me fallait pallier le déficit en modifiant la tâche pour amplifier les observables ou en accroître le nombre. C'est ce que j'ai fait, par exemple, dans le repérage de la position d'un photographe à partir de photos prises de deux versants opposés d'une vallée de montagne (Vermersch, Sejourant et al. 1978). Mais quand cette recherche d'amplification des observables étaient insuffisante ou impossible, il fallait bien alors trouver une méthode pour accéder à ce qui restait inobservable. Or cet inobservable n'est ainsi nommé que relativement à un observateur extérieur ; en revanche, il est potentiellement perceptible (aperceptible en fait) par celui qui le vit², ce qui constitue le point de vue en première personne au sens large (Vermersch 2002). Mais au final, le chercheur ne peut être

² Je ne développe ici la discussion sur la délimitation entre ce qui est potentiellement observable (en fait aussi conscientisable) et ce qui est du domaine sub-personnel, qui ne peut en tant que tel faire l'objet d'une prise de conscience directe (fonctionnement organique inaccessible par exemple, même s'il est perceptible dans ses effets).

¹ "Inventer", comme on le dit pour l'invention d'un trésor, ou d'une découverte archéologique.

informé de ce vécu aperçu que par son expression. Expression qui peut prendre la forme de verbalisations, mais qui peut aussi se faire suivant d'autres modes comme le symbole, le dessin, la danse, le mime, le chant muet etc. Pour la recherche cependant, ces modes de sémiotisation devront toujours tôt ou tard être retraduits en langage.

- Etudier la "pensée privée".

Je voulais pouvoir prendre en compte le point de vue de celui qui avait vécu l'activité (point de vue en seconde personne), enrichir les données par ce dont il pouvait témoigner de ses prises d'information et de la conduite de ses actes cognitifs. Cette visée de l'inobservable ouvrait en fait à toute la dimension privée de l'activité cognitive, elle inaugurerait une saisie possible de la subjectivité suivant celui qui la vit. Vaste perspective. Pour viser directement cet inobservable, un seul moyen, recueillir le témoignage de celui qui a vécu la situation et, pour cela, lui demander de verbaliser son vécu. À ce moment, je ne concevais pas de procéder autrement que par entretien, conservant ainsi l'extériorité du chercheur par rapport à son informateur, *le chercheur restant dans le rôle de celui qui recueille des données d'un autre que lui. De là est née une technique d'entretien : l'entretien d'explicitation.*

Mon souci initial d'enrichir les données se poursuivait, je passais d'un enrichissement par la multiplication des observables, grâce à la vidéo, au recueil de nouvelles informations verbalisées par celui qui les avait vécues et qui permettaient de s'informer de l'inobservable¹. Mais, de plus, de nouveaux objets de recherche se dévoilaient et devenaient accessibles, ou bien se dévoilaient par le fait qu'ils devenaient accessibles.

A-2 Nouveaux objets de recherche : la pensée privée.

Je fais donc un premier revirement dans mon écriture, je passe du point de vue de la méthode à celui des objets qu'elle permet de viser et d'atteindre. Je disais, en réponse à certaines questions, que l'entretien d'explicitation n'était rien en comparaison de ce qu'il permettait d'atteindre. Dans un langage métaphorique, "que je voulais construire l'escabeau qui me permettrait d'attraper les confitures" ; si l'escabeau était clairement l'entretien d'explicitation, quelles étaient les confitures ?

À cette époque je formulais ma réponse comme relevant essentiellement du domaine de la pensée privée, privée par opposition à pu-

blic, privée parce que dissimulée et donc non observable, et par conséquent accessible directement seulement par celui qui la vit. C'est une formulation que je n'ai pas vraiment investie. À l'heure actuelle, j'abandonnerais le terme de "pensée" qui me paraît bien trop restrictif au regard de tout ce que l'on peut étudier, et "privé" n'est plus la qualification essentielle même si de fait cette caractérisation demeure. Je lui substituerai le qualificatif de "phénoménologique" ou, de façon plus neutre, de "phénoménal", au sens de ce qui apparaît au sujet, sans préjuger du fait qu'il s'agit d'une approche philosophique ou psychologique. Mais à cette époque, je ne maîtrisais pas assez clairement la phénoménologie pour m'exprimer ainsi. Comme je ne possédais pas encore la distinction entre acte et contenu (noèse et noème pour le dire en langage phénoménologique), j'imaginai les nouveaux possibles essentiellement comme des suppléments de détails : par exemple, pouvoir accéder aux micro-opérations et aux moindres nuances du processus intellectuel mobilisé. La recherche sur la résolution de problème effectuée à Nice par le groupe GECO me paraît être une très bonne illustration de cette orientation (Ancillotti and Morel 1994). Mais j'avais aussi le souci de m'intéresser à des aspects de la cognition que la psychologie cognitive avait renoncé à prendre en compte, et tout particulièrement les modalités et sous-modalités sensorielles dans lesquelles les contenus intellectuels étaient représentés. J'ai appelé ces aspects les "signifiants internes", et l'étude sur la mémorisation des partitions chez les pianistes (Vermersch 1993; Vermersch and Arbeau 1997; Vermersch 1998) en est l'exemple paradigmatique. Le premier article sur ce thème s'intitulait "Pensée privée et représentation pour l'action", ce qui illustre bien mes préoccupations de l'époque.

Cependant, je me rendais bien compte que ces différentes ouvertures étaient encore trop limitées (eh oui !), qu'il y avait tout une psychologie à construire sur la base d'une approche subjective s'informant auprès du sujet de ce qu'il a vécu. J'avais conscience qu'il me fallait trouver de l'aide, repérer des travaux déjà existants qui m'apporteraient des résultats, des méthodes, et m'aideraient à élargir les questions et objets de recherche.

Où trouver de telles aides ? Dans quelles disciplines ? Auprès de quels auteurs ? Dans quelle époque ?

- Si je me tournais vers la psychologie expéri-

mentale ou la psychologie de la résolution de problème dont elle dérive, il était clair que je ne pouvais attendre aucune aide puisque le principe même de ces approches était d'évacuer la subjectivité pour - au mieux - la reconstruire suivant le point de vue du chercheur. Les données devaient toujours être comportementales, publiques, ou produites par des enregistreurs physiologiques et progressivement de plus en plus souvent neurologiques. Je me trouvais donc sans ressources directes qui seraient issues de ma propre discipline d'origine.

- On aurait pu croire que voulant aller vers la prise en compte de la subjectivité, les données cliniques, psychopathologiques, psychiatriques, psychothérapeutiques, psychanalytiques auraient pu être une source d'inspiration, d'autant plus qu'entre temps, j'avais acquis moi-même une formation de psychothérapeute. Mais, précisément, je savais bien que toutes ces données étaient prises dans la gangue de la pathologie et que les chercheurs/praticiens se posaient des questions qui étaient très loin de mes préoccupations de chercheur sur la pensée normale, professionnelle, habituelle. Tout au plus avais-je aperçu l'intérêt de certaines œuvres prises dans le grand projet du 20^{ème} siècle du développement d'une approche comparative (entre l'adulte et l'enfant, le malade et le bien portant, l'homme et l'animal, entre les différentes cultures) comme celles de Jackson, Janet, Ombredane, Delay, Luria, plus tard Anzieu ou Schmid-Kitsikis. Mais la distance à franchir pour revenir vers mes centres d'intérêt me paraissait (trop) grande et ce que j'en retirais relevait plutôt de l'inspiration, de grands principes, certes très utiles mais ne m'aidant pas à préciser de nouveaux objets de recherche ou ne m'apportant pas de résultats de recherche réexploitables.

- Une autre piste m'était apparue pleine d'espoir, puisqu'il s'agissait d'une démarche très proche de la mienne dans le principe ; elle concernait tous les travaux du début du 20^{ème} siècle (largement oubliés depuis) relevant de "l'introspection expérimentale" (Vermersch 1998) : Binet ou Burloud en France, toute l'école de Würzburg en Allemagne ou Titchener aux Etats-Unis. J'avais aussi pris connaissance de tous les grands traités de psychologie de l'époque, dont l'exemple le plus intéressant est celui de James, mais pas seulement. J'avais consacré beaucoup de temps à me procurer les textes de cette période, qui n'étaient pas facilement accessibles (voir sur le site expliciter.fr

où quelques uns sont maintenant téléchargeables). Heureusement, une partie importante des travaux allemands avait fait l'objet d'une synthèse en français par Burloud (Burloud 1927), et plusieurs traductions partielles en anglais étaient disponibles (Mandler and Mandler 1964) (Humphrey 1951). Mais au bout du compte, leurs objets de recherche m'inspiraient peu, les chercheurs étant pris dans les préoccupations de la psychologie débutante du début du 20^{ème} siècle, qui concernaient l'existence d'une pensée avec ou sans image, le jugement, etc. Au moment où je découvris ces textes, je ne sus pas faire grand-chose de leur contenu thématique. Plus tard, le concept de "sentiment intellectuel" par exemple m'a paru précieux ; ou bien, précisément, le thème de la pensée avec et sans image, qui rejoindrait bien maintenant le thème des modes de figuration des généralités qu'elles soient abstraites (comme des concepts), temporelles (les périodes et autres empan temporels dépassant la durée d'un présent vivant), ou complexes. Mais, sur le moment, je fus déçu et ne m'intéressais à ces travaux que sous l'angle de la position épistémologique qu'ils occupaient et défendaient. Je reviendrai plus loin sur ce dernier point ; dans ce paragraphe, je reste centré sur les objets de recherche et les résultats qui auraient pu me conforter dans ma démarche.

- Finalement, ce qui m'apparaissait le plus prometteur était la phénoménologie de Husserl. Certes, il s'agissait d'un travail de philosophie, excluant *a priori* toute démarche de recueil de données empiriques. Mais ce que j'en connaissais alors me le faisait percevoir comme une psychologie descriptive, basée sur la description et l'analyse d'exemples vécus et mobilisant une méthode d'accès à ces vécus, une méthode de description, un langage technique innovant permettant de désigner les propriétés de ces vécus. Bref, il me semblait qu'il fallait approfondir cette œuvre ou, tout autant, je pourrais dire que cette œuvre m'appelait fortement.

En réalité, rétrospectivement, je vois qu'à ce point de départ je n'y connaissais rien ; toutes les confusions, je les ai faites, toutes les erreurs d'interprétation, je m'y suis vautré sans retenue aucune. Je découvris lentement que le principe même de la réduction transcendantale s'opposait par essence à toute naturalisation ; or, ma démarche était naturalisante. Que la prise en compte d'exemples de vécu était, certes, partout présente chez Husserl, mais de façon vague, souvent incompréhensible parce qu'insuf-

fisamment documentée et donc, selon mes critères, très loin de mon exigence de précision et de délimitation du singulier. Et que, même, les exemples n'étaient pas là comme vécus singuliers, mais comme exemples quelconques que l'on aurait pu tout aussi bien se contenter d'imaginer. "Un exemple" en phénoménologie, me disaient les philosophes que je côtoyais, n'avait pas plus d'importance que le fait de prendre en géométrie "un triangle quelconque" : ce n'étaient pas les propriétés de ce triangle-là, dessiné au tableau, qui étaient importantes, mais le fait que ce triangle soit porteur des propriétés de tous les triangles. Alors que ma croyance épistémologique (qui demeure ferme et constante) portait sur le fait que prendre un exemple était la condition pour découvrir des choses que l'on ne connaissait pas encore et que cela permettait d'**établir** ces propriétés comme existantes, au moins dans les limites de validation de l'analyse d'un cas. Les philosophes ont emboîté le pas au Husserl mathématicien de formation qui ne s'attend pas à découvrir dans le monde des choses qu'il n'aurait pas déjà pensées. Dans cette perspective, il suffit de penser les possibles pour les discerner et les connaître en totalité ; il est donc inutile d'interroger le réel ! Or, toutes les recherches empiriques montrent que la réalité dépasse sans cesse la fiction, déborde toujours largement ce que nous étions capable d'imaginer, d'anticiper. Dans ce cadre, chaque "triangle" doit être décrit et examiné soigneusement pour savoir s'il ne va pas nous apprendre quelque chose de nouveau que les autres ne nous ont pas appris. Mais on voit bien qu'un triangle et un vécu ne sont pas des objets qui s'abordent de la même manière. En réalité, en psychologie, être capable d'identifier telle situation, tel événement, comme "un triangle" est déjà un aboutissement important qui manifeste l'identification d'un type, d'un invariant.

De plus, j'ai découvert à quel point la position de Husserl était profondément hostile à tout rapprochement entre son travail philosophique et la psychologie (Husserl 1959; Vermersch 1998; Flajoliet 2006), ce que je précisément je faisais !

Quelques années plus tard, ayant compris toute l'originalité et la spécificité de la position épistémologique de Husserl, je me suis défini comme psycho-phénoménologue (pour laisser à la phénoménologie son identité philosophique propre, je garde la référence à la psychologie), empruntant à la phénoménologie ce en

quoi elle pouvait être aussi, selon ma lecture, une contribution à l'élaboration d'une psychologie de l'expérience subjective. À partir de là, il est devenu de plus en plus clair que toutes les analyses présentes dans son œuvre pouvaient nourrir une telle psychologie, que ce soit par sa théorie des niveaux de conscience et de la structure du champ attentionnel ; par la distinction tellement précieuse des aspects significatifs et intuitifs ; par l'analyse des composants de l'intentionnalité : noème, noèse, ego ; par la production d'une théorie de la passivité, de l'association et la distinction entre rétention et ressouvenir ; par les concepts de visée à vide, d'intention éveillante ; par l'analyse des actes et familles d'actes cognitifs (perception, imagination, ressouvenir etc.) ; par son modèle de la temporalité et de la temporalisation, etc. Tous les éléments de cette liste pointent vers des questions de recherche que la psychologie a peu examinées sous l'angle de la subjectivité. Il y avait, il y a là, un trésor que je suis très heureux d'avoir découvert, d'avoir mobilisé et mis à disposition de tous ceux qui n'arrivaient pas à entrer dans la lecture directe de l'œuvre du philosophe et de ses disciples.

A- 3 Reprise de nouvelles questions méthodologiques à partir de l'introspection.

En même temps, la prise en compte de ces nouveaux objets de recherche ouvrait à la possibilité et à la nécessité de revenir sur les actes méthodiques permettant de les viser. J'ouvrais ainsi un "cercle vertueux", constitutif de toute discipline prenant en compte la subjectivité et déjà repéré par Husserl, cercle selon lequel objet et outil sont identiques et sont distingués à chaque étape par les intentions de visée. Ainsi l'objet d'étude visé (V1), par exemple l'attention, ne peut être atteint (V2) que par la mise en œuvre de l'outil subjectif "attention". Je ne peux pas étudier l'attention sans être capable de porter mon attention sur elle. Étudier l'attention, c'est la prendre pour objet de recherche ; porter mon attention sur... c'est prendre l'attention comme outil. La mise en œuvre de cet outil devient à son tour un nouvel objet d'étude à vocation méthodologique, visé dans un troisième temps (V3) qui aidera à mieux comprendre comment étudier l'attention et perfectionner la pratique de la visée de l'attention en (V2)³. Dans l'étude de la subjecti-

³ Pour mieux comprendre cette notation : V1, vécu de référence ; V2, vécu d'explicitation le vécu de référence ; V3, vécu d'explicitation les

tivité, le moyen et l'objet sont identiques, je ne peux étudier la mémoire sans me souvenir d'un moment où j'ai appris, d'un moment où je me suis rappelé. De même, je ne peux étudier la conscience sans la mobiliser pour en prendre conscience. Bien sûr, étudier la mémoire, la conscience ou l'attention ne mobilise pas seulement la mémoire ou l'attention, alors que tout objet de recherche subjectif (états internes, imagination, désirs etc.) les implique nécessairement pour les atteindre. Mémoire, conscience, attention, verbalisation, conceptualisation, création de sens, empathie, sont entre autres les principaux outils de base subjectifs nécessaires à toute possibilité de documenter la subjectivité. Mais on voit bien comment étudier ces outils ouvre à l'étude des principaux objets de la psychologie.

A-3.1 Le statut de l'introspection.

Mais même avec cette évolution de mes projets de recherche, du point de vue de la méthode j'étais encore pris dans la pratique d'entretien. Il devenait cependant de plus en plus évident que ce que je mobilisais par cet entretien chez celui qui était interviewé, ce n'était pas seulement une activité de verbalisation mais surtout, en amont de l'expression verbale, une activité de visée de son propre vécu, autrement dit une introspection comme rétrospection.

En réalité, on aurait pu tout aussi bien nommer cet entretien : "entretien d'introspection", "introspection par entretien", "introspection guidée". Sauf bien sûr que cela n'aurait pas été très informatif puisque tout entretien, comme tout questionnaire, mobilise l'introspection chez celui qui y répond. Si cet argument me pousse à conserver l'originalité de l'entretien d'explicitation, il n'empêche que la question du statut épistémologique de l'introspection me préoccupait puisque ce dernier était fondateur de l'entretien d'explicitation. Cette préoccupation se déclinait sur deux fronts (métaphore guerrière de rigueur : comment répondre à des attaques) : l'un face à phénoménologie qui récusait totalement l'introspection, l'autre face à toute une partie majoritaire de la tradition scientifique de la psychologie qui s'était précisément construite contre l'introspection !

actes de l'explicitation pratiquée en V2, voir la mise au point récente dans Vermersch, P. (2006). "Vécus et couches des vécus." *Explicitation*(66): 32-47.

- Le refus de l'introspection par la phénoménologie.

La phénoménologie de Husserl nomme l'acte par lequel je me tourne vers mon vécu pour le saisir : "réflexion" (Husserl 1950). La tradition philosophique nomme l'acte par lequel je vois mon vécu : "perception immanente" ou encore "aperception", termes aussi utilisés par Husserl. Ce qui est rejeté par la phénoménologie n'est donc pas l'acte de perception du vécu, puisque sa mise en œuvre constitue un des moyens indispensables à la pratique phénoménologique. En revanche, Husserl refuse le terme d'introspection pour désigner cet acte parce que venant de la psychologie, il est entaché d'un présupposé naturaliste. La question ne porte pas sur le fait que l'introspection existe ou non, qu'elle soit possible ou non, comme le font les psychologues détracteurs de l'introspection, mais sur le fait que de nommer ainsi cet acte présuppose que l'objet qui est visé existe, et rompt ou rend impossible par là-même la réduction transcendantale (qui, elle, suspend la croyance en l'existence du monde). Le terme d'introspection qualifie donc un acte qu'en aucun cas la phénoménologie ne veut pratiquer, qui est à l'opposé des bases de la phénoménologie transcendantale du fait de ses présupposés épistémologiques. Sans compter que venant de la psychologie, ce terme sent le psychologisme possible, ce qui est une position là aussi totalement récusée par Husserl.

Mais si l'on **n'est pas** dans un programme de recherche transcendantal, c'est-à-dire un programme de recherche des fondations, alors utiliser le vocable d'introspection est neutre et devient synonyme d'aperception ou de "réflexion" au sens phénoménologique du terme. En revanche, du point de vue psychologique, utiliser le terme de "réflexion" conduit à ne pas différencier au moins deux types d'actes réflexifs : le "réfléchissement" (le passage du vécu à sa représentation) qui caractérise l'activité réfléchissante et la "réflexion" (le fait de prendre pour objet quelque chose qui existe au plan de la représentation) qui est le propre de l'activité de... réflexion. Donc à ne pas différencier l'activité réfléchissante et l'activité réfléchie. Une telle confusion est problématique : quand on parle d'introspection on ne sait pas d'avance s'il s'agit d'activité réfléchissante ou réfléchie, sauf que la pratique montre que dans de nombreux cas, ce qui est premier est d'opérer le réfléchissement de ce qui a été vécu, donc l'activité réfléchissante.

Parler d'introspection n'est donc un conflit avec la phénoménologie que si l'on mélange les positions disciplinaires. La psychologie et la psycho-phénoménologie sont des disciplines tournées vers le recueil de données d'observation, donc empiriques, même et y compris dans la prise en compte des données en première et seconde personne. La philosophie n'est pas une discipline empirique sauf à se redéfinir. En revanche, il est clair que la philosophie peut réfléchir à partir des données empiriques recueillies par les différentes disciplines scientifiques.

- Le refus de l'introspection par la psychologie.

Le positivisme et toute la tradition comportementale de la psychologie n'ont eu de cesse depuis les années 1900 que de chercher à déconsidérer l'introspection comme moyen valable de recueil de données, au point d'aboutir à une quasi interdiction de son usage et à une déconsidération *a priori* qui continue à être enseignée. Me tournant vers l'introspection alors que j'avais moi-même été formé au rejet de l'introspection, il me semblait difficile d'être celui qui aurait eu raison quand tant d'esprits scientifiques semblaient avoir démontré que ce geste était impossible à pratiquer par principe, et en conséquence mal nommé, et de toute façon sans intérêt, fertile en erreurs, pas différent de l'expression des théories naïves, produisant des données imprécises, non reproductibles, non corrélables et devait donc être banni de la Science, le tout sur un fond d'intolérance interdisant la possibilité d'en parler sur le fond. Après examen attentif des sources, sur plus d'un siècle de critiques on aperçoit bien que tant de jugements négatifs, éventuellement contradictoires les uns avec les autres est suspect. Je me suis donc senti obligé de vérifier le bien-fondé éventuel de ces critiques, de me donner les moyens d'établir mon propre jugement, car, si un seul de ces jugements était correct cela suffisait pour démontrer qu'il fallait vraiment abandonner l'usage de l'introspection dans la recherche.

Arrivé au bout de mon enquête, je n'ai pas découvert d'argument négatif décisif qui m'obligeât à renoncer à l'introspection comme moyen de recherche. J'ai pris connaissance de nombreuses critiques méthodologiques qui valaient la peine d'être prises en compte et auxquelles il fallait envisager de trouver des réponses. Je reprendrai le détail de ce point dans le texte qui

développera ultérieurement cet article. Mais j'ai surtout rencontré des arguments idéologiques partisans qui avaient pour but de démontrer qu'il ne fallait pas se servir de l'introspection (Vermersch 1999) afin de promouvoir une certaine pratique de recherche et une certaine épistémologie. Ce n'étaient pas des critiques ! C'était la guerre pour la conquête des postes universitaires, des publications, des responsabilités, de la reconnaissance académique. En fait, si l'on compare les résultats obtenus en 1901 par des chercheurs de l'école de Würzburg, à ceux obtenus par Binet de manière indépendante, à ceux obtenus en 1930 par Burdoud et enfin à ceux obtenus par le GREX en 1995, on obtient toujours les mêmes descriptions. Ce qui signifie que la réplication des études basées sur l'introspection est possible et offre une fidélité remarquable.

Les données de verbalisation obtenues par introspection sont aussi fiables mais aussi critiquables que n'importe quel type de données. Elles n'ont pas la prétention de produire directement "la vérité" du sujet, sous prétexte que ce serait lui qui formule son propre vécu. Autant que les autres données elles doivent être soumises à la critique méthodologique, mais pas plus que pour les autres ! (Voir ce type d'attitude dans l'article de Wundt cherchant à démolir les prétentions à la scientificité des travaux de l'école de Würzburg basés sur l'introspection et manifestant des exigences que lui-même ne remplissait pas ! (Wundt 1907). Les analyses que l'on s'autorise à partir des données produites par introspection et les conclusions que l'on prétend en tirer doivent satisfaire aux mêmes exigences de raisonnement que toute autre recherche.

Mais au terme de mon enquête, la conclusion qui s'imposait était que pour se servir de l'introspection il fallait encore le faire contre les idées reçues et les préventions qui n'avaient guère bougé depuis les années 1900. Par ailleurs, tout le travail de perfectionnement et de mise au point de la méthode restait à faire : là où une communauté de chercheurs aurait fait des progrès importants en s'attelant aux difficultés,

il y avait un vide, puisque rien n'avait été fait depuis un siècle. Et enfin, cette méthode n'était enseignée nulle part, dans aucun cursus académique.

- *Introspection rétrospective (rétrospection) et introspection actuelle.*

Avant de poursuivre mon cheminement vers la pratique de l'auto-explicitation, une dernière remarque s'impose sur l'appellation "introspection" et sa pratique. Remarque qui a pour but d'ouvrir le dialogue avec les praticiens de l'introspection et pas seulement avec les chercheurs qui voudraient l'utiliser comme méthode de production de données.

L'introspection dont j'ai parlé jusqu'ici est principalement une "rétrospection", c'est-à-dire qu'elle n'a pas vocation à s'exercer au moment même sur l'actualité du vécu. Comme tout acte de mémoire, cette rétrospection s'exerce bien au moment même, mais en visant un vécu passé. C'est le paradoxe de ce genre d'acte que d'avoir une actualité spécifique comme tout acte, puisque quand je l'accomplis c'est bien dans un maintenant, mais une actualité principalement occupée du passé, et ce d'autant plus fortement que le type de mémoire mobilisé implique une association, voire même une absorption, dans un sentiment de revécu comme c'est le cas avec la mémoire d'évocation. Le fait d'être occupé d'un vécu passé permet cette possibilité extraordinaire de prendre tout son temps pour l'appréhender, d'y revenir, de le décrire finement en développant un temps de saisie qui est beaucoup plus long que le temps de vécu correspondant. Les objectifs de verbalisation et d'élucidation imposent de se mettre dans une forme de quasi "hors temps", en tous les cas largement hors de la pression des enchaînements d'actes finalisés de la plupart des vécus productifs comme de fabriquer un objet, donner une conférence, faire la cuisine, vous préparer à relancer la balle, etc. Du coup, cet élargissement de la temporalité autorise la durée propre à l'expression verbale orale ou écrite, puisque le temps de la remémoration peut s'adapter au temps plus long de l'expression. Enfin, il est vrai aussi que cette manière de faire ne réclame pas une grande expertise introspective au sujet, et l'on peut ainsi questionner en entretien toute personne, ou presque, qui est consentante. Toutes ces propriétés : étirement du temps, compatibilité de cet étirement avec l'expression verbale, tolérance à une faible expertise introspective, font que la rétrospection est particulièrement adaptée au recueil de données de recherche, que ce soit en entretien avec des informateurs qui n'ont pas de formation préalable à l'introspection ou, au contraire, avec l'auto-explicitation, en ayant le

temps de mobiliser toutes les ressources professionnelles couplées avec une expertise introspective forte (mais comme nous le verrons plus loin, une des difficultés de l'auto-explicitation est de supposer la mise en œuvre simultanée de la seconde forme d'introspection : "l'introspection actuelle").

En effet, si l'on prend le terme d'introspection, au sens d'une conscience réfléchie tournée vers l'état actuel, pour le suivre, l'accompagner, s'en informer, on a à faire à une activité très différente de la précédente puisque l'engagement dans le vécu est modifié par la présence d'une conscience réfléchie délibérée qui se "surajoute à" ou qui vise "à englober" pour le percevoir, ce qui jusqu'alors était simplement vécu. J'appellerai cela une "introspection actuelle", mais on pourrait aussi la nommer "introspection perceptive". Car elle est actuelle au même titre que l'est toute perception, ici c'est une perception immanente ou aperception. C'est une activité beaucoup plus experte que la rétrospection, car elle doit se surajouter à l'activité principale sans s'y substituer. Elle demande une extension du champ de la conscience vers des directions d'attention spécifique supplémentaires, donc un effort attentionnel plus grand que celui déjà fourni sans pour autant qu'il interfère avec la tâche principale. Cette introspection suppose un second niveau de contrôle, puisque non seulement j'accomplis mon action principale, mais de plus je pilote l'action secondaire qui est de la percevoir de manière réfléchie, toujours sans interférences.

Pour autant, elle ne demande, en tant qu'action actuelle, qu'une compétence de suivre au fur et à mesure le vécu principal, elle est toujours dans une forme d'immédiateté. Car cette introspection n'est pas une réflexion, elle est une aperception. Elle n'est pas un raisonnement en temps réel qui, lui, relèverait du "praticien réflexif" et permettrait de se détacher de l'immédiateté pour anticiper de manière calculée, ou pour prendre en compte ce qui s'est déjà passé. Cette introspection actuelle est un réfléchissement perceptif constant qui accompagne le vécu. De ce fait, elle n'a pas besoin d'une *expertise temporelle* comme dans l'auto-explicitation (voir plus bas le primat de la référence à la structure temporelle). En revanche, elle va se baser sur une grande *expertise catégorielle* de ce qu'elle a appris à suivre dans son domaine particulier. Son usage supposera donc un apprentissage pour être vraiment acquise, c'est-à-dire une transmission sociale, un entraî-

nement répété pour acquérir l'expertise catégorielle discriminant en temps réel, pour affiner les nuances, les propriétés, et surtout pour ne pas interférer avec ce qui est en train d'être vécu. Des situations comme toutes les formes de méditation par exemple supposent l'apprentissage d'une telle introspection (cf. plus loin la constitution du témoin en auto-explicitation). Le travail des psychothérapeutes dans la gestion du contre-transfert implique aussi une compétence introspective actuelle comme toute métacognition. Cependant, au moment même où l'introspection actuelle est pratiquée, elle est vécue, elle n'est pas visée, pas étudiée. Si c'était le cas, il faudrait un niveau de conscience réfléchie supplémentaire ou plus large qui engloberait les niveaux précédents, et lui-même serait vécu, pas saisi. Comme le faisait remarquer le psychologue Guillaume "nous sommes toujours en retard d'une prise de conscience" (Guillaume 1942).

Le fait d'exercer une telle forme d'introspection actuelle porte à ma conscience réfléchie, au moment même, davantage d'informations et des informations autres que si je ne le faisais pas. Mais n'est-ce pas des informations que je prends déjà en compte de manière pré-réfléchie ? Qu'est-ce que cela change que de les apercevoir au moment où je les perçois ?

En un sens, cette introspection actuelle peut être décrite comme créatrice au moment même d'informations supplémentaires par rapport à ce dont je m'informe pour simplement vivre. Mais ce dont je m'informe est largement pré-réfléchi, ce qui ne veut pas dire qu'il est perdu pour ma conscience, puisque être pré-réfléchi veut bien dire faire l'objet d'une conscience directe, d'une conscience en acte (Vermersch 2000).

Il faudrait explorer la question de savoir quelles sont les différences (en quantité d'informations, en qualité ou nature de ces informations, en effets produits par la prise de conscience actuelle ou rétrospective) entre les informations recueillies par introspection actuelle, donc par prise de conscience actuelle, et celles mises à jour par introspection rétrospective. En se souvenant que pour la recherche, il faudra plus tard que je me souviens des informations issues de l'introspection qui a été actuelle pour pouvoir les rapporter, et que les informations qui seront mises à jour par l'introspection rétrospective produiront des effets de prise de conscience actuelle dans la mesure où l'acte de ressouvenir engendre en même temps le réflé-

chissement des informations qui n'étaient que pré-réfléchies au moment où elles étaient présentes dans mes vécus.

Autrement dit, y aurait-il des informations mises à jour par l'introspection actuelle qui, si elles n'étaient pas mises à jour dans l'immédiateté de la saisie/donation actuelle, ne seraient pas du tout saisies et seraient perdues pour le sujet ? Et aussi : la mémoire de ce qui a été conscientisé lors de l'introspection actuelle produit-elle des données différentes de la mémoire mobilisée par l'introspection rétrospective ? La première est la mémoire de ce qui a été conscientisé au moment du vécu ; la seconde, la mémoire qui développe la prise de conscience rétrospective de ce qui a été vécu. Les deux actes de rappel ne sont pas les mêmes : le premier est un rappel d'informations déjà conscientisées, un simple souvenir ; le second, sur le mode de l'évocation, opère le rappel/réfléchissement de ce qui n'a été jusqu'à que pré-réfléchi.

Les deux actes de rappel peuvent-ils être complémentaires ? La mémoire rétrospective ne permettrait-elle pas d'aller beaucoup plus loin que ce qui a été conscientisé au moment même ? Mais couvrirait-elle toutes les informations, y compris celles qui n'apparaissent de manière réfléchie qu'avec l'introspection actuelle ? Le fait d'avoir pratiqué l'introspection actuelle lors du V1 n'ouvrirait-elle pas par association, par contagion, à d'autres réfléchissements ? Car on sait bien que l'évocation de V1, son réfléchissement, ne s'opère pas de manière continue, mais suppose des reprises, des changements de directions attentionnelles successives imposés par la structure du champ attentionnel et les propriétés fonctionnelles de l'attention (focalisation, engagement, désengagement (Vermersch 2002; Vermersch 2002).

À côté des visées de recherche que je privilégie, n'y aurait-il pas d'autres usages, qui auraient des raisons de privilégier un mode d'introspection plutôt qu'un autre ? Pour quelles activités ? Pour quels professionnels ? Rechercherait-on les mêmes effets ? Ces effets seraient-ils inscrits dans la même temporalité ?

Dans mon expérience, l'utilisation de l'introspection actuelle est liée à d'autres objectifs que la recherche, ce que j'appellerai de façon générique des objectifs d'interventions. Par exemple, des buts relatifs au perfectionnement d'une pratique ou inclus dans du travail de développement personnel et/ou spirituel, ou encore dans des métiers de relation demandant une

prise en compte continue des réactions personnelles. Cette différence d'usage et d'expertise entre recherche et intervention, pour moi entre vie professionnelle et activité privée, est une des raisons qui m'ont écarté d'en parler, d'en faire état dans le détail. Alors que tout au long de ma vie, j'ai étudié et pratiqué de nombreuses activités qui supposent la mobilisation de l'introspection actuelle et m'y ont donc formé.

Dans mon cadre professionnel, cadre dans lequel j'écris en tant que chercheur et peu en tant que praticien et encore moins comme pratiquant, l'introspection rétrospective était plus adaptée à mes objectifs de recherche, ou aux projets de formaliser et modéliser sa pratique, à des bilans, des débriefings. Mais avec l'auto-explicitation, les choses changent profondément puisque cette technique va mobiliser les deux formes d'introspection : actuelle et rétrospective. De ce fait, l'introspection actuelle quitte la seule pratique privée pour s'insérer dans la recherche, non pas pour produire nécessairement de nouvelles données, mais pour guider l'introspection rétrospective, puisqu'il n'y a plus d'intervieweur pour le faire. Sauf que lorsqu'on possède une expertise dans la pratique de l'introspection actuelle, au moment où l'on guide la rétrospection dans une auto-explicitation portant sur un thème sensible, cette introspection actuelle produit plus que du guidage, mais s'implique dans le thème. Elle s'informe de nouveaux aspects, qui apparaissent du fait de faire l'introspection rétrospective (ce dernier point est noté à partir des discussions de ce thème avec Eve Berger, partageant, comme moi, une grande expertise de l'introspection actuelle, principalement dans son cas sous la forme de ce que la somato-psychopédagogie nomme "l'introspection sensorielle" (Berger 2006)).

Reprenons le fil conducteur du passage qui conduit de l'entretien d'explicitation à l'auto-explicitation.

A-3.2 L'introspection de l'introspection : comprendre et perfectionner la pratique de l'introspection.

Une fois levée cette critique historique de principe quant à l'usage de l'introspection, il faut bien constater d'une part, comme je l'ai déjà signalé, que les travaux anciens ne m'intéressaient que moyennement mais surtout, d'autre part, que ces travaux se contentaient d'utiliser l'introspection, mais ne la questionnaient pas,

ni ne l'étudiaient ; et donc ne se donnaient pas les moyens d'élaborer une connaissance savante (par opposition à connaissance pragmatique) de la méthodologie mise en œuvre. Le cercle vertueux objet/outil n'était pas mis au travail. L'acte d'introspection (l'outil) n'était jamais pris comme objet d'étude, il n'y avait pas eu d'introspection (outil) de l'introspection (objet). Mis à part quelques textes se présentant comme des recommandations sur la pratique réglée de l'introspection (Titchener 1912; Titchener 1912; Titchener 1912; Titchener 1913) ou (Burloud 1927), il n'y avait pas eu de programme de recherche sur les actes mobilisés par l'introspection.

A cette époque, l'introspection était un outil, il paraissait même être l'outil privilégié pour construire la psychologie scientifique. On s'en servait, c'était là sa nouveauté, c'était là l'originalité des nouvelles recherches menées grâce à sa mise en œuvre. Son utilisation s'accompagnait d'une véritable exaltation programmatique : les grandes questions allaient être étudiées comme jamais les philosophes n'avaient su le faire par le passé ! La psychologie devenait une science, d'ailleurs la méthode pratiquée ne s'appelait pas "introspection", mais "introspection expérimentale systématique" ! C'était la première vague, un travail de pionnier et les chercheurs n'étaient pas encore passés à l'étape suivante. Et il faut se rappeler que la chronologie de l'étape suivante a été la première guerre mondiale, puis la seconde. Si la pratique de l'introspection dans la recherche s'était poursuivie, au lieu de disparaître presque totalement pendant un siècle, il est certain que de nouvelles interrogations méthodologiques seraient apparues et auraient été investies. Nous serions alors beaucoup plus loin dans l'expertise de l'utilisation de l'introspection pour la recherche, puisqu'il n'est pas de domaine où les efforts d'une communauté humaine ne portent pas ses fruits. Même dans les rares usages contemporains revendiqués comme tels (Diel 1947), (De la Garanderie 1989), (Berger 2006), l'introspection n'a pas fait l'objet d'un programme de recherche (ce qui ne veut pas dire que les praticiens ne soient pas "en recherche" sur l'usage de cet outil et qu'ils n'aient pas travaillé à la mise au point de son enseignement et de sa pratique). Pour qu'un tel métaprogramme de recherche puisse exister, il fallait devenir suffisamment familier de la pratique de l'introspection pour prendre du recul et passer à ce que nous nommons dans

notre groupe de recherche le V3 (V3 ou "vécu numéro 3", le numéro indiquant l'ordre des vécus), c'est-à-dire un temps où l'on prend comme objet d'étude les actes introspectifs eux-mêmes. Et c'est ce que nous faisons dans le cadre du GREX depuis le milieu des années 90. Non seulement nous pratiquons l'entretien d'explicitation, dans lequel nous sollicitons de l'interviewé une activité d'introspection guidée, mais dans les temps de recherche tournés vers l'étude et le perfectionnement de la technique de l'explicitation, nous pratiquons des entretiens sur le vécu de l'entretien qui a été mené précédemment, que ce soit à propos du vécu de l'intervieweur ou de l'interviewé. Un exemple détaillé de cette démarche est présenté par exemple dans (Vermersch 2003) et de nombreux comptes-rendus ont été publiés dans le journal du GREX *Expliciter* (la collection est accessible sur le site www.expliciter.fr).

Développons un peu la notion de V3 ou "explicitation de l'explicitation". Si nous nommons V1 le vécu de référence qui a pour vocation d'être explicité par l'entretien d'explicitation et donc par introspection guidée, on nommera V2 le vécu du moment où l'on pratique l'introspection pour viser V1, pour le présentifier (le rendre à nouveau présent par évocation) et enfin pour le verbaliser⁴. Et quand on prend ce vécu V2 comme objet d'introspection, alors on peut documenter lors d'un V3 la pratique de l'introspection et discerner les différents actes et états mobilisés lors de V2.

Traduisons ce cheminement par un exemple concret. Supposons que j'étudie la mémorisation des partitions par les pianistes. Un pianiste acceptant d'être sujet dans ma recherche, a vécu un temps où il étudie pour en faire l'apprentissage un morceau de musique. Ce temps d'apprentissage est le vécu de référence, noté V1, dans le sens où lors de l'entretien que je mène avec ce pianiste, c'est ce moment V1 que nous visons. Mais lors de l'entretien qui le guide dans le souvenir de V1, il n'est plus en train d'apprendre son morceau de musique, il n'est pas en train de le jouer non plus, son activité est de se souvenir de ce moment d'apprentissage et me le décrire. L'entretien sur V1 est donc un second temps V2. Ce second temps est

⁴ Par souci de simplification je ne tiens pas compte du cas possible où V1 aurait été lui-même un temps d'introspection actuelle. Ce serait cependant un cas de figure intéressant à développer.

caractérisé au plan du contenu par le fait que c'est de V1 dont il parle, et au plan du vécu actuel par les états, les actes présents, c'est-à-dire par le fait qu'il a différents ressentis, différents buts, qu'il se remémore, qu'il décrit, qu'il reprend et fragmente cette description, qu'il génère ce faisant une activité réfléchissante qui produit une prise de conscience. Cette activité qui caractérise le fait d'être interviewé à propos d'un vécu passé est celle propre à V2.

Maintenant, au lieu d'étudier la mémorisation des partitions, je veux conduire une recherche sur l'effet de mon guidage sur l'activité de l'interviewé pendant l'entretien, ou bien je suis intéressé par les étapes de son acte d'évocation du moment passé, ou... bref, tous les buts de recherche sont ici possibles suivant les intérêts du chercheur. Dans tous les cas, je vais devoir pratiquer un nouvel entretien qui prendra comme objet le vécu V2. Lui-même sollicitera de nouvelles activités pas très différentes de celles présentes pendant V2, qui pourraient faire l'objet d'une nouvelle reprise dans un V4 hypothétique si un objectif de recherche le sollicitait. On voit bien que lors de l'entretien où le vécu V2 est généré, l'objet de la recherche est l'apprentissage d'une partition, alors que lors du vécu V3, l'objet de recherche est l'effet des relances ou les étapes de l'évocation etc. tous objets de recherche propres à l'étude de l'introspection. Inversement, je ne peux étudier les actes de l'introspection, si je ne la fais pas pratiquer auparavant. Le perfectionnement de l'introspection passe par sa pratique réelle (V2) puis par l'étude de cette pratique (V3).

Avec l'étude de la pratique de l'entretien, c'est-à-dire l'exploration ciblée des vécus de l'interviewé ou de l'intervieweur, je débouchais sur un programme de recherche qui se présentait d'abord comme uniquement méthodologique : perfectionner l'entretien d'explicitation en étudiant les différents aspects vécus de sa pratique.

Mais dans la réalisation de ce programme, pour éclairer l'acte privé et individuel qu'est l'introspection, je restais toujours cantonné dans la pratique publique et médiée de l'entretien d'explicitation.

L'étape suivante fut donc de procéder à l'explicitation de l'explicitation, à l'explicitation de l'introspection mobilisée par l'interviewé, et donc à la conduite d'entretiens portant sur le vécu pendant un entretien d'explicitation. Et là encore, la phénoménologie s'est largement imposée comme fond théorique prioritaire ; prio-

ritaire par sa pertinence, prioritaire par le fait qu'il était quasiment l'unique source d'informations utiles.

A-3.3 L'ouverture à l'introspection permet de prendre pour objet d'étude les actes de l'introspection, les actes de la méthode.

Il y a là un passage un peu confus, mélangé, complexe, dont il est difficile de rendre compte : l'utilisation de l'entretien avait ouvert à l'étude de la subjectivité dans la description d'un vécu de référence V1, qui en retour faisait mieux prendre conscience de la subjectivité présente dans l'entretien V2. Ceci ouvrait à un nouveau programme de recherche orienté sur la méthodologie de l'introspection mobilisée par l'entretien et basée sur les V3. Bien. Mais ce programme a produit un effet indirect important, par une familiarisation progressive plus que par une volonté affichée : il nous a conduit à beaucoup mieux connaître la pratique de l'introspection et des actes qui y sont associés. Et tout en continuant à pratiquer des entretiens, l'attention était de plus en plus tournée vers les actes et les états de l'interviewé, vers la nécessité de réaliser une psycho-phénoménologie de ces actes, l'intention manifeste restant de mieux connaître l'outil que nous utilisions depuis plus de dix ans. Mais ce faisant, nous faisons bien autre chose que seulement éclairer les effets de l'entretien d'explicitation, nous nous engageons dans l'étude d'actes aussi fondamentaux que l'attention, la mémoire, la verbalisation descriptive, etc. L'entretien était encore là, mais au second plan, comme un support stable mais dépassé, débordé, par de nouveaux intérêts. Ce qui n'empêchait pas de le pratiquer et de continuer à le pratiquer dans l'avenir. Voyons rapidement ce programme de recherche méthodologique.

- L'importance décisive du V3.

On l'aura compris, le point essentiel dans le développement de ce programme a été la pratique de l'explicitation de l'explicitation (V3). J'ai déjà présenté les différents vécus V1, V2, V3, mais je n'avais pas abordé les difficultés propres à l'activité dans V3. L'idée était simple dans son principe. Mais cela fait maintenant dix ans que nous cherchons les moyens de la mettre en œuvre avec méthode et efficacité.

Les témoignages du travail de co-chercheurs que nous avons fait récemment lors de l'été 2006 (Vermersch 2006), nous ont démontré que c'était seulement maintenant que nous savions avec confiance accéder au V3, et non glisser subrepticement de l'évocation de l'explicitation (V2) à l'évocation de ce qui y était évoqué (V1) perdant ainsi la possibilité de documenter les actes de l'explicitation.

Quand, une des toutes premières fois, nous avons cherché à décrire l'évocation, acte de rappel qui est au cœur de l'accès au vécu passé sur le mode du revécu, tout ce que nous avons obtenu dans un premier temps était le contenu de l'évocation faite en V2, c'est-à-dire la verbalisation du vécu de référence V1 et pas la description des étapes de l'acte d'évocation. Comment évoquer non plus le contenu de l'évocation précédente, mais évoquer les actes d'évocation ? Pour cela, il fallait déjà maîtriser la distinction acte / contenu, donc être capable d'opérer une première réduction de manière à suspendre l'intérêt spontané pour le seul contenu. Ce pas est peu de chose et pourtant essentiel en tant que condition nécessaire : s'il n'est pas accompli, l'accès à la subjectivité ne se fait pas. Il fallait apprendre à poser de nouvelles questions, et bien pointer l'attention de l'interviewé vers la temporalité de V2, sans laisser dériver l'entretien vers la temporalité de V1 (Vermersch 2006). C'était un travail de pionner !

Toutes les pratiques de recherches qualitatives ont besoin de passer en V3 pour éclairer les pratiques qu'elles mettent en œuvre ! Mais on ne peut aborder le V3 que si l'on est devenu familier avec la pratique de V2. Traduction : on ne peut étudier l'explicitation comme objet que si l'on pratique vraiment l'explicitation comme outil (V2). Et le processus même de la pratique régulière de l'entretien d'explicitation conduit à vouloir, à pouvoir, le prendre comme objet d'étude.

- L'apport essentiel de Husserl pour sa méthodologie et ses résultats.

Mais l'ouverture méthodologique qui a consisté à apprendre à pratiquer le V3 aurait été insuffisante si je n'avais pas dans le même temps assimilé les résultats, les distinctions, les apports de la phénoménologie de Husserl, même s'il est certain qu'il n'aurait pas du tout approuvé ce que j'en faisais et que la plupart des phénoménologues contemporains penseraient de même, pour autant qu'ils en soient informés.

La douloureuse lecture de Husserl commença en 1993 ; douloureuse parce que vraiment difficile et sans moyens d'accès préparatoires, car les manuels et textes pour étudiants ne sont apparus que récemment, et il n'existe pas encore de vrai dictionnaire du langage phénoménologique. Le travail sur ses textes dans le cadre de l'atelier de pratique phénoménologique, puis du Collège International de philosophie avec Natalie Depraz, Bruce Bégout, Philippe Cabestan, Frédéric Borde, Bernard Pachoud, la rédaction de quelques commentaires de textes husserliens principalement à propos de l'attention (Vermersch 1998; Vermersch 1999; Vermersch 2000), ont fait que je me suis approprié progressivement de nombreuses indications méthodologiques suggérées par les pratiques descriptives manifestées dans l'écriture de Husserl. En effet, il existe très peu de "méta-textes" à vocation méthodologiques dans son œuvre (et encore moins pédagogiques !), en revanche il est relativement facile d'analyser ses textes comme des retranscriptions indirectes de sa pratique et de reconstruire, à partir des actes impliqués par l'écriture de ses exemples, quels sont les procédés méthodiques mobilisés. C'est d'autant plus légitime que de nombreux textes publiés sont en fait issus de ses notes originales de préparation de cours, qu'il écrivait directement dans son écriture sténo personnelle, et qu'il ne retouchait guère. Elles sont donc restées intactes jusqu'à leurs transcriptions récentes et leurs publications en ouvrages (rappelons qu'il y a peu de livres de Husserl qu'il a lui-même préparés en tant que tels, mais surtout beaucoup de cours rédigés qui ne sont connus en traduction française que depuis une dizaine d'années). Et bien sûr, je connaissais bien, depuis le temps, l'exercice qui consiste à remonter par inférence des traces aux actes et c'est ce que je fis avec ses textes comme traces de son activité.

Par exemple, parmi les thèmes husserliens les plus utiles, et sans les développer ni les justifier ici :

- Les différents types de réduction, et le concept même de la réduction,
- Les distinctions entre analyse statique et génétique, et l'obligation de procéder à chacune des analyses successivement dans un travail distinct. L'analyse statique s'imposant toujours en premier, malgré ses insuffisances qui apparaîtront avec l'analyse génétique.
- La prise en compte des couches simultanées

d'un même vécu, et la nécessité de produire successivement des descriptions différentes pour les prendre en compte.

- Le fait que dans les actes de représentation (mémoire, imagination) il y avait toujours une double position égoïque,
- La nécessité de produire plusieurs descriptions d'un même vécu en changeant successivement de point de vue de façon à viser le contenu (noème), les actes (noèses), l'ego ou la co-identité présente,
- Le rôle de la visée à vide et des intentions éveillantes,
- Les problèmes posés par la constitution d'un langage descriptif qui rende justice à la description des vécus.
- La rétro-propagation possible de la visée descriptive.
- L'importance de la variation des exemples.

Il est clair que développer tous ces thèmes demanderait plus d'un chapitre, dans le cadre de cet article je me contenterai de cette liste sommaire, afin d'avancer d'un pas de plus vers la modification de l'interaction entre entretien et introspection.

B- Seconde partie

Pratique de l'auto explicitation.

B-1 Transition : l'atelier de pratique phénoménologique.

À cette étape de ma progression dans la présentation de l'acheminement vers l'auto explicitation, ce que j'ai essentiellement motivé c'est le passage progressif et quasi involontaire d'un intérêt pour le perfectionnement de l'entretien d'explicitation à un intérêt pour les actes mobilisés par l'interviewé lors de l'entretien.

Dans le même temps (premiers usages de l'entretien d'explicitation en formation lors des universités d'été de Marseille organisées par G. Nunziatti en 86, 87, première conférence sur l'entretien d'explicitation en 1988 lors d'un grand colloque au CNAM à Paris, premier stage la même année à Saint Etienne, premiers contacts avec EDF et le domaine nucléaire la même année par l'intermédiaire de P. Guillemot, le GREX est fondé en 1991 sur les bases d'un groupe de travail du ministère de la recherche en 89/90 qui n'a pas été reconduit, le livre est écrit durant l'été 1993, la première édition publiée en octobre 1994), j'avais rencontré Francisco Varela (en 1993 je l'avais invité directement à participer à une journée

scientifique de l'ARCO sur le thème de l'introspection) et Natalie Depraz (en 1994, qui m'avait été présenté par les philosophes Jean-Michel Salenskis et Jacob Rogozinski et que j'avais invité à communiquer sur le thème de la pratique de la réduction lors de la première année du séminaire "Phénoménologie et Psychologie" qui se tenait à Paris, à l'INETOP rue Gay Lussac dans la bibliothèque de l'ancien laboratoire de Psychologie du Travail qui m'avait accueilli depuis septembre 1969, je ne vous dis pas le sentiment d'étrangeté !). Nous avons convenu tous les trois de mettre en place un vrai "atelier de pratique phénoménologique" (1995-2001) (avec la participation régulière de Catherine Le Hir, Alain Flajiolet, Bernard Pachoud, Frédéric Borde, Claire Petitmengin, Béatrice Cahours, plus tardivement Olivier Sigaud). Enfin ! Nous allions pratiquer la phénoménologie et pas seulement en étudier les textes. Nous avons convenu d'animer à tour de rôle, mais finalement il s'avéra que je l'animais tout le temps, hommage à mes compétences d'animateur. Cet atelier, qui après une première année dans les locaux de l'école normale supérieure rue d'Ulm (!), se tint pendant cinq ans à Paris, rue Nollet, dans le salon de l'appartement/local professionnel de Catherine Le Hir. Dans la mesure où les participants n'étaient pas tous formés à l'entretien d'explicitation, et dans l'esprit de suivre l'exemple pratique de Husserl, nos activités de description de vécus se firent non par entretien mais par écrit, seul (seul en groupe, c'est quand même important, cf. plus loin "la structure et le rôle des sessions d'auto-explicitation"), et sans formation préparatoire pour plusieurs d'entre nous, qui d'ailleurs n'en voulait pas. Comme si la description phénoménologique pouvait se pratiquer sans apprentissage.

Les sessions de l'atelier étaient de quatre heures, l'un de nous préparait un thème d'expérience, souvent emprunté à Husserl. Nous faisons cette expérience, puis nous la décrivions, au moins partiellement, sur place et nous échangeons sur le contenu de nos descriptions. Au tout début, nous commençons par des restitutions orales, mais les risques d'induction et d'altération du compte rendu de sa propre expérience venant après celle d'un autre étaient trop grands et nous avons convenu de ne partager nos descriptions qu'une fois notées, de manière à les rendre indépendantes les unes des autres. Pour autant, cette manière de procéder n'a pas que des avantages, parce que si l'on

n'est pas obsédé par l'authenticité de chaque témoignage, le fait d'entendre la description d'un vécu par quelqu'un de plus expert, quelqu'un qui a pointé quelque chose que je découvre par ses mots avoir moi-même vécu mais ne pas avoir su le distinguer seul est très formateur. Bref, l'effet de la socialisation des comptes rendus est aussi positif et fait avancer l'ensemble des descriptions, même si cela risque d'induire quelques biais. Près de cinq cents pages de témoignages furent produites, majoritairement non exploitées, avec un vague espoir que certains d'entre nous aient l'occasion de s'en servir, c'est ce que j'ai fait dans (Vermersch 2002). Mais je crois que c'est le seul exemple. En fait, nous avons largement sous-estimé le temps supplémentaire qu'il aurait fallu dégager en dehors des temps de pratique en groupe, pour exploiter, analyser, publier les résultats de nos descriptions. Pour chaque atelier, il y aurait eu un an ou plus de travail d'exploitation.

Cette décision de ne pas utiliser l'entretien d'explicitation pour produire nos descriptions, n'avait pas été vraiment réfléchie, elle a eu des conséquences importantes pour moi, puisqu'elle m'a conduit à vraiment développer le travail radicalement en première personne dans lequel le chercheur décrit sa propre expérience. Ce faisant, il est successivement informateur quand il produit ses descriptions, puis chercheur quand il procède à leur analyse et les interprète. Le terme d'auto-explicitation ne s'était pas encore imposé à moi, mais c'était bien ce que je cherchais à pratiquer et à inciter les autres à pratiquer.

Il était clair que ces sessions de "l'atelier de pratique phénoménologique" étaient toujours liées à des fins de recherche, et qu'elles avaient vocation à produire des comptes rendus écrits et des analyses.

Parce que des pratiques introspectives guidées hors recherche, j'en avais déjà connu beaucoup, que ce soit dans le domaine spirituel, en psychothérapie, dans la formation à la PNL et à d'autres techniques mobilisant l'introspection guidée. Mais ces pratiques n'étaient que des vécus de pratiquer. Ce qui était visé c'était d'abord les informations qu'elles produisaient, et cela de manière quasiment toujours orale, mis à part quelques notations dans un journal de bord privilégiant la teneur de sens et pas la description des actes producteurs de sens. Il n'y avait pas là de ressaisie avec des questions de recherche, mais uniquement des questions de

dégagement de sens et d'efficacité en termes d'aide au changement. Par ailleurs, par exemple en PNL, la manière de faire était proposée avec une telle évidence, qu'elle ne posait pas de question en termes de méthode. J'avais aperçu ce fait dès le départ de ma propre formation en PNL avec Colette Errera, et j'avais souhaité, sans jamais le réaliser vraiment, utiliser les exercices de PNL pour produire des objets de recherche aussi bien sur les résultats des exercices que sur les habiletés cognitives qu'ils impliquaient dans leur réalisation. De façon très prématurée, j'avais essayé dans le début des années 90 de constituer un groupe de recherche avec les membres du GECO de Nice (Maryse Maurel, Catherine Sackur, Jean-Pierre Ancillotti, François Léonard plus quelques autres dont je ne me souviens pas le nom) et Catherine Le Hir, visant à la fois à apprendre des techniques de PNL et à les étudier. Ce projet se situait juste vingt ans trop tôt !

Mais que ce soit du fait de mes pratiques personnelles le plus souvent liées à des situations de formation, ou du fait des démarches phénoménologiques, au total la mise en œuvre de l'introspection et son écriture descriptive m'était devenu familière. Au-delà de cette familiarisation, certes, toujours indispensable, elle m'était aussi devenu agréable dans la mesure où c'était une pratique que je découvrais savoir bien faire, qui était source d'un grand plaisir épistémique puisqu'elle me permettait de travailler en mobilisant toutes mes ressources. Au-delà de la découverte du plaisir que je prenais à l'écriture descriptive, je découvrais que par l'écriture réitérée se prolongeant sur des semaines et des mois permettant un approfondissement considérable, et simultanément par l'utilisation de toutes mes connaissances pour catégoriser ce qui était descriptible, j'accédais à un mode de recherche très complet et efficace. Beaucoup plus que par l'utilisation de l'entretien. De plus c'était presque toujours disponible, ce qui n'est pas le cas quand on travaille avec un informateur par entretien. Et enfin, un mode utilisable à la mesure de mes exigences de précision et de complétude. J'étais certes, limité par le fait que je ne pouvais décrire que des expériences personnelles, puisque, bien sûr, je n'avais pas d'expérience dans tous les domaines de l'activité humaine. Par exemple quand je menais des recherches sur la conduite d'incidents ou d'accidents simulés dans le domaine nucléaire, il est clair que je ne pouvais me référer directement à une

expérience personnelle n'ayant jamais été agent de conduite d'une centrale. Cependant, je pouvais chercher à me représenter expérimentalement les réponses analogues que j'avais pu produire, par exemple dans le suivi d'une consigne où je me retrouve désorienté et que je ne comprends plus. L'analogie ne portant pas sur ce qui est conduit, mais sur le rapport à une consigne et au fait qu'elle me provoque de la désorientation. Une telle analogie ne permet pas de saisir exactement l'expérience d'un opérateur de conduite d'une centrale nucléaire – qu'il faudra interviewer – mais offre une ouverture sur ce que serait de décrire une expérience de ce genre. Et ainsi, de prendre au moins conscience comment en tant que chercheur je projette implicitement cette expérience sur celle de l'autre.

Mais globalement, ma gêne était limitée puisque ce qui m'intéressait c'était les actes et les états dans la pratique de l'introspection, ce qui permettait de refermer facilement le cercle vertueux de la méthode phénoménologique. J'étais donc prêt à développer un programme de recherche sur l'introspection par le moyen de l'introspection ou plutôt l'auto explicitation. Pendant quelques années (1994- 2002), il y eut donc un double mouvement simultané et parallèle : d'une part, dans le cadre du GREX je me tournais vers l'explicitation de l'explicitation dans l'entretien et par l'entretien, donc vers l'explicitation des actes de rétrospection de l'interviewé ; d'autre part, dans le cadre de l'atelier de pratique phénoménologique je développais la pratique de l'auto explicitation (donc toujours une introspection rétrospective) et de l'écriture phénoménologique réitérée. Mais cette évolution, si elle était double du point de vue de la méthode de production de données (entretien d'explicitation et auto-explicitation) et des contextes dans lequel j'exerçais, était de plus en plus unifiée par la communauté des objets de recherche visés qui concernaient toujours les vécus de la prise de conscience et de la construction de sens. Finalement l'idée seule de l'explicitation comme méthode de recherche m'apparaissait comme plus englobante que l'idée première de la pratique d'un entretien ou plus tard de l'introspection. Mais c'était la mise au point des contraintes draconiennes de l'entretien qui m'avaient conduit jusqu'à cette étape. Je ne puis concevoir que l'auto explicitation ait pu se développer sans passer par le développement d'une technique d'entretien. Et à l'heure ac-

tuelle, j'imagine mal former des stagiaires à l'auto explicitation s'ils n'ont pas assimilé les bases de l'entretien d'explicitation. Pourtant, comme je vais y revenir, il y a des différences notables entre auto-explicitation et entretien d'explicitation, car s'il y a communauté d'objets visés, les deux pratiques présentes des modulations importantes quant au déroulement et au guidage d'un entretien ou d'une session de travail. Les avantages de l'auto-explicitation se doublent de quelques inconvénients puisque l'informateur doit aussi devenir expert en introspection actuelle et demande donc des apprentissages complémentaires.

J'avais déjà aperçu le thème de la distinction entre les buts de l'explicitation et la pratique d'une technique d'entretien particulière, je l'avais développé dans un article dans *Explicititer*, sous le titre "Détacher l'explicitation de l'entretien" (Vermersch 1998), et sa date de publication coïncide précisément avec les nombreuses écritures phénoménologisantes. J'avais voulu montrer alors que le mouvement même de l'explicitation n'était pas indissolublement lié à l'entretien du même nom (alors qu'historiquement, c'est bien l'entretien qui m'a conduit plus loin vers l'explicitation phénoménologique).

Je voudrais maintenant faire évoluer mon propos et mieux distinguer ce qui appartient vraiment au seul domaine de la pratique d'un entretien et ce qui va se retrouver aussi nécessairement dans la "pratique solitaire (seul ou seul en groupe) de l'auto-explicitation". Pratique que j'ai précisément décidé d'appeler auto-explicitation pour souligner la continuité avec l'entretien d'explicitation, et encore plus nettement avec l'idée d'explicitation. L'auto-explicitation n'est pas seulement caractérisée par la pratique de l'introspection rétrospective et actuelle, mais tout autant par la mise en œuvre réglée d'une méthode lentement mise au point et bénéficiant de toutes les années de travail basées sur l'entretien d'explicitation. Aussi avant de rentrer dans la description de l'auto-explicitation je voudrais clarifier les rapports et distinction entre situation d'entretien et session d'auto-explicitation.

B-2 Quelques clarifications conceptuelles.

Si l'idée de base de l'explicitation est d'aider à la description des vécus pour mieux documen-

ter l'activité du sujet alors les moyens sont secondaires tant qu'ils concourent à atteindre ce résultat. Reprenons point par point quelles sont les contraintes qu'il faut accepter pour produire la description de vécu.

- De l'action au vécu.

Tout d'abord une clarification. Ceux qui connaissent bien l'entretien d'explicitation auront été sensibles au glissement que j'ai opéré depuis "le primat de la référence à l'action" qui était le slogan fondateur de l'entretien d'explicitation et l'expression "description de vécu" qui s'y est progressivement substitué.

Au départ, faire référence à l'action c'était d'abord rendre intelligible une conduite en décrivant les étapes par lequel le sujet était passé pour produire le résultat auquel il avait abouti. Sans la connaissance du déroulement de ces étapes, les activités cognitives étaient incompréhensibles, les analyses d'erreurs ou la mise en évidence de processus vicariants et de la diversité des procédés cognitifs mobilisables impossibles.

Mais cette référence à l'action permettait aussi d'éviter d'oublier le rapport que l'on doit toujours pouvoir établir entre le discours et les actes. Comme dirait Piguet "penser à la charité" ou "parler de la charité" n'est pas être charitable. Être charitable, c'est accomplir des actes de charité (Piguet 1975). Parler de charité, c'est accomplir un acte de parole se rapportant à la charité, ce n'est pas rien, mais ce n'est pas le même acte, même si les deux se rapportent au même thème : "la charité". Insister sur la référence à l'action c'était donc ne pas procéder comme certains sociologues, psycho sociologues, et autres didacticiens des années 70 qui produisaient des interviews sur les représentations sans s'inquiéter de savoir si le discours tenu avait un quelconque rapport avec la conduite de l'interviewé. Quand je connais les actes, je peux savoir s'ils incarnent les représentations, les buts, les savoirs, les valeurs qui sont exprimés par le discours, puisque les actes eux-mêmes manifestent les savoirs, les valeurs, les représentations, les buts qui leurs sont immanents, et qui ont donc été effectivement mobilisés. Quand je ne connais que le discours, je ne sais pas si ce qu'il nomme reçoit une forme d'incarnation autre que celle d'y penser et d'en parler. Cette différence est présente par exemple en sociologie, dans l'intérêt porté aux emplois du temps (Sève 1969), qui documentent l'incarnation effective de ce qui est nommé.

Mais finalement la notion d'action que j'ai développé initialement en réaction à ce qui n'était ni le déroulement des actes, ni la dimension incarnée, recouvre tout simplement la notion d'incarnation. C'est-à-dire le fait de ce qui a été effectivement vécu, donc incarné. L'incarnation est ce qui est manifesté par la conduite d'un sujet. S'il a des pensées sur la charité, sa seule incarnation est d'avoir des actes de pensée à ce sujet, et ces actes ne manifestent pas le fait qu'il ait agi de façon charitable. En revanche, le récit de ses actes nous informera des modalités suivant lesquelles cette charité s'incarne : en actes matériels, en actes de pensées, en actes de paroles.

Finalement, on peut, sans rien perdre de la référence à l'action, étendre cette idée de "l'action" au "vécu" par le biais de notre intérêt pour l'incarnation. S'intéresser au vécu, c'est, semble-t-il, élargir notre intérêt en dépassant la seule délimitation de l'action. Mais, d'une part tout vécu est composé d'actes et il n'y a donc pas de renoncement à l'action ; d'autre part, l'idée fondamentale est celle de la référence à ce qui a été effectivement vécu par un sujet, à son incarnation, qui contient toujours, comme une composante parmi d'autres, les actes posés. Aussi quand je passe de l'action au vécu, je n'ai rien perdu de ce qui me paraissait essentiel dans le primat de la référence à l'action. Au-delà de ces clarifications, si l'on suit l'histoire de mon (notre) évolution, il est clair que l'intérêt pour les vécus d'introspection m'a conduit à étudier l'évocation, l'attention, les modes d'adressage, les modifications d'état internes, les effets perlocutoires, etc. et de ce fait à élargir l'intérêt vers des domaines où la notion d'action semblait un peu restrictive et la notion de vécu plus englobante, permettant d'intégrer toutes les facettes du vécu et pas seulement sa dimension agie. Sans pour autant perdre en quoi que ce soit l'attention au dénivelé possible entre les paroles et les actes⁵. Ce qui est fonda-

⁵ Attention ! Cette différence entre parole et acte doit être bien comprise. Il y a une différence simple entre produire des actes de charité et avoir un discours sur la charité, si l'on oppose des actes de nature différentes, comme des actes matériels de donner des vêtements ou de la nourriture par opposition à un discours sur l'importance de la charité. Cela se complique un peu, si les actes sont de même nature, comme de tenir un discours (tenir un discours est aussi un acte, cf. la dimension

mental c'est la conscience de ce dénivelé possible et la nécessité de se donner les moyens de l'éviter et/ou de le mesurer. Ce qui est donc fondamental c'est de s'informer du vécu⁶.

- *Vécu et moment/situation spécifié.*

Dans la pratique de l'entretien d'explicitation nous connaissons bien l'étape initiale de focalisation de l'interviewé vers la référence à une situation spécifiée (Vermersch 1994, 2003), c'est-à-dire non pas vers une classe de situation, mais parmi toutes celles qui seraient pertinentes, une seule. Et un pas plus loin, la description de cette situation va se faire en suivant des "moments". L'idée de base est qu'il n'y a de description de vécu qu'en référence à un vécu, et il n'y a pas de "vécu en général", il n'y a pas de classes de vécu, sauf dans une conscience qui abstrait cette classe d'un ensemble de vécu. Mais alors elle travaille intellectuellement sur une abstraction qui est une classe de vécu. Ce qui a du sens pour produire des résumés, mettre en évidence des invariants, produire des énoncés de généralisation. Mais fondamentalement si l'on veut s'informer de ce qui a été vécu, il faut se rapporter à un empan temporel qui correspond à l'exécution d'un acte élémentaire, qu'il soit exécution, prise d'information, verbalisation, prise de décision ou autre. Mais dans cette manière de penser un type d'information est privilégié de manière implicite.

L'origine de l'explicitation s'ancre dans le contexte historique de la psychologie du travail qui privilégie l'analyse des actes de façon à rendre intelligible la production d'un résultat. Son prolongement dans certains objets de recherche phénoménologique s'accorde bien à ce souci de documenter minutieusement le déroulement des actes et des prises d'informa-

performative du langage). Il faut alors distinguer à propos d'un même thème entre deux usages de la parole. Par exemple entre des paroles de réconforts, qui sont des actes de reconforter et peuvent effectivement avoir l'effet perlocutoire correspondant, et un discours sur la noblesse du réconfort dans la relation humaine qui ne vise à reconforter personne (peut-être soi-même avec sa mauvaise conscience ?).

⁶ En disant ça, je n'exclus pas pour autant l'intérêt de recueillir des traces et des observables de la conduite quand c'est possible.

tions. Mais d'autres objets de recherche sont encore possibles qui ne sont plus déterminés par la seule référence à un moment, mais peuvent chercher à se rapporter à des empan temporels plus grands, une consultation d'une heure, une demi-journée, une période de vie comme les grandes vacances, ou plus large encore comme le temps de mes études au lycée. Il est clair que la référence à ce genre de période est possible. Comme la référence à une chanson entière, ou à un opéra de plusieurs heures, ou à la totalité d'un film. Mais, il me semble que se référer ainsi à une période qui contient d'innombrables moments permet de documenter une impression d'ensemble, un climat, une résultante, des valeurs, un sentiment identitaire, un schème organisationnel, mais pas les actes posés durant cette période. Pour documenter ces actes, il faut se ramener à l'unité de temps dans laquelle ils existent et se succèdent, autrement dit le présent vivant.

Quand par exemple, nous étudions l'apprentissage de la grille de chiffre, qui dure au maximum 10 minutes, c'est une situation spécifiée puisqu'il s'agit bien de cet apprentissage et de nul autre (cette situation a son ipséité, c'est-à-dire une identité qui fait qu'elle ne se confond pas avec une autre). Mais l'empan temporel correspondant à l'exécution de cette tâche de mémorisation est déjà beaucoup plus long qu'un moment, il est déjà "une période" de quelques minutes. Je ne peux pas m'informer de cette période, du point de vue de son exécution, en la conservant comme une totalité holistique. Si je la prends sur ce mode, alors je peux accéder à des appréciations sur le climat de son exécution, ce que cela m'a fait d'y arriver ou d'échouer, qui je suis quand je fais cette tâche, qu'est-ce que je crois à propos de cette tâche, etc. Pour saisir les actes, il faut focaliser plus fin. Ainsi la description va fractionner la totalité pour en détacher des moments distincts : par exemple, le début, les premiers essais d'organisation, la décision de la manière de procéder etc. ; puis fragmenter ces moments⁷. L'intelligibilité viendra de la pertinence de

⁷ Cette façon de procéder par la reconstitution des détails, n'exclue pas de faire apparaître des actes dont les buts, la permanence, couvrent des durées plus longues. Mais ces actes de plus longue portée apparaîtront à l'analyse, et seront distingués par l'analyse qui saura regrouper ce qui constitue une unité plus large que celle du moment.

cette fragmentation. Quand on veut étudier les actes, on ne peut faire l'économie de travailler sur une situation spécifiée et sur des moments précis. C'est aussi vrai dans l'entretien d'explicitation que dans l'auto-explicitation. Au total, sorti des habitudes définissant les périodes de temps comme élémentaire, on peut considérer qu'il n'existe aucune période qui le soit absolument, pas plus un moment (une demi seconde, une seconde), qu'une fraction d'heure, de journée, de semaine, de mois ou de siècle. Saisit commodément par son nom, donc par l'habitus social des temporalités, toute période peut apparaître à la fois comme une totalité et/ou comme composée d'éléments. Une journée, est ainsi, à première vue, une unité que toute le monde comprend, mais elle peut n'être qu'une unité factice du point de vue de son déroulement vécu. Ce qui est crucial c'est de savoir à quel niveau de globalité ou de fragmentation, l'on pourra documenter les informations que l'on cherche à mettre à jour.

- Incarnation/implication dans l'accomplissement des actes.

Un autre glissement de langage est en train de s'opérer pour moi. Celui qui consiste à dépasser le terme d'incarnation dans l'expression "position de parole incarnée" par exemple, pour généraliser "le rapport à ce qui est fait" comme étant impliqué ou pas. En effet, dans tous les actes cognitifs se pose la question de leur mode d'accomplissement par l'informateur, qu'il soit le chercheur dans sa posture d'auto-explicitation ou interviewé.

Historiquement, dans un premier temps, en liaison avec l'entretien d'explicitation j'ai distingué une "position de parole incarnée" d'une "position de parole abstraite", non engagée. Dans cette distinction se cache plusieurs implicites liés à la focalisation étroite sur les actes mobilisés dans l'entretien d'explicitation. L'idée de la position de parole incarnée, est que la personne soit en train de parler d'une situation passée à partir d'un acte de rappel particulier impliquant une évocation du passé, un sens de revécu, un remplissement intuitif (au sens de la phénoménologie, c'est-à-dire un remplissement contenant de la sensorialité évoquée). Ce qui était central et utilitaire, c'était une certaine qualité et une modalité particulière de l'acte de rappel qui sous tendait l'expression verbale. Une modalité particulière, puisque c'était bien une mémoire épisodique, concrète, autobiographique qui était mobilisée plutôt

qu'une mémoire sémantique decontextualisée. Une certaine qualité, c'est-à-dire le fait que le degré de remplissage intuitif de cette mémoire épisodique soit suffisant pour restituer un sentiment de revécu et permettre à tous les détails pré réfléchis de revenir spontanément.

Mais si l'on prend du champ et que l'on considère plus largement l'exécution de n'importe quel type d'acte cognitif autre que le rappel, alors apparaît aussi pour tous ces actes des modalités et une gradualité dans leur accomplissement et par voie de conséquence dans les résultats produits. C'est vrai pour un travail conceptuel (rigueur du raisonnement et des définitions, gradualité de la détermination signitive), pour une activité imageante/imaginante, pour l'acuité d'une activité perceptive, pour l'authenticité d'une présence émotionnelle. Je serais alors tenté de parler d'activité plus ou moins impliquée, dans le sens où celui qui l'accomplit peut le faire de façon plus ou moins superficielle, plus ou moins attentive, s'engageant plus ou moins dans sa réalisation.

En ce sens la position de parole incarnée ne se rapporterait qu'à la réalisation impliquée d'une verbalisation basée sur un rappel authentiquement en relation avec le vécu passé (il y a deux actes : le rappel qui peut être accompli de façon plus ou moins engagé, et la verbalisation qui de même peut être exécutée avec une implication variable). L'auto-explicitation exige dans son accomplissement la même qualité de rappel et la même position de parole impliquée fondée sur l'évocation que l'entretien d'explicitation, mais l'on verra que des aménagements s'imposeront dans la mesure où le guidage étant fait par la même personne qui opère le rappel et l'expression verbale, il faudra établir des priorités.

B-3 Différences en entretien d'explicitation et auto-explicitation : le guidage.

En résumé, les conditions de visée d'une situation spécifiée et de position de parole incarnée doivent être respectées aussi bien en entretien d'explicitation qu'en auto-explicitation quand on veut s'informer du déroulement d'un vécu. De la même manière la recherche d'une activité de verbalisation descriptive et non pas interprétative et la poursuite d'une fragmentation jusqu'au degré de détail utile, sont propre à la démarche d'explicitation en général que ce soit

par entretien ou non. La différence essentielle entre les deux techniques va se situer entre la conduite du guidage et de l'auto guidage, avec les conséquences pratiques qui en découlent. Pour aborder ce point, il me paraît nécessaire de distinguer au moins deux types de guidage différents. Le premier que l'on pourrait qualifier de "guidage relationnel" dont l'appellation permet bien de comprendre de quel domaine il s'agit, le second de "guidage cognitif " qui concerne toutes les prises d'information sur ce qui est dit, leur évaluation, et les décisions de relance vers plus de fragmentation ou pas, vers des temps qui n'ont pas encore été exploré, en bref tout ce qui contribue à l'élucidation.

Voyons ces deux formes de guidage en les séparant, même si les décisions cognitivement fondées ne vont pas sans une activité relationnelle avec soi-même et réciproquement.

B-3.1 - Guidage relationnel.

Dans l'entretien, l'intervieweur exerce plusieurs expertises relatives au guidage. Il a des compétences relationnelles qui lui permettent d'accueillir l'autre, de négocier un accord sur les buts poursuivis en commun, sur les limites qui seront respectées. Il sait repérer les indicateurs de mise en évocation, de visée d'une situation spécifiée, de présence d'une peur de rappel etc. et a développé de nombreuses stratégies -respectueuses de l'autre- pour le ralentir, le réorienter vers une plus grande proximité avec son vécu passé, pour le guider vers l'approfondissement d'un point, pour l'empêcher de rester dans un commentaire, dans la seule verbalisation du contexte etc. Tout cela, l'interviewé n'a ni besoin de savoir le faire, ni besoin de s'en occuper, quelqu'un s'en préoccupe pour lui, et s'il y consent, il se laisse guider. En conséquence, il peut, s'il a confiance, se reposer sur l'accompagnateur et rester principalement en relation avec le vécu passé qu'il s'essaie à décrire.

Dans l'auto explicitation en revanche, l'informateur se trouve seul, mais pour autant toutes les attentions relationnelles qui sont mobilisées par un intervieweur doivent aussi être présentes. Commencer une auto explicitation sans avoir vérifié que l'on est bien d'accord avec soi-même pour la faire, que l'on est au clair avec le but poursuivi ou avec la décision de ne pas s'en donner immédiatement, renouveler cet accord avec soi-même quand les difficultés surviennent etc. tout cela doit faire l'objet d'une négociation avec soi-même, au risque de rester

coincé si ce n'est pas fait, ou si c'est mal fait. Comment comprendre cette nécessité de s'accompagner soi-même ? Pourquoi de moi à moi n'y a-t-il pas accord ou désaccord immédiat ? Le modèle d'intelligibilité de cette question me semble reposer sur la notion de multiplicité des moi, ou encore de co-identités voir pour certains auteurs de sub-personnalité, les trois vocables désignant la même chose. Dans une telle conception, une possibilité est ouverte à ce que la personne ne soit pas un tout unifié, et puisse avoir en elle-même des co-identités qui par rapport à une décision, un travail à faire, un obstacle à surmonter ne sont pas dans le même point de vue et produisent des contradictions, des blocages, des évitements, des stagnations, des refus. La PNL dans les étapes de négociation d'une aide au changement utilise beaucoup cette conception de façon plus ou moins implicite. (Je ne connais pas d'ouvrage de PNL qui traite de ce point directement, même s'il très souvent impliqué par les pratiques).

Par exemple, cette technique va demander à la personne qui conçoit un changement possible dans l'avenir : qu'elle se demande " si toutes les parties d'elle-même sont d'accord pour que ce changement se fasse ?", et d'écouter la réponse, puis d'entreprendre une négociation pour déterminer à quelles conditions ce changement pourrait s'accomplir avec l'accord de toutes les parties. Ou bien elle peut lui demander "si elle aimerait devenir la personne qu'elle serait si elle se comportait de cette nouvelle façon ?"

Dans tous les cas il s'agit de donner la parole à des co-identités qui peuvent avoir un avis différent, qui ont peur, qui envisagent le changement apparemment souhaité comme ayant des effets nocifs ou des pertes insupportables jusque-là inaperçus, qui veulent protéger quelque chose de plus précieux pour l'individu que le changement sur lequel il focalise.

Dans le début d'une session d'auto explicitation, l'expérience nous a montré que la négociation préalable avec soi-même pouvait s'imposer (de beaux exemples dans (Lesourd 2005; Lesourd 2006). Des témoignages attestent (Grex 2006) que se tourner vers cette activité pouvait susciter des peurs : peurs de ne pas se souvenir, peur de ne pas savoir écrire, peur d'être seul devant ce travail, peur de s'isoler en le faisant, peur de ne pas dépasser une description superficielle et inutile etc. Ces peurs s'expriment directement comme "effroi" (Vermersch 2005) ou plus indirectement comme des "pas envie", "sentiment d'inutilité",

"impossibilité de trouver un exemple" ou le symétrique "trop d'exemples pour en choisir un" ou une variante du genre "à quoi bon d'en choisir un, ils sont tous également intéressants", d'autres n'ont pas peur du tout mais juste cela les met en colère.

Dans la pratique de l'auto-explicitation il y a une compétence relationnelle à développer du rapport avec soi-même : se demander si l'on est d'accord pour faire telle ou telle chose, se parler gentiment, ne pas se critiquer violemment⁸, et finalement se parler tout court pour se demander "si l'on est d'accord pour prendre le temps de faire un travail d'auto explicitation", et d'attendre la réponse pour vérifier si l'accord est là, ou encore s'il est là mais assorti de conditions, ou s'il n'est pas là du tout. On reconnaît dans ces exemples, les tournures utilisées dans l'entretien d'explicitation pour mettre en place le contrat d'attelage (Allons-nous tirer ensemble dans la même direction ? Sommes-nous d'accord sur la direction commune ?⁹), pour amorcer un contrat de communication etc. Certains d'entre-nous n'ont pas besoin de se formuler verbalement ce genre de question, il leur suffit d'en exprimer non verbalement l'intention (kinesthésiquement, visuellement, affectivement etc.). Mais pour ceux qui ne sont pas au clair avec leur manière d'interagir avec eux-mêmes, il est vivement conseillé de se parler, de le faire en phrases complètes comme on en trouvera des exemples dans la pratique de l'entretien d'explicitation. La pratique de Francis Lesourd dans ses exemples d'auto explicitation en est un bon exemple (Lesourd 2007).

⁸ Rien de ce que je liste là n'est interdit, si vous parlez à vous-même de façon dure, ou de toute autre manière que celle que je préconise, ou ne pas vous parler du tout, s'est avéré comme étant la manière judicieuse, fertile, de procéder, il me paraît clair qu'il faut continuer de cette manière. Ce que j'écris là est le reflet de mon expérience personnelle dans la pratique de l'auto-explicitation, et surtout dans ma pratique de formateur et d'accompagnateur en auto-explicitation. J'ai pu constater pas mal d'échecs venant de personnes qui "se parlent mal", qui se jugent négativement, qui exigent impérativement des choses d'elle-même.

⁹ Je ne donne pas là les formulations des relances utilisées dans l'entretien, mais plutôt les formulations des intentions qui président aux relances.

Cependant une des compétences relationnelles mises en œuvre par l'intervieweur concerne la canalisation vers des types d'informations privilégiées au sein de tout ce qui est exprimé spontanément par l'interviewé, le modèle des domaines de verbalisation complété de celui plus restreint des informations satellites donne des indications en ce sens (Vermersch 2006). Pour réguler cette direction de parole, l'interviewé utilise une interruption, une récapitulation, suivie d'une redirection (la manœuvre de réaiguillage). Ce faisant, il intervient, il interromp la production spontanée de l'interviewé. C'est une des caractéristiques de l'entretien d'explicitation que d'être directif quant aux directions de parole (les domaines de verbalisation), de privilégier activement par l'intermédiaire de la grille des "informations satellites de l'action" la verbalisation descriptive plutôt qu'un discours d'interprétation ou de commentaires. Notez, que ce faisant l'entretien reste non directif dans le sens où l'intervieweur est très attentif à ce que la verbalisation se fasse dans le vocabulaire de l'interviewé. L'intervieweur se comporte de telle manière qu'à la fois il interromp l'autre et à la fois il n'interrompt pas vraiment le processus d'absorption dans l'évocation. En tous les cas il essaie d'apporter l'aide nécessaire pour que l'accès à la situation passée ne soit pas interrompu, ou soit renoué facilement en "retraçant"¹⁰ pour l'autre là où il en était.

Cette forme de continuité ponctuée d'interruption n'est possible que parce que l'intervieweur est porteur du travail de continuation, et qu'un tel mode d'intervention s'est avéré possible et efficace.

Dans l'auto explicitation, comme dans tout travail d'introspection, une partie de la conscience réfléchie du sujet, est témoin en temps réel du déroulement de l'explicitation sinon il n'y aurait pas de guidage possible. Autrement dit cette position de témoin est une autre manière de désigner l'introspection actuelle, elle s'apprend, elle se cultive.

Une manière simple de l'apprendre est d'être

¹⁰ Retracer : Technique de reprise de l'évocation qui consiste à décrire à l'autre, avec ses propres mots et expressions, ce qui l'a conduit au point où il en est. Le tout accompagné d'une modulation vocale vers la lenteur et la douceur pour parler comme si l'intervieweur s'effaçait progressivement, pour laisser la place à l'autre.

interviewé, dans la mesure où par la répétition de ce rôle survient de façon incidente la conscience de la qualité de son évocation, du caractère plus ou moins descriptif, plus ou moins précis de son discours, mais aussi une conscience de ce que fait l'intervieweur, de l'effet de ses questions, de son accompagnement, de son écoute. Le fait d'être interviewé sur le mode de l'entretien d'explicitation, en particulier en mobilisant de façon impliquée l'évocation produit une prise de conscience non seulement de ce qui est évoqué (V1), mais aussi de l'acte même d'évoquer et de tout ce qui l'entoure et qui est caractéristique de ma manière d'évoquer. Il y a là un apprentissage indirect, un apprentissage incident. Mais il est fréquent dans la formation à l'entretien d'explicitation que l'interviewé soit questionné après coup (V2 durant la formation) sur la conscience qu'il peut avoir de ces actes, et ce second questionnement a un effet cumulatif sur le regard que peut porter l'interviewé sur le déroulement de l'entretien même quand il est vraiment en évocation. J'insiste sur le fait que ce témoin se construit par et dans la pratique, même s'il appartient au style cognitif de chacun d'être plus ou moins spontanément tourné vers une conscience réfléchie de son vécu au moment même où il le vit. Cette compétence peut aussi s'apprendre à l'occasion de l'exercice d'autres activités que l'entretien d'explicitation, ce qui a été mon cas, en particulier toutes celles qui tournent l'attention vers le monde intérieur, le sensible, la proprioception et qui forment des questions d'appréciation que l'on pose entre les temps d'exercice dans des méthodes comme la gymnastique douce, la relaxation, l'approche Feldenkrais, la gymnastique sensorielle, etc. ; mais c'est le cas aussi de toutes les activités de méditation, toutes les activités qui demandent de développer un contrôle en temps réel de l'activité en cours (musicien, comédien, peintre) ; sans compter toutes les activités psychothérapeutiques ou confessionnelles qui mobilisent une conscience de soi de façon délibérée.

Cependant la notion de témoin est délicate dans la mesure où s'il y a témoin, c'est précisément pour éviter d'intervenir activement, éviter de critiquer au fur et à mesure, éviter de stopper le mouvement en cours. Le témoin n'est pas dans ma conception (mais sur ce point, je n'ai jamais rencontré un point de vue différent), un censeur, il se contente de prendre acte de ce qui se passe, sans intervenir. Et l'ac-

tion qu'il produit agit largement par le seul fait de reconnaître ce qui est en train de se passer. Par exemple, si dans une méditation, je reconnais que je suis tendu, le reconnaître est la fonction discrète du témoin dans la pratique de l'introspection actuelle. Mais je ne cherche pas alors à provoquer une détente, je suis présent à la tension, je la connais et je la reconnais, et ce faisant l'équilibre des tensions/ détentes se modifient par une transformation spontanée vivante. Dans l'auto-explicitation, le témoin n'est pas là pour interrompre le flux, mais pour accompagner ce qui se passe. Accompagner signifie à la fois ne pas faire certaines choses qui risquent de provoquer une interruption, et aussi savoir faire des choses qui ont un effet modulateur sans interrompre le flux. Le modèle est celui de la danse, il y a bien un guidage d'un partenaire, mais ce guidage produit du mouvement partiellement dirigé. Sauf que l'on danse avec soi-même. Le sujet a conscience en tant que praticien expert du moment où par exemple il passe dans le commentaire, mais ce faisant il n'interrompt pas ce commentaire, il ne cherche pas à intervenir sur la dynamique de production comme il aurait probablement cherché à le faire en entretien d'explicitation. Ce qui apparaît donc nécessaire, c'est que même quand le témoin a conscience d'une dérive qu'il serait idéalement souhaitable d'éviter, le flux de production ne soit pas interrompu tant qu'il dure.

La conclusion est que dans l'auto-explicitation il faut toujours privilégier sur le court terme l'accompagnement du flux expressif, ne pas l'interrompre, et pour cela ne pas se critiquer violemment, ne pas réagir négativement. Pour le coup, les personnes déjà formées à l'entretien d'explicitation risquent plus que d'autres d'avoir des réactions d'intervieweur. C'est-à-dire qu'apercevant quelque chose à propos duquel ils interviendraient dans un entretien, ils soient critiques et interventionnistes vis-à-vis d'eux-mêmes. Mais en auto-explicitation le redémarrage, après une interruption provoquée, s'avère souvent difficile, il faut se remettre soi-même en condition, repartir d'une véritable intention d'évocation qui n'est plus là. Il faut quitter le but de l'explicitation pour viser à nouveau le but de recréer les conditions de l'explicitation.

Là aussi nous avons maintenant des témoignages sur la difficulté à reprendre quand on s'est soi-même interrompu. Il semble que dans l'auto-explicitation il faille de préférence éviter

de s'interrompre quand la vague productive est là.

Autrement dit, il faut privilégier la continuité du flux expressif. Je dis bien "flux expressif", et non privilégier l'évocation ou la description comme ce serait le cas en entretien du point de vue de l'intervieweur. En effet dans l'entretien le fait que l'interviewé s'exprime ne garanti en rien l'intérêt, la pertinence, la qualité de ce qui est exprimé, et l'intervieweur canalise, guide, cette expression. Mais dans l'auto-explicitation ce qui est à privilégier c'est l'accompagnement de la production expressive.

Et quand la vague de ce flux s'épuise, qu'elle s'interrompt d'elle-même, il est possible de procéder à un "revirement". Au lieu de continuer à toute force à viser ce qui se donnait auparavant et qui a arrêté de se donner, je peux m'arrêter, et modifier ma direction d'attention de façon à pouvoir évaluer, juger, apprécier l'expression qui a été produite. Je peux précisément le faire à partir des critères qui viennent de l'entretien d'explicitation et qui ont été appris dans la formation à l'entretien d'explicitation. Et là, en réponse à cette appréciation je peux me demander de redémarrer d'un moment précis, de reprendre à un niveau de fragmentation plus fin etc. Au lieu que la régulation expressive se passe au fur et à mesure comme nous essayons de le faire dans l'entretien, dans l'auto-explicitation nous attendons que le flux s'interrompe de lui-même et ouvre une fenêtre d'appréciation et de reprise.

Comme on peut le voir, un nouveau vocabulaire s'introduit pour décrire la dynamique de l'auto explicitation : la notion de flux qui nous était inutile pour caractériser le déroulement de l'entretien, puisque la continuité était assurée par l'intervieweur ; la notion de vague, dans la mesure où l'expérience montre que le déroulement d'une session d'auto-explicitation est rarement linéaire et continue, mais que des élans successifs produisent des résultats jusqu'à un arrêt, comme si le gisement s'était provisoirement épuisé.

Paradoxalement au lieu de privilégier la recherche de la continuité de la focalisation et la qualité de l'évocation, l'auto-explicitation privilégie le mouvement de l'expression tout en visant à rejoindre l'évocation, la situation spécifiée, la description. Mais elle rejoint ces exigences par un mouvement plus indirect, scandé par des reprises. En conséquence, une session d'auto-explicitation ne peut être conçue comme dirigée par un contrôle préalable, mais comme

une ouverture dont on accepte d'avance le caractère provisoirement limité, imparfait, engendré par la manière même dont l'auto-explicitation se donne. Le dépassement de cette limite se fera rarement au sein d'une seule session, mais dans presque tous les cas par un travail patient de reprises de répétitions. Si c'est l'expression qui est privilégiée, quelle que soit la nature des matériaux, description, commentaires, reconstructions, analyses, cela ne veut pas dire que tous ces matériaux seront plus tard traités comme équivalents par le chercheur. Mais cela signifie que je ne peux que contrôler a posteriori ce qui est produit.

En conséquence, je ne conçois l'auto-explicitation à vocation de recherche que comme une activité répétée, basée sur une multiplication des sessions au long d'une période de travail de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois.

Dans mon expérience, comme dans celle des personnes qui ont cherché à approfondir une auto-explicitation, la production d'une seule session n'est certes pas dénuée d'intérêt, mais n'est pas comparable en quantité et en précision avec ce qui peut être obtenu sur plusieurs sessions. Ces différences entre entretien d'explicitation et auto-explicitation m'amènent à me questionner sur la pertinence de conduire une auto-explicitation comme un entretien d'explicitation. Je pense aux exemples récents de Lesourd (Lesourd 2007). Le produit d'une seule session paraît maigre, même si le chercheur a évalué a posteriori que c'était suffisant pour son projet (discussion lors du séminaire du Grex de Février 2007, et discussion ouverte pour les prochains séminaires). Pour ma part je ne partage pas son évaluation, même si j'accepte son choix pragmatique puisque le degré de précision ou de complétude est fonction des buts de recherche que l'on poursuit.

De plus, à n'utiliser en permanence que des questions formulées comme dans un entretien, n'y a-t-il pas un risque d'induction encore plus grand que lors d'un entretien ? Il est clair que dans un entretien, les relances qui visent à produire de nouvelles données sont les relances les plus délicates à formuler, jusqu'à quel point peut-on être l'intervieweur de soi-même ? L'auto-explicitation, dans mon esprit, n'est pas un entretien, je ne suis pas l'intervieweur de moi-même, je suis dans une position moins détachée, je suis plutôt accompagnateur à la fois amical et exigeant. Cependant, notre expérience collective est encore limitée et je ne saurais exclure la possibilité de dispositifs vica-

riants, certains convenant mieux aux talents particuliers des uns ou des autres. Je pense, je souhaite, j'espère bien, que nous n'avons pas fini d'échanger et de comparer nos expériences sur ce point.

Si l'on reste avec cette idée d'accompagnement du flux expressif comme condition prioritaire dans la conduite d'une session d'auto-explicitation, cela n'est pourtant pas totalement incompatible avec le fait de se poser des questions du style "entretien d'explicitation". L'accompagnement n'est pas synonyme d'un non agir total. Mais il me semble qu'il faut alors distinguer entre deux types de questions : 1/ celles qui essaient d'initier une direction d'exploration et 2/ celles qui modulent la direction en cours. Ainsi, si je privilégie cette seconde catégorie, quand je m'entends décrire un résultat, un jugement, il est facile d'accompagner le flux expressif d'une légère intervention du style "à quoi tu (je, il, elle) reconnais que ... ?", "comment tu le sais ?", "et comment tu le fais ?", "qu'est-ce tu prends en compte ?", "Et juste avant ... ?", "et ensuite ?" etc. Ce sont des questions¹¹ qui ne sont là que pour faire préciser une information à partir d'une information déjà donnée et qui comme dans un entretien ne rompent pas le flux, ou plutôt n'interrompent que sa progression temporelle en maintenant la personne sur le moment qu'elle décrit et en la canalisant encore plus vers le vécu qui est en cours de description. Ce qui est interrompu c'est la progression narrative, ce qui est poursuivi c'est la relation avec le vécu passé, qui est même amplifiée vers plus de remplissage. Avec l'expertise de l'entretien d'explicitation il est facile de mobiliser ce genre d'accompagnement par des relances faisant accroître la précision et les proximités temporelles.

- *Le guidage cognitif : début, visée à vide, élucidation,*

À côté de ce guidage relationnel, on peut distinguer un guidage cognitif, dont la question précédente de l'accompagnement du flux expressif a déjà amorcé le thème. En effet respecter le flux expressif, quitte à l'infléchir par des relances visant à produire plus de préci-

¹¹ A noter que comme toujours, certains se posent des questions sans les subvocaliser, je veux dire sans les formuler verbalement. Mon idée n'est pas de restreindre les interrogations que l'on s'adresse à soi-même à des énonciations.

sion, c'est à la fois une expertise relationnelle de soi à soi, et une intelligence de la production d'éléments d'élucidation complémentaires au moment même où la possibilité apparaît de l'accomplir. Mais cette intelligence de l'exécution de la tâche d'une session d'auto-explicitation va beaucoup plus loin, même si pour la mettre en œuvre on aura toujours besoin de savoir se traiter avec douceur et respect.

Reprenons quelques éléments du guidage cognitif dans la pratique de l'auto-explicitation. Probablement faudrait-il revenir en préalable sur la nécessité de ne pas être naïf. Ce n'est pas parce que j'ai de bonnes intentions que je vais réussir ce que j'entreprends. J'ai connu indirectement plusieurs projets de thèse qui voulaient se fonder sur l'introspection, dans un mouvement très proche de celui présent à la fin du 19^{ème} siècle, et qui ont totalement capoté ! En plus de la motivation, il y faut des savoirs faire, un apprentissage, une transmission sociale. C'est le rôle que je donne à l'apprentissage des techniques de l'entretien d'explicitation. À la fois en tant qu'intervieweur pour maîtriser la description, la fragmentation, la formulation des relances ou la reconnaissance de leurs intentions éclairantes, mais tout autant en tant qu'interviewé. Puisque dans ce dernier rôle, j'apprends de façon incidente à me rapporter à moi-même, à viser un passé qui ne se donne pas encore, à goûter le vécu de l'évocation, à découvrir la possibilité d'aller dans des niveaux de détails dont je n'avais pas idée que cela soit seulement possible, à faire l'expérience du réfléchissement, de la mise à jour au plan de la conscience réfléchie ce qui n'était que simplement vécu, pré réfléchi. Dans un stage de formation à l'entretien d'explicitation, les stagiaires au moment où ils servent de sujets aux intervieweurs apprennent tout autant que ces derniers. Ils acquièrent les bases qui leur permettront -s'ils sont intéressés- de pratiquer l'auto-explicitation.

Rappelons qu'il faut acquérir une double expertise, celle de l'introspection rétrospective dans son aspect éclairant, descriptif, analyseur, et celle de l'introspection actuelle. La seconde sans la première ne donne pas une compétence de chercheur, la première sans la seconde ne permet pas la pratique de l'auto-explicitation. Ces propos tranchés peuvent bien sûr être nuancés par le fait qu'aucune des deux pratiques ne s'opèrent sans que l'autre y soit un peu mêlée : les souvenirs de l'introspection actuelle poussent à l'élucidation, la pratique de l'intros-

pection rétrospective (dans ses deux rôles : intervieweur et interviewé) est cause de moments d'introspection actuelle.

Un apprentissage du mouvement de se tourner vers soi-même comme dans la méditation, la relaxation, l'examen de conscience est certainement une aide, mais l'expérience m'a montré qu'il ne prépare qu'à une partie des compétences que l'auto-explicitation réclament. Alors que vu d'un peu loin, sans rentrer dans l'expérience de la verbalisation descriptive, il semble que l'un et l'autre sont très proches. Pourtant, par exemple, malgré son expertise d'instructeur en méditation, Francisco Varela ne savait pas spontanément décrire ses vécus dans la perspective d'une recherche phénoménologique, en revanche à quelle vitesse il intégrait les remarques permettant de produire plus d'élucidations. Il possédait à un très haut degré les compétences d'introspection actuelle, mais relativement peu de pratique de l'élucidation basée sur l'introspection rétrospective. Je pourrai prendre d'autres exemples connus, ou à chaque fois la compétence apprise et exercée de longue date pouvait être mobilisée très vite, mais où il manquait ce qui fait la technicité de l'explicitation.

La pratique du dessin de vécu (Vermersch 2005) comme j'aime nommer l'auto-explicitation est une pratique experte qui s'apprend, qui s'exerce, qui se développe et se perfectionne et qui se transmet.

Revenons aux temps de guidage cognitif.

-- Des "sessions" d'auto-explicitation.

Le premier point qui se détache de toutes les expériences les plus récentes est la nécessité de se donner un cadre de travail. C'est-à-dire se donner "des sessions" d'auto-explicitation, des temps déterminés où l'on pratique cette activité. Ces sessions sont automatiquement apportées par le fait de travailler dans le cadre d'un groupe de co-chercheurs, ou d'un atelier de pratique. C'est-à-dire que chacun écrit dans son coin, mais en présence d'autres qui ont la même activité (ou pas). La présence d'un autre me contient dans mon projet, dans mon cadre temporel, cerne mieux le fait que ce temps-là est "une session d'auto-explicitation".

Quand on travaille seul, décider de planifier une session donne des points de repère, l'auto-explicitation ne constitue pas alors une activité annexe ou parallèle, entre des coups de fils ou pendant une pause café. (Bon, là encore, je ne suis pas en train de faire une liste d'interdits, donc pourquoi pas, si c'est comme ça que cela

marche pour vous). Le fait de se donner un temps déterminé, le caractère exclusif de l'activité poursuivie, vont permettre pour beaucoup de mieux gérer les temps de vide, d'interruption, de peur, d'indécision. Même si je ne produis plus grand-chose, je reste à travailler en auto-explicitation pendant la demi-heure que j'ai dédiée à cette activité. Cela ouvre de l'espace à l'attente, à l'ouverture non focalisée, à la surprise du remplissement qui advient alors que j'ai renoncé tout en ne lâchant pas totalement mon projet. La possibilité d'avoir et de vivre tranquillement des temps "vides de remplissement" me semble une nécessité dans la construction des compétences à l'auto-explicitation. Par exemple dans le stage de formation à l'auto-explicitation, certains exercices sont proposés de telle manière que chaque stagiaire aboutisse à une impasse, à un blocage, à une saturation, à un blanc. Et c'est précisément à ce point que de nouvelles ressources peuvent émerger et constituer les futures compétences expertes dans le dépassement des difficultés liées au fait que l'explicitation ne se donne pas de manière continue en permanence, mais se produit souvent par vagues successives. L'arrêt de chaque vague s'accompagne presque toujours du sentiment qu'il n'y aura plus rien après, que c'est fini, alors que l'interprétation probable est que l'on est encore au contact d'un mouvement attentionnel dans une direction qui s'est épuisée. Mais des directions attentionnelles et des objets attentionnels à décrire dans un même moment vécu, il y en a toujours un nombre indéfini ! Il faut seulement attendre que la direction attentionnelle précédente non seulement se soit épuisée, mais qu'elle soit désengagée de sa visée, et alors viser à vide une autre direction, vers une autre couche, d'un autre point de vue, en changeant de degré de résolution, de granularité.

-- Les difficultés du démarrage d'une session d'auto-explicitation.

Je ne reviens pas sur la nécessité d'une négociation avec soi-même et la mise en place consentie d'un cadre et d'un but.

Le temps suivant est de choisir un vécu qui va servir de vécu de référence V1, pour ce faire au moins trois cas de figures sont possibles : 1/ soit que je me propose une activité dont je sais qu'elle va me servir ensuite de matière à explicitation (Lesourd 2007), 2/ soit que je lance en moi une intention éveillante vers une situation passée qui nourrirait mes buts de recherche (cf. Berger dans ce numéro), 3/ soit -comme cela

m'est arrivé pour l'exemple que j'ai développé à partir de la pratique de l'orgue (Vermersch 2005)-, qu'un événement m'apparaisse brutalement comme un bon exemple de ce que je cherche à étudier et que j'ai la présence d'esprit de le reconnaître et de le conserver.

1/ Le premier cas à l'avantage de donner avec certitude un matériau d'explicitation. Il a l'inconvénient que j'avais déjà noté depuis longtemps d'enclencher une activité provoquée dont je sais déjà qu'elle va servir à l'analyse et qui est déjà vécu avec la conscience d'avoir à noter ce qui se passe pour pouvoir le décrire plus tard. Certains phénomènes sont du coup impossibles à étudier dans ce paradigme, dans la mesure où ils reposent sur un effet de surprise, sur l'absence de préparation préalable comme le serait la survenue d'une désorientation, d'une émotion, ou simplement d'apercevoir comment je me dispose avant qu'une chose m'arrive. Pour atténuer ce biais de préparation, dans l'atelier de pratique phénoménologique nous avons dévolu à l'un ou l'autre la tâche de préparer une consigne. Ainsi, même si nous savions que nous étions réunis pour nous exercer à la description phénoménologique, nous ne savions pas nécessairement quel était le thème. Cela pouvait en particulier donner lieu à des consignes rétroactives : stop ! : vers quoi votre attention était elle tournée juste avant que je vous dise "stop".

2/ Le second cas est un des plus pratiqués dans l'entretien : "je te propose, si tu en es d'accord, de prendre le temps de laisser revenir ...". Réalisé seul, il pose souvent le maximum de difficultés inhérent à la pratique de la "visée à vide"(Vermersch 2006). Dans un entretien, l'accompagnement, la présence, la fonction de contenant de l'intervieweur facilite ce passage où rien ne se présente encore. Le faire seul, pour beaucoup, c'est se faire une frayeur sur la possibilité qu'il y ait une réponse en retour à l'intention éveillante. Ou encore, c'est lancer une intention éveillante d'une manière qui a peu de chance de rencontrer un écho. C'est bien sûr tout l'art de se demander à soi-même d'une manière qui corresponde à une "vraie demande", une qui produit une réponse. Nous sommes revenus là dans une des dimensions les plus délicates des compétences d'auto guidage : comment m'accompagner moi-même dans toutes les phases où il n'y a pas, pas encore ou plus du tout de remplissement ? La solution théorique à cette difficulté nous est maintenant bien connue : attendre dans l'ou-

verture l'accomplissement d'un processus émergent dont je n'ai pas de contrôle sur son déroulement et son résultat. Mais attendre sans lâcher prise sur l'attention portée à un résultat possible. Délicat équilibre entre un lâcher prise et un maintien en prise. Lâcher prise de l'obtention d'un résultat, maintien en prise vers la possibilité qu'un résultat se donne ! En complément, dans les temps de formation, je dois apprendre à reconnaître quelles sont les ressources dont je dispose dans des situations d'attente, dans des situations apparemment frustrantes, mais qui ne sont que des passages intermédiaires vers des remplissements à venir qui eux ne se donnent pas à la commande. Mais précisément, les solutions qui marchent pour moi, et spécifiquement pour chacun d'entre nous, sont des solutions dont nous devons découvrir dans l'expérience de la difficulté quelles elles sont, comment je m'y prends avec moi-même pour me souvenir de les mobiliser, d'y croire, de le faire vraiment ... Bref, les solutions théoriques ne sont que la formalisation d'expérience "d'anciens combattants" et ne saurait faire faire l'économie de la découverte des siennes au sein de l'expérience. Tout au plus dans un cadre de formation ou d'atelier de pratique l'animateur peut-il essayer de créer en connaissance de cause les conditions qui conduiront chacun à rencontrer les difficultés et à découvrir comment il les surmonte !

3/ Le troisième cas est certainement le plus juste, mais son inconvénient majeur est qu'il ne se planifie pas ! Pourtant, il est clair que lorsqu'on est dans une préoccupation de recherche précise, peut se dégager au fil du temps une compétence à saisir dans son vécu l'exemple qui précisément documente l'objet de la recherche qui est à l'actualité. Dans mon propre exemple, déjà cité, je vivais alors en permanence avec un horizon d'intérêt pour les propos de Richir sur "le sens se faisant". J'avais écrit (Vermersch 2005) une petite présentation d'un bref passage qui m'avait paru particulièrement éclairant d'un de ses grands livres. Et d'un coup, je m'aperçois que je suis précisément en train de vivre une situation où un sens est apparu et où en même temps je ne le saisis pas. Je l'ai vu, et il m'a fallu deux jours pour me décider à le saisir, puis plusieurs semaines pour le développer. Dans le même temps, d'autres chercheurs, prêts à contribuer à ce thème, restaient coincés par l'absence d'exemple, par un trop plein d'exemples les empêchant d'un choisir un, bref par l'impossibilité d'entamer une

auto-explicitation d'un vécu de "sens se faisant".

Le point d'entrée est donc la première difficulté à surmonter. Ce qui ne veut pas dire que tout le monde ait toujours une difficulté à surmonter pour démarrer. Mais j'ai tendance à prendre moins de temps pour parler de ce qui va de soi que des difficultés fréquemment rencontrées.

- Le déroulement d'une auto-explicitation.

Après avoir introduit les notions de flux et de vague, et avoir montré que dans l'auto-explicitation ce qu'il faut privilégier c'est le flux expressif, il est clair que la conduite du déroulement d'une auto-explicitation se soumet pour une bonne part à l'écoute et la notation de ce qui vient. Les moments de régulation sont essentiellement des moments de reprise, des moments où l'attention vise ce qui vient de se passer et procède à un "revirement" pour reprendre le mot de Richir, avant de repartir de nouveau vers l'expression à partir d'un redémarrage.

- L'expression.

Dans le temps où l'on est porté par le flux expressif, il est cependant toujours possible de suspendre ou de ralentir l'avancement énonciatif. En effet son mouvement spontané conduit toujours à aller plus avant vers les phases suivantes. Je peux agir sur la dynamique de ce mouvement sans l'interrompre, à ce moment je peux en continuant à aller avec le flux fragmenter vers la prise d'information sous jacente, vers un niveau de détail des opérations élémentaires composant l'action qui vient d'être décrite.

. Le rôle facilitateur des différents supports d'expression.

Il faut peut-être souligner à quel point le mode d'expression que l'on utilise est important pour accompagner le flux expressif. J'écarte de mon discours le traitement des modes expressifs non verbaux qui sont à eux-mêmes leur propre support d'expression et qui ne seront probablement bien saisis que par une vidéo, de façon à en permettre plus tard la transcription verbale sans laquelle il n'y a pas de recherche. Si je reviens à l'expression verbale, il est apparu important de savoir si l'on était à l'aise dans un mode oral, auquel cas il faut s'enregistrer et transcrire ensuite, ou bien dans un mode écrit. Mais dans ce dernier cas, les détails bien connus de tous les écrivains sont importants, est-ce que j'ai à tout prix besoin d'un ordinateur

et le clavier est alors le médium privilégié, ai-je au contraire, besoin d'écrire avec un stylo, un crayon, sur de belles feuilles de brouillon fabriquées spécialement pour moi sur commande (sic, j'en connais au moins un exemple) ou sur mon cahier fétiche. Par exemple, dans le stage d'auto-explicitation du mois de décembre 2006, plus de la moitié des participants travaillait sur un ordinateur portable. Certains l'ont abandonné pour revenir à l'écriture manuscrite, puis l'ont repris plus tard. Moi qui croyais ne pas pouvoir m'en passer (je travaillais à mon propre exemple en cours, pendant que les stagiaires travaillaient sur le leur), j'ai bien travaillé dans un minuscule carnet à re- liure spiralée.

. Le choix d'une écriture complète versus une notation abrégée.

Pour ma part, j'ai très vite renoncé à la rédaction télégraphique avec des tirets, des listes et des indications schématiques. Je me suis rendu compte qu'en écrivant tout le temps des phrases complètes, l'exigence d'intelligibilité appelaient des développements et des enrichissements du seul fait de chercher à l'exprimer de façon pleine. Les rares occasions où j'ai voulu écrire avec des notations abrégées, j'ai été ensuite incapable de m'en servir comme base pour une écriture développée (à laquelle il faudra aboutir de toute façon). Dans l'atelier de pratique phénoménologique, il me semble me souvenir que les personnes qui pratiquaient une écriture abrégée ne produisaient quasiment jamais un compte rendu complet, précis. Mais il est nécessaire de disposer de plus de témoignages sur ce point pour savoir si le conseil de procéder par écriture pleinement développée est généralisable ou pas.

. La (re)découverte des effets des postures narratives (posture du narrateur).

Un point que je connaissais par quelques exemples littéraires et un article dans *Expliciter* de Catherine Le Hir (Le Hir 2000) concerne l'utilisation de différentes postures narrative qui avaient été un peu abordées au fil du séminaire de recherche du GREX, mais peu investit sinon par J. Gaillard (Gaillard 2002). C'est-à-dire le fait d'écrire dans une posture en "Je", "tu", "il ou elle", ou encore en utilisant son prénom, un diminutif ou même un titre ou son patronyme complet. Le stage 2006 d'auto-explicitation a fait découvrir à plusieurs que le changement de posture narrative, pouvait faciliter ou rendre plus difficile l'écriture, mais surtout que suivant la position adoptée ce

n'était pas les mêmes informations qui venaient à la conscience et sous la plume. J'espère que nous aurons dans les prochains numéros des témoignages complémentaires à ceux qui sont présents dans celui-là (cf. les articles d'Eve Berger et d'Armelle Ballas).

Mais un des résultats les plus intéressants est la facilitation induite par l'utilisation de la troisième personne du singulier (il ou elle). Plusieurs des stagiaires ont eu l'impression de se découvrir une véritable compétence littéraire, et en tous les cas d'être à même de produire beaucoup plus que ce qu'ils étaient accoutumés à faire. Pour certains, cela a même été un véritable déblocage de l'écriture. Eve Berger, en passant en "elle", a produit des données supplémentaires sur l'auto-explicitation qu'elle développe depuis plusieurs mois pour sa thèse. Il me semble que cet effet facilitateur de la troisième personne est dû à la dissociation qu'il induit. En écrivant en "il", je parle de "lui". Pour parler de "lui", je me dissocie en partie, je prends une forme d'extériorité, j'ai un peu de recul par rapport à "lui", mon moi passé que j'évoque. Je me positionne alors en tant qu'observateur de ce qu'il faisait, et avec cette distance, d'autres faits, d'autres aspects peuvent m'apparaître. Plusieurs ont exprimé le fait qu'en "il" ou "elle" l'enjeu de l'écriture devient moins prégnant que quand c'est "je" qui s'exprime. Nous ouvrons avec l'usage des postures narratives un nouveau dossier de recherche pour le GREX. Ce serait intéressant de savoir si dans le domaine des études littéraires une réflexion sur l'usage de ces positions existe déjà.

Comme on peut le constater, la réflexion sur la pratique de l'expression auto-explicitative rejoint des préoccupations qui ont déjà été abordé par la littérature.

- Les revirements.

Les moments où la vague expressive s'interrompt, s'épuise, sont les moments privilégiés pour évaluer ce qui a été produit et choisir une direction de travail. Evaluer ce qui a été exprimé s'inscrit principalement dans deux dimensions : 1/ la base fondamentale : la qualité de la reconstitution du déroulement temporel et 2/ les qualités de la teneur de sens.

--- Décrire un vécu suppose toujours de donner le primat à la structure temporelle.

Quoique je trouve que cela soit évident, j'ai

l'impression d'être un des rares chercheurs à avoir insisté sur le fait que tout vécu est inscrit dans la dimension temporelle, dans le sens où il est nécessairement composé d'une succession de moments disposée en une suite ordonnée.

L'entretien d'explicitation nous a appris à toujours penser en termes de structure temporelle globale : ante début, début, déroulement, fin, post fin, et de reprendre ce schéma à tous les niveaux de fragmentation de l'enchaînement des actes.

Dans la pratique de l'auto-explicitation, cela signifie que dans les temps d'évaluation propres aux arrêts du flux expressif, je peux vérifier si ayant une information sur une phase t_n , est-ce que je connais t_{n-1} , ou t_{n+1} , autrement dit est-ce que je connaît ce qui précède, ce qui suit ? Cela consiste, à faire la suspension du sens de ce qui a été exprimé, pour n'en retenir que sa valeur de phase temporelle, et ainsi pouvoir s'interroger sur les phases avec laquelle elle s'articule.

Cette évidence, ne l'est pas. En effet, dans mes interventions cette année auprès de plusieurs personnes travaillant à une auto-explicitation, j'ai découvert que cette façon d'interroger le contenu d'une explicitation n'est pas spontanée. Par exemple, écoutant la lecture d'une auto-explicitation, je note immédiatement que ce qui est décrit se situe uniquement à l'aval du temps initial, après qu'il se soit passé et que de ce fait il est impossible de comprendre ce qui s'est passé puisqu'on n'a pas l'amont, c'est-à-dire ce qui précède le moment crucial (comment en est on arrivé là ?), ni la transition du moment¹² du fait crucial (que s'est-il passé, qui a produit ce qui a suivi ? que s'est-il passé entre le moment précédent et celui là ?). Ce qui guide l'écoute et fait apparaître immédiatement ce qui manque (en structure seulement) c'est la recherche de l'engendrement des événements, leur structure causale/temporelle. Je ne peux pas comprendre un événement (un moment vécu) sans m'informer de ce qui le précéder localement (le juste avant) et de façon plus ou

moins lointaine. Pas plus que je ne peux comprendre ce qui se passe dans ce moment si je ne le fractionne pas dans la description de la "selle" (cf. note précédente).

Souvent donc, la saisie de la structure temporelle s'appuie sur la recherche de la structure causale de l'enchaînement des événements.

Structure causale au sens fort de "a est cause de b", ou plutôt "Qu'est-ce qui a été la cause de b ?", c'est-à-dire puis-je mettre à jour dans ce qui précède un ou plusieurs a ? Ou une autre formulation qui ne pointe pas vers la même propriété de l'enchaînement temporel : "Qu'est-ce qui fait que l'on est passé de a à b, et non pas de a à x ou y ?", mais aussi : " Qu'est-ce qui fait que a s'est arrêté permettant ou provoquant la condition pour que l'on passe à b ou à x ?".

On peut aller encore vers des structures causales plus lâches au sens où elles ne contiennent pas de présupposés sur le mécanisme causal, mais simplement sur l'exploration des relations temporelles de successions, par exemple : "Que s'est-il passé avant b ?", ou bien "S'est-il passé quelque chose entre a et b ?", ou encore "peut-on distinguer en a et b ?", c'est-à-dire " y a-t-il continuité ou hiatus entre a et b ?".

Il faut bien comprendre que toutes ces questions s'originent dans une attitude qui a la capacité de suspendre la fascination de la teneur de sens du contenu pour privilégier ce en quoi elle laisse apparaître les informations présentes ou absentes de la succession temporelle.

La reprise de son auto-explicitation, ressemble beaucoup à la lecture d'une enquête policière en cours, la recherche de l'intelligibilité de l'enchaînement des actes, la vérification que toutes les phases sont présentes et que l'enchaînement est complet, la vérification de la granularité du découpage pour déterminer si les transitions sont compréhensibles à un niveau de détail qui en rende vraiment compte. Mais cela n'est pas très différent de ce que nous faisons déjà dans l'entretien d'explicitation, la difficulté est de le faire pour soi-même en ressaisissant ce que l'on vient d'écrire sous l'angle de la structure temporelle.

Cette référence permanente à la structure temporelle est un des fondements de l'explicitation, même si cette permanence n'est pas à entendre comme un contrôle du flux expressif au moment où il s'opère, mais comme un contrôle rapide a posteriori.

Une objection à ce point de vue s'est exprimée fortement dans le groupe de recherche travail-

¹² J'aime bien la description imagée que James donne d'un moment, non pas comme un point sans dimension comme en géométrie, mais comme une selle de cheval, avec un début (le pommeau), l'assise, puis le dossier. Le moment c'est toute la largeur de la selle. Cité p. 75 par Stengers, I. (2002). Penser avec Whitehead. Une libre et sauvage création de concepts. Paris, Seuil.

lant sur la phénoménologie du "sens se faisant" : se centrer sur la structure temporelle, n'était-ce pas privilégier la structure linéaire du temps, et prendre le risque de ne pas prendre en compte les vécus qui contiennent des aspects non linéaires, cycliques, des reprises, des stases ?

La pratique montra que quelles que soient ces objections, il y avait à gagner dans le fait de s'interroger sur la complétude temporelle de la description produite, que c'était incontournable, et finalement pas si facile que ça parce que –pour des raisons qui me sont incompréhensibles par trop d'évidence personnelle– cette façon de penser est contre intuitive et ne se mobilise pas sans efforts et une suspension de l'attitude habituelle. Mais de plus, si je maintiens bien que tout vécu se déroule suivant la linéarité temporelle de la succession, cela ne signifie pas que la structure interne des vécus étudiés soit toujours linéaire ! La linéarité temporelle est externe au vécu. Elle est utilisée comme repère pour noter toutes les phases et les propriétés de ce vécu, parce que même quelque chose qui se répète à l'identique se répète dans un temps différent, situé après que la première occurrence soit survenue. (On ne se baigne jamais dans la même eau du fleuve). En revanche, la structure interne d'un vécu peut être très complexe.

Prenons un exemple dans la notation musicale, qui est l'archétype de toute notation temporelle savante. Prenons la suite des noms de notes suivant (il n'y a pas besoin de connaissances musicales) :

ré, fa, do#; ré, fa, la, mi, fa, ré, fa, do#, ré, fa, la, mi, fa etc.

Cette suite de notes s'ordonne linéairement dans le temps, chacune est jouée après l'autre. A-t-on une structure interne linéaire ? Non. On aperçoit facilement qu'on a des suites de quatre notes qui se répètent :

1 / [ré, fa, do#, ré], 2 / [fa, la, mi, fa], 1' / [ré, fa, do#, ré], 2' / [fa, la, mi, fa], etc.

On voit que malgré la notation linéaire, la structure répétitive se détache facilement, montrant que l'on n'a pas seulement de la linéarité.

Si l'on va un peu plus loin, on peut constater par exemple que chaque série de quatre notes est elle-même un cycle qui se referme sur lui-même, par exemple : on commence à ré et l'on revient à ré en passant par fa et do, ou pour l'autre cycle, on commence à fa et on revient à fa. Si l'on a un peu plus de connaissance, on

pourra voir de nombreuses autres propriétés cycliques donc non linéaires. En regardant la suite, on verra que l'on a là une forme musicale particulière qui est un canon. Et dès le second cycle l'autre main pourra reproduire avec un cycle de retard le premier parce que le rapport d'intervalle des deux cycles fait qu'ils peuvent être joués harmonieusement en même temps (ce qui ne va pas de soi). Et quand ensuite Pachelbel nous demandera de jouer des cycles du type : [ré, mi, fa, sol, do#, mi, ré] on pourra voir immédiatement que malgré la différence d'impression sonore très sensible, le cycle n'a pas fondamentalement changé : il n'est pas devenu plus linéaire parce qu'on joue plus de notes contiguës. On s'est contenté de lui rajouter des notes intermédiaires qui rendent le caractère cyclique moins prégnant (les notes fondamentales du premier cycle sont en gras).

Au-delà de cet exemple musical, il n'y a pas d'obstacles de principe à étudier des vécus non linéaires tout en les représentant par méthode suivant une inscription temporelle linéaire. En fait les propriétés des vécus dans toutes les interrelations possibles entre phases proches et distantes n'ont jamais disparu, mais ces propriétés ne seront perceptibles qu'à ceux qui ont les catégories interprétatives leur permettant de les appréhender.

Par exemple, si je continue à exploiter mon exemple musical, jusqu'à présent j'ai noté chaque événement par son nom : ré, fa etc. comme s'ils étaient tous pareils, de même durée, de même intensité. Je n'ai pas pris en compte bien d'autres propriétés que mon analyse me donnera envie d'exploiter. Ainsi, je pourrai vouloir noter la spatialisation des notes sur le clavier, ces notes correspondent à des touches noires ou blanches et pour jouer ré, fa, do#, ré, je ne vais pas toujours de la gauche vers la droite comme la ligne du temps pourrait le faire penser. De ré à fa je vais deux touches plus à droite, de fa à do# je vais cinq touches à gauche, j'ai donc une direction spatiale inverse de la notation temporelle. Je pourrais vouloir faire cette notation spatiale en indiquant des distances soit en termes de touches, soit en termes d'intervalles musicaux, de ré à fa il y a une tierce mineure etc. Je pourrai vouloir indiquer que ré est produit par l'appui du médium de la main gauche, fa par le pouce de la même main, do# par l'annulaire etc. Je ne veux pas vous accabler de détails musicaux, mais par analogie, vous montrer qu'il existe d'innombrables propriétés attachées à une séquence

aussi ridiculement simple que quatre notes jouées de manière répétitive. Il est inutile d'espérer pouvoir représenter dans un même schéma temporel la totalité des propriétés d'un vécu, il sera toujours nécessaire d'y adjoindre une analyse et des commentaires.

L'important est de bien comprendre que le cadre temporel n'est pas là pour contraindre la réalité des vécus dans un cadre interprétatif linéaire rigide, mais pour organiser et contraindre la description séquentielle de tout vécu.

(Suite au prochain numéro !)

-- L'évaluation de la valeur descriptive en relation avec le but.

-- Quelques fils conducteurs.

-- Le privilège du moment originaire, sa capacité de ressourcement.

-- Les synchrones,

-- Les possibilités insoupçonnées d'approfondissement :

* L'accès au champ de prédonation par la rétropropagation,

* La reprise par directions descriptives et par couches,

-- Les différents objets d'études ouverts par l'auto-explicitation, la description de vécu, la description de la constitution d'un sens. Quelles différences ?

- L'épistémologie du phénoménal, qu'il n'est pas immédiat, cf. pour une prise en compte de la phénoménalité, que la saisie du phénoménal suppose un acte perceptif impliqué, engagé,

Et beaucoup plus encore

Bibliographie

Ancillotti, J.-P. and Morel, M. (1994). A la recherche de la solution perdue. Paris GREX, Collection Protocole n° 4.

Berger, E. (2006). La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps. Ivry sur Seine, Point d'appui.

Burloud, A. (1927). La pensée d'après les recherches expérimentales de H-J. Watt, de Messer et de Bühler. Paris, Alcan.

De la Garanderie, A. (1989). Défense et illustration de l'introspection. Paris, Centurion.

Diel, P. (1947). Psychologie de la motivation. Paris, PUF.

Flajoliet, A. (2006). "Husserl et Messer." Expliciter(66): 1-32.

Gaillard, J. (2002). "Entre Cap Blanc-Nez et

Cap Gris-Nez : "fenêtres" et processus attentionnels en fonction de l'effort de course." Expliciter(45): 12-18.

Grex, C. (2006). "Le vécu de la visée à vide." Expliciter(66): 48-71.

Guillaume, P. (1942). Introduction à la psychologie. Paris, Vrin J.

Humphrey, G. (1951). Thinking an introduction to its experimental psychology. Londres, Methuen.

Husserl, E. (1950). Idées directrices pour une phénoménologie. Paris, Gallimard.

Husserl, E. (1959). Recherches Logiques 1 Prolégomènes à la logique pure. Paris, PUF.

Le Hir, C. (2000). "Faisons un rêve et que cela devienne réalité." Expliciter(34): 1-9.

Lesourd, F. (2005). "Explorations psychanalytiques et psychophénoménologiques de la notion d'enveloppe temporelle en formation d'adultes." Expliciter(60): 1-24.

Lesourd, F. (2006). "Contribution à l'étude des actes mentaux menant à l'émergence du sens." Expliciter(63): 1-17.

Lesourd, F. (2007). "Eléments d'une approche psychophénoménologique du temps imaginé." Expliciter(68): 1-21.

Mandler, J. and Mandler, G. (1964). Thinking : from association to gestalt. New York, John Wiley & Sons.

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

Sève, L. (1969). Marxisme et théorie de la personnalité. Paris, Editions Sociales.

Stengers, I. (2002). Penser avec Whitehead. Une libre et sauvage création de concepts. Paris, Seuil.

Titchener, E. B. (1912). "Description vs statment of meaning." American Journal of Psychology **23**: 165-182.

Titchener, E. B. (1912). "Prolegomena to a study of introspection." American Journal of Psychology **23**: 427-448.

Titchener, E. B. (1912). "The schema of introspection." American Journal of Psychology **23**: 485-508.

Titchener, E. B. (1913). "The method of examination." American Journal of Psychology **24**: 429-440.

Vermersch, P. (1974). L'apprentissage du réglage de l'oscilloscope. II. Rôle de la résistance du réel dans le processus de rééquilibration. Paris, Laboratoire de Psychologie du Travail.

Vermersch, P. (1975). "L'apprentissage du

- réglage de l'oscilloscope. Essais d'application de la théorie opératoire de l'intelligence à l'adulte." Psychologie française 20(3): 77-103.
- Vermersch, P. (1976). "L'apprentissage du réglage de l'oscilloscope. Régulation conceptuelle et régulation agie." Travail Humain 2(39): 357-368.
- Vermersch, P. (1976). Une approche de la régulation de l'action chez l'adulte : déséquilibre transitoire registres de fonctionnement et micro genèse. Un exemple : l'analyse expérimentale de l'apprentissage du réglage de l'oscilloscope cathodique. Paris, EPHE- Paris V.
- Vermersch, P. (1993). Pensée privée et représentation pour l'action. Représentation pour l'action. Weill, A., Rabardel, P. and Dubois, D. Toulouse, Octarès: 209-232.
- Vermersch, P. (1994, 2003). L'entretien d'explicitation. Paris, ESF.
- Vermersch, P. (1998). "2/ Husserl et la psychologie de son époque : la formation intellectuelle d'Husserl : Weirstrass, Brentano, Stumpf." Expliciter(27): 47-55.
- Vermersch, P. (1998). De la notation musicale à ses représentations mentales : la mémorisation des partitions chez les pianistes. La notation musicale.
- Vermersch, P. (1998). "Détacher l'explicitation de l'entretien." Expliciter(25): 1-15.
- Vermersch, P. (1998). "Husserl et l'attention 1/ analyse du paragraphe 92 des Idées directrices." Expliciter(24): 7-24.
- Vermersch, P. (1998). "L'introspection comme pratique (original en français de Introspection as practice 1999)." Expliciter(22): 1-19.
- Vermersch, P. (1999). "Husserl et la méthode des exemples : application à l'étude d'un vécu émotionnel." Expliciter(31): 3-23.
- Vermersch, P. (1999). "Introspection as practice." Journal of Consciousness Studies 6(2-3): 17-42.
- Vermersch, P. (2000). "Conscience directe et conscience réfléchie." Intellectica 2(31): 269-311.
- Vermersch, P. (2000). "Husserl et l'attention : 3/ Les différentes fonctions de l'attention." Expliciter(33): 1-17.
- Vermersch, P. (2002). "L'attention entre phénoménologie et sciences expérimentales, éléments de rapprochement." Expliciter(44): 14-43.
- Vermersch, P. (2002). "L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue radicalement en première personne." Expliciter(36): 4-11.
- Vermersch, P. (2002). "La prise en compte de la dynamique attentionnelle : éléments théoriques." Expliciter(43): 27-39.
- Vermersch, P. (2005). "Approche psycho-phénoménologique d'un "sens se faisant". II Analyse du processus en référence à Marc Richir." Expliciter(61): 26-47.
- Vermersch, P. (2005). "Éléments pour une méthode de "dessin de vécu" en psycho-phénoménologie." Expliciter(62): 47-57.
- Vermersch, P. (2005). "Présentation commentée de la phénoménologie du "sens se faisant" à partir des travaux de Marc Richir." Expliciter(60): 42-47.
- Vermersch, P. (2006). L'entretien d'explicitation. Paris, ESF.
- Vermersch, P. (2006). "Rétention, passivité, visée à vide, intention éveillante. Phénoménologie et pratique de l'explicitation." Expliciter(65): 14-28.
- Vermersch, P. (2006). "Vécus et couches des vécus." Expliciter(66): 32-47.
- Vermersch, P. and Arbeau, D. (1997). "La mémorisation des oeuvres musicales chez les pianistes." Médecine des Arts(2).
- Vermersch, P., N. Faingold, C. Martinez, C. Marty, M. Maurel, (2003). "Etude de l'effet des relances en situation d'entretien." Expliciter(49): 1-30.
- Vermersch, P., Sejourant, S. and Guihard, L. (1978). Utilisation du document photographique en géographie. Recherche sur les difficultés rencontrées par les élèves : problèmes méthodologiques. Compte rendu demi parcours. Paris, A.T.P.
- Wundt, W. (1907). "Über Aufrageexperimente und über die Methoden zur Psychologie des Denkens." Psychologische Studien 3: 301-360.

Auto-explicitation du vécu du corps sensible :

éléments méthodologiques et expérientiels pour la description de l'expérience corporelle interne à visée de recherche
(1)

Eve Berger

Introduction

Cet article est une étape préparatoire d'un chapitre méthodologique de ma thèse de doctorat¹³, visant à présenter la manière dont je m'y suis prise pour recueillir des descriptions de l'expérience du corps sensible¹⁴ sur le mode de l'auto-explicitation. Cette recherche porte sur le processus par lequel l'expérience du corps sensible peut fournir au sujet, via un rapport conscient à ses sensations corporelles, des informations porteuses de sens pour lui et qui vont pouvoir contribuer à la transformation de certains aspects de son rapport à lui-même et au monde. Ce processus, modélisé par D. Bois en sept étapes successives (Bois, 2006a ; Berger, 2006), retrace notamment le passage d'un sens encore « non loquace »¹⁵, se manifestant dans un premier temps sous la forme de sensations corporelles liées à la

perception du mouvement interne, à sa pleine formulation langagière.

Parallèlement à mon objectif de thèse, que nous précisons tout à l'heure, le travail que je réalise en ce moment sur ce thème vise aussi à éclaircir les intérêts de l'auto-explicitation pour la pratique de la somato-psychopédagogie, que ce soit dans le cadre de la formation des praticiens, des séances de thérapie ou, aussi et surtout, dans le cadre de la recherche. Au sein de l'équipe du CERAP à laquelle je suis rattachée – Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive, dirigé par le Pr. D. Bois à l'Université Moderne de Lisbonne – l'une des voies de réflexion actuelles consiste en effet à envisager, en relation avec P. Vermersch, le développement possible de l'auto-explicitation comme mode de recueil de données au service de la recherche sur l'expérience du sensible.

Enfin, ce travail soutient également ma contribution au projet de recherche initié par P. Vermersch sur l'approche expérientielle du « sens se faisant ». Dans un champ théorique ouvert par Merleau-Ponty, Richir, Tengelyi ou encore Ullman, la question du sens se faisant renvoie au sentiment, vécu par tout un chacun, que quelque chose cherche à se dire en nous, sans que nous ayons encore les mots pour le dire. Il y a là tout un champ d'expériences variées, depuis l'impression du 'mot sur le bout de la langue', agaçant par son caractère inatrapable, jusqu'au sentiment plus flou mais souvent très prégnant que 'quelque chose d'important' cherche à se faire jour en soi sans que l'on sache encore de quoi il s'agit. Ce qui nous intéresse dans ce champ d'expérience est, là encore, la manière dont se déploie un sens qui s'annonce sous une forme non langagière –

¹³ Ma thèse a pour titre actuel : *Expérience du corps sensible et création de sens – Analyse du sens se faisant à partir de l'expérience corporelle en somato-psychopédagogie ; approche psycho-phénoménologique.*

¹⁴ L'expérience du corps sensible est l'expérience corporelle spécifique visée par la pratique de la somato-psychopédagogie, où le sujet perçoit consciemment un « mouvement interne » (Courraud-Bourhis, 1999 ; Bois, 2001 ; Hillion, 2006 ; Berger, 2006) animer la matière de son corps. La perception consciente du mouvement interne est source de vécus subjectifs souvent inédits, porteurs de sens pour le sujet, en termes de nouvelles attitudes et manières d'être dont il fait l'expérience dans son corps.

¹⁵ J.-C. Piguet (1975)

mais verbalisable puisque clairement conscientisée comme contenu de sens possible – vers son expression verbalisée¹⁶.

Pour contenir la taille de cet article, je ne développerai pas ici les bases conceptuelles qui sous-tendent la démarche d'explicitation, telles que la théorie de la mémoire concrète, les modèles de la conscience et de la prise de conscience, la distinction fondamentale entre acte réfléchissant et acte réfléchi ou encore la notion de point de vue en première personne. Je renvoie le lecteur pour cela à la bibliographie de P. Vermersch¹⁷ ainsi qu'à ses sources théoriques, en particulier phénoménologiques. Pour les mêmes raisons, je supposerai globalement connus les concepts somato-psychopédagogiques de corps sensible, de mouvement interne, de matière, ou encore d'introspection sensorielle. Pour plus de précisions à ce sujet, le lecteur peut se rapporter à mon dernier livre *La somato-psychopédagogie ou comment se former à l'intelligence du corps*, ainsi qu'au dernier livre de Danis Bois, *Le moi renouvelé, introduction à la somato-psychopédagogie*¹⁸.

Mon objectif ici n'est pas théorique, mais plutôt méthodologique : je souhaite m'appuyer sur la pratique de la description de l'expérience du corps sensible accumulée ces derniers mois pour en opérer une première mise en forme, qui peut avoir valeur d'exemple d'une part et de base de réflexion et de discussion d'autre part. De mon côté, il me sert aussi de mise au clair de certaines expériences, intuitions et idées actuelles.

Après avoir offert de manière assez informelle quelques aspects de mon vécu de l'auto-explicitation, je me pencherai essentiellement sur la question : comment auto-expliciter, ou plutôt : comment j'ai auto-explicité ? En m'appuyant sur mon expérience, j'envisagerai comment je me suis mise en situation, dans quels objectifs

et en me dotant de quels moyens, matériels et intérieurs. Je préciserai la manière dont j'ai déroulé le fil de la description d'une expérience donnée (exemplaire d'un sens se faisant à partir de l'expérience du corps sensible), en me centrant sur ce que ce déroulement peut nous apprendre sur le plan de la méthodologie de l'auto-explicitation d'une part et sur certaines dimensions de l'expérience révélées à cette occasion d'autre part. Mon propos ne sera pas complet ; il s'agit en fait d'une première partie, qui demandera à être complétée par une suite annoncée en conclusion.

Comme le titre l'indique, il ne sera pas seulement question d'auto-explicitation dans ces pages, mais bien d'auto-explicitation du vécu du corps sensible. Dans la lignée de l'article de P. Vermersch et moi-même, paru dans le n° 66 d'*Expliciter*, « Réduction phénoménologique et époque corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui », celui-ci prolongera certaines analogies, confrontations et mises en contraste entre la démarche d'explicitation et celle de l'introspection sensorielle pratiquée dans la somato-psychopédagogie. Cet article s'adresse donc dans mon esprit, par sa forme et par son contenu, autant aux membres du GREX¹⁹ qu'à ceux du CERAP²⁰. Certaines parties renverront cependant plutôt à des aspects 'auto-explicatifs' et d'autres plutôt à des contenus somato-psychopédagogiques. C'est donc pris dans son ensemble qu'il esquissera, je l'espère, une rencontre entre deux approches de l'expérience qui, par leurs différences et leurs fortes identités respectives, créent ensemble – parfois dans la tension mais toujours une tension féconde – des voies opérationnelles pour une recherche sur la subjectivité corporelle sensible et significative.

1. Expérience du sensible et auto-explicitation : dynamique d'une rencontre

Le projet qui encadre une auto-explicitation s'origine souvent bien avant le début de l'activité descriptive proprement dite. Pour moi, cet « ante-début »²¹ remonte à septembre

¹⁶ Notre réflexion n'est pas d'ordre linguistique pour autant. Le rôle du langage ne nous occupe pas dans l'absolu mais en tant qu'il permet de manifester le sens sur un plan davantage 'utilisable' pour un sujet qui cherche à affiner la saisie de son expérience pour y puiser de quoi alimenter l'orientation de sa propre existence.

¹⁷ Disponible sur www.expliciter.fr. Voir notamment son article « Bases de l'auto-explicitation » dans ce numéro.

¹⁸ Éditions point d'appui. Disponibles sur www.somato-psychopedagogie.com

¹⁹ Groupe de recherche sur l'explicitation, Paris

²⁰ Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive, Lisbonne

²¹ Vermersch (1994). Ce terme identifie l'étape

2002, à l'occasion d'un forum universitaire que notre équipe organisait à l'Université Moderne de Lisbonne autour du thème *Mouvement, perception, action, relation*, sous l'impulsion de D. Bois. La communication de P. Vermersch, « Fondements méthodologiques des méthodes de recueil de données en première et en seconde personne : entretien d'explicitation et auto-explicitation » m'avait beaucoup intéressée et ouvert quelques premières pistes de réflexion.

Le stage de formation à l'entretien d'explicitation que j'ai suivi ensuite en mars 2003 faisait office, dans mon cursus de DEA à l'université Paris VIII, d'atelier méthodologique. C'est ainsi que je commençai à expérimenter une technique qui croisait beaucoup de pôles d'intérêts de ma pratique en somato-psychopédagogie, tout en m'amenant à les investiguer selon des orientations nouvelles. Suite à cette formation, j'ai intégré à ma pratique certains principes de l'explicitation qui me paraissaient pertinents pour renforcer les pratiques d'accompagnement verbal de la somato-psychopédagogie, notamment dans la visée d'aider un sujet à reconnaître et valoriser davantage son expérience du corps sensible.

Pour rester rapide sur ce thème, j'ai par exemple appris à soigner la formulation des questions pour privilégier chez la personne interrogée un rapport authentique à son expérience vécue au moment où elle répond et éviter, par exemple, qu'elle ne parle depuis ce qu'elle sait ou pense de son expérience. La somato-psychopédagogie anticipe ce genre de discours dissocié de l'expérience vécue grâce à la technique de l'accordage somato-psychique²². Cependant, tout praticien a eu l'occasion de constater qu'une personne même « accordée » – c'est-à-dire en lien perceptif, attentionnel et cognitif avec son intériorité – peut facilement revenir à une expression distanciée de son ex-

de préparation d'une action avant son début proprement dit.

²² Ensemble de techniques manuelles et gestuelles permettant d'installer la personne dans un rapport de proximité sensible à elle-même et à son expérience, *via* une activation de son mouvement interne et un guidage de son attention vers le lieu de son être où le mouvement interne l'anime. L'accordage somato-psychique permet ainsi de développer une qualité de *présence*, qui s'applique au rapport à soi, à autrui et au monde.

périence vécue à l'occasion d'une question qui lui en offre l'occasion²³. Un autre emprunt à l'entretien d'explicitation, que j'ai transposé à l'entretien à médiation corporelle utilisé en somato-psychopédagogie, a consisté à guider les questions et relances de manière beaucoup plus rigoureuse sur un moment spécifié. C'est un aspect sur lequel je n'avais jamais insisté, sans doute portée par l'évidence qu'un entretien en somato-psychopédagogie suit par principe une expérience qui vient d'être vécue en séance, et vise par définition à déployer le contenu et la résonance de cette expérience. Mais ce n'est pas parce qu'une personne vient de vivre une expérience qu'elle ne se rapporte pas, dans un entretien, à autre chose que l'expérience elle-même ; certaines personnes, même imprégnées d'un vécu corporel tout frais, s'en échappent facilement par habitude de pensée, parfois par le simple fait de se mettre à en parler.

La rencontre avec la démarche d'explicitation a également permis de préciser dans l'approche de la somato-psychopédagogie la prise en compte du gain de sens obtenu avec le temps suite à une expérience du corps sensible. Il y a là une prise de conscience qui rejoint l'un des résultats de recherche obtenus par D. Bois dans sa thèse : « Jusque-là, la technique d'entretien clinique utilisée en somato-psychopédagogie tendait à se rapprocher toujours au plus près du temps de l'expérience, dans un souci d'éviter tout oubli, toute déperdition d'information due à la temporalité écoulée. Mais les témoignages des étudiants montrent que le lien avec une expérience extra-quotidienne fondatrice ne se perd pas avec le temps, voire même que cette expérience prend sens avec le temps. [...] Ce constat ouvre la porte à la mise au point de nouvelles techniques d'aide au rappel pour accompagner, par des relances adaptées, le processus de 'revisitation' de l'expérience immédiate et de déploiement du sens à faire. Dans ce contexte, nous pouvons à juste titre inclure dans nos méthodologies d'accompagnement la technique d'entretien d'explicitation mise au point par P. Vermersch, que nous orientons spécifiquement vers l'expérience extra-quotidienne du sensible. » (Bois, 2007)

²³ À titre d'exemple, le 'pourquoi' invite naturellement à s'exprimer sur ce que l'on pense ou ce que l'on sait théoriquement de son vécu, et non sur ce que l'on a vécu réellement.

Ce dernier point, concernant la temporalité du rapport à l'expérience, ouvre à une distinction fondamentale entre deux modes de saisie introspective des phénomènes d'une expérience en général et de l'expérience du corps sensible en particulier, que je nommerais introspection en temps réel et introspection *a posteriori*, ce qui correspond sous d'autres termes à la distinction faite par P. Vermersch dans ce même numéro entre 'introspection actuelle' et 'introspection rétrospective'. Nous reviendrons au cours de cet article sur cette distinction, qui prend un relief particulier dans le cadre de ma recherche, où le vécu visé par l'auto-explicitation concerne lui-même une situation d'introspection sensorielle²⁴ qui, au contraire de l'auto-explicitation, vise la saisie en temps réel. Pour permettre la compréhension de ce qui suit, je dois préciser rapidement cette pratique. L'introspection sensorielle est un rendez-vous que l'on se donne, sous la forme de séances de vingt minutes environ, avec sa propre intériorité, définie en somato-psychopédagogie comme l'univers perceptif et cognitif qui naît de la perception du mouvement interne en soi. L'observation requise est donc une observation ressentie, et non intellectuelle ; il ne s'agit pas de réfléchir à sa vie ou à ses états internes sans les avoir d'abord perçus par le biais des états de la matière du corps. Avant même d'être une occasion de faire le point sur soi, sur ses états, ses émotions ou ses pensées, l'introspection sensorielle est une manière de développer sa capacité à maintenir un contact conscient²⁵

²⁴ L'introspection sensorielle est l'un des volets de la pratique de la somato-psychopédagogie qui consiste, comme toute méthode introspective, à observer sa vie intérieure et ses états de conscience. Dans le cadre spécifique de la somato-psychopédagogie, la vie intérieure se définit en priorité par l'existence et la perception par un sujet du mouvement interne au sein de sa matière corporelle. Le mouvement interne est, pour nous, à la fois la substance de l'intériorité et le 'lieu' de soi où se mettre en relation avec elle.

²⁵ Ce 'contact conscient' inclut en termes phénoménologiques des dimensions pré-réfléchies et des dimensions réfléchies, distinguées par D. Bois à travers d'autres catégories, construites par la modélisation de la pratique somato-psychopédagogique, telles que « conscience témoin », « conscience du corps », conscience en mouvement ». Pour des raisons de place, je ne

avec l'expérience du sensible, et à l'explorer de manière attentionnée. Dans cette exploration, une infinité de directions possibles se proposent à l'attention, que je ne développerai pas ici, pas plus que le protocole pédagogique mis au point pour développer la perception spécifique concernée. En revanche, je soulignerai que l'introspection sensorielle ne consiste pas seulement à ressentir les phénomènes intérieurs liés à l'existence du mouvement interne, mais également à identifier notre rapport à ces phénomènes, à observer nos réactions au fur et à mesure qu'ils se manifestent, à préciser quels effets déclenche en nous leur perception, ce qu'ils nous évoquent dans l'immédiateté de l'expérience, etc., tout ce matériau pouvant être repris dans l'après-coup, dans le temps de l'entretien.

Dans ma situation, l'auto-explicitation apparaît donc comme un moment V2²⁶ d'introspection *a posteriori* portant sur un moment V1 qui est aussi un vécu d'introspection, mais visant la perception consciente des phénomènes qui se donnent dans le temps même de l'expérience. Or l'auto-explicitation crée elle aussi des phénomènes et des vécus en temps réel, non seulement sur un plan noématique²⁷ mais aussi sur le plan noétique²⁸. Mon expertise en introspection sensorielle fait que je ne peux pas (je pourrais presque dire que je ne *sais* pas) auto-expliciter sans me mettre en même temps en relation de conscience avec ces vécus actuels qui se donnent pendant l'auto-explicitation (en tout cas ceux qui se prêtent au réfléchissement perceptif durant la session). On se trouve donc ainsi dans une situation particulière, que je qualifierais volontiers de 'mise en abîme introspective' et qui me paraît tout à fait intéres-

développe pas cet aspect de l'introspection sensorielle, qui fera nécessairement l'objet de développements dans ma thèse.

²⁶ Dans les conventions de l'explicitation, V2 désigne le moment d'explicitation lui-même (que ce soit en entretien ou en auto-explicitation), qui porte sur un vécu premier, appelé vécu de référence et noté V1. Ainsi, V2 est toujours postérieur à V1. Vermersch, P. (2006). "Vécus et couches des vécus." *Explicitation*(66): 32-47.

²⁷ c'est-à-dire par les contenus qu'elle produit, en l'occurrence les descriptions proprement dites.

²⁸ c'est-à-dire en relation avec les actes qu'elle implique pour le sujet.

sante à étudier.

Le 'tressage' entre explicitation et somato-psychopédagogie a donc été très présent dans les deux sens, ma manière d'entrer dans l'activité descriptive psycho-phénoménologique étant obligatoirement influencée par vingt années d'une pratique qui a fortement développé mon attention et mes capacités aperceptives. Accompagner le mouvement interne dans son propre corps ou dans le corps d'autrui entraîne en effet l'attention à une forme d'écoute très panoramique, large, défocalisée, qui favorise l'ouverture à ce qui ne se donne pas tout de suite et à ce que l'on ne connaît pas encore. Parallèlement, cette formation antérieure en introspection sensorielle oriente naturellement mon auto-explicitation vers certains aspects du vécu plus que d'autres ; j'ai découvert en particulier que je développais très spontanément, avec facilité et beaucoup de détails, les états ressentis dans l'expérience visée, ainsi que certains actes perceptifs que je suis rôdée à conscientiser en temps réel. En revanche, il ne m'était pas du tout naturel de décliner spontanément ma description en structure temporelle. Ce phénomène s'explique par la structure même des actes posés et des buts poursuivis par l'introspection sensorielle, et je ne développerai pas cet aspect dans ce premier article : il demande en effet à être exploré en détail, et la place me manquerait ici. Je veux juste souligner pour l'instant qu'apprendre à développer une description en structure temporelle m'a dévoilé des dimensions de mon expérience que je n'avais pas envisagées aussi précisément avant de me 'coller' à leur description fine.

On le voit, j'ai vécu l'articulation entre la démarche d'explicitation et ma pratique de l'introspection en somato-psychopédagogie comme féconde, notamment en ce qu'elle m'offrait des 'poignées' inhabituelles pour attraper ce que je vivais ; car si les orientations qui s'ouvraient à moi étaient passionnantes, elles étaient aussi 'décalées' par rapport à mes conceptions et points de vue habituels. Utiliser aujourd'hui l'auto-explicitation comme méthodologie de recueil de données est aussi une manière de poursuivre le processus de croisement entre ces deux approches de l'expérience et de mettre à jour les vraies questions que cela pose, leur inter-influence réciproque faisant intégralement partie de ma recherche. Ce croisement m'intéresse d'autant plus que l'auto-explicitation se révèle, à mon sens, plus pertinente ou en tout cas plus facile à utiliser que

l'entretien d'explicitation²⁹ dans le cadre de la somato-psychopédagogie, notamment comme moyen de former nos patients ou élèves à produire des descriptions plus précises et plus complètes de leur expérience du sensible.

II. Ma pratique de l'auto-explicitation : première approche d'une activité d'écriture autour du vécu du corps sensible

Une définition de l'auto-explicitation peut prendre plusieurs formes. Une forme 'classique', qui resterait dans la lignée des buts poursuivis par l'entretien d'explicitation, consisterait à dire qu'il s'agit d'une manière, différente de l'entretien, d'accéder à la dimension pré-réfléchie de l'action ou du vécu d'un sujet, pour s'informer de l'extérieur, et pour qu'il s'informe lui-même, d'aspects de son action non repérés jusque-là. Il faudrait alors préciser le sens exact du terme 'pré-réfléchi' pour situer l'auto-explicitation comme condition de réalisation d'un acte réfléchissant³⁰ ; il faudrait aussi, toujours pour faire simple, ajouter que l'entretien est une situation duelle, avec un interviewer et un interviewé, le premier guidant l'autre par ses questions dans l'évocation puis la description de son vécu ; tandis que l'auto-explicitation est une situation solitaire, où je me guide moi-même dans cette descrip-

²⁹ Cet aspect de ma réflexion ne sera pas développé ici et mériterait bien sûr des précisions.

³⁰ Pour les lecteurs non familiers de cette terminologie, on peut dire en termes simplifiés que les aspects pré-réfléchis du vécu sont les aspects qui sont saisis par ma conscience en acte ou conscience directe (Vermersch, 2000). Autrement dit une conscience qui n'est pas consciente d'elle-même. Je perçois, je suis conscient de ce que je perçois, mais pas en même temps du *fait* que je perçois. Percevoir est agi, il n'est pas "vu", il n'est pas réfléchi. Le terme de "conscience réfléchie", désigne donc une conscience seconde, ou conscience du fait d'être conscient. "Réfléchi" est donc à prendre ici au sens de "réflété", et non pas au sens de pris en charge par la réflexion intellectuelle. On a donc une différence entre conscience réfléchie et activité de réflexion. Avoir la conscience réfléchie du fait que je me rappelle quelque chose, au moment où je me rappelle, ce n'est pas réfléchir à l'acte de rappel, c'est en opérer le réfléchissement.

tion.

Mais nous pourrions également aborder la question sous un angle plus opérationnel, en disant que l'auto-explicitation est une activité d'écriture réitérée, à vocation descriptive dans un premier temps, qui consiste à déplier, entre soi et soi, de manière réglée, souple, exigeante et savoureuse, une expérience, un moment, une situation ou un état. C'est plutôt de cette manière à la fois opérationnelle et subjective que je voudrais aborder l'auto-explicitation en précisant, au fur et à mesure d'une longue promenade expérientielle, les différents termes de cette proposition de définition.

II.1– Le plaisir d'écrire

L'une des vocations premières de l'auto-explicitation, héritée de sa filiation avec l'entretien d'explicitation, est de nature méthodologique : elle consiste à produire, dans un but de recherche, des verbalisations autour d'un vécu qui est d'abord et premièrement interne, privé, presque totalement invisible à un tiers dans sa structure et son contenu ainsi que dans certains de ses effets. Là où l'entretien d'explicitation permettait ainsi d'obtenir des traces, extériorisées dans la parole, du monde privé d'un tiers, l'auto-explicitation permet la même chose mais par soi-même et pour soi-même : je produis des traces verbalisées à propos de mon propre monde privé, c'est-à-dire par exemple à propos du déroulement de certaines de mes actions, de mes expériences, et surtout de l'activité perceptive et/ou cognitive que je mets en jeu dans le rapport à mon expérience. Dans ce contexte et pour ces objectifs, l'auto-explicitation peut tout à fait être une activité orale, à condition que la parole produite soit enregistrée pour pouvoir avoir valeur de traces matérialisées donc analysables, manipulables. On peut ainsi imaginer une auto-explicitation enregistrée sur dictaphone, puis retranscrite par écrit. Pour autant, ce n'est pas du tout mon mode d'auto-explicitation : l'auto-explicitation est pour moi exclusivement une activité d'écriture, qui m'a même permis de pousser certaines possibilités d'un outil cher à mon cœur et que je pratique assidûment depuis que j'en ai la compétence.

Tenant un journal depuis l'âge de quatorze ans (successivement et alternativement journal intime, journal de formation, carnet de bord, journal de pratique ou de recherche), profondément auteure de ma vie, je ne peux concevoir mon existence indépendamment des écrits que j'y inscris. Ce ne sont pas les événements

dont je garde ainsi trace mais leurs effets sur moi et l'orientation générale qu'ils dessinent au fil des années. La manière dont ce dessin se construit, apparemment à l'aveugle et à l'arrivée si cohérent, me fascine : bien plus que mon histoire, c'est le principe créateur de sens à l'œuvre dans une vie qui m'intéresse. J'écris aux moments où je capte ce principe créateur le plus à l'œuvre, comme on peindrait un paysage pour pouvoir continuer à l'observer tel qu'il nous a transmis sa magie. Pour autant, je relis rarement ce que j'écris dans mes journaux personnels et, quand je le fais, c'est de la même manière que j'irais nourrir mon âme devant la toile : j'y retrouve le sens d'une cohérence en mouvement, dans une histoire qui se trouve être la mienne mais qui me touche plus par l'intelligence universelle qu'elle transmet que par son contenu événementiel singulier. En d'autres termes, face à tout écrit, y compris quand il s'agit de mon histoire propre, je repère des logiques d'émergence, je trie, je catégorise, je crée des conditions pour qu'émerge du sens.

Que les événements, les rencontres, les ressorts intimes de cette recherche aient fait que l'auto-explicitation, processus d'écriture par excellence, se soit proposée pour constituer mon recueil de données ne m'étonne finalement donc pas. Au moment d'en restituer le contexte, je constate que c'est l'un des points qui me touche le plus : l'auto-explicitation en tant qu'écriture fut un réel plaisir, plaçant dans ce travail parfois ardu une motivation forte. Au-delà du plaisir, l'écriture est aussi pour moi un outil sûr, digne de confiance, exigeant mais d'une exigence connue de moi, rôdée, entraînée, éprouvée dans tous les sens du terme ; j'ai pu m'appuyer en toute confiance sur mon écriture comme sur un instrument fiable. Face à certaines difficultés classiques de la pratique de l'auto-explicitation, cela a représenté un facteur facilitant, qui m'a dégagée de certaines contraintes et m'a permis de me consacrer pleinement à la rigueur de la posture descriptive. Pour autant, sur cette base de compétence solide, j'ai aussi rencontré des difficultés qui semblent naturellement incluses dans un programme de description suffisamment complète et fiable d'un moment vécu.

II.2 – L'autonomie de l'écriture

Un autre aspect important dans la manière dont j'ai vécu la mise en œuvre de l'auto-explicitation au service de cette recherche est l'autonomie qu'elle a fait exister, dans deux

sens du terme. Au sens tout d'abord où l'écriture en première personne m'a permis d'être autonome dans au moins une partie de la production des données. Je n'étais pas seule à produire des descriptions de vécu du sensible, trois autres personnes l'ont fait avec moi. Mais quel que fut le résultat de leur tentative (nous étions tous les quatre dans un type d'exploration nouveau pour nous, avec tout ce que cela suppose d'incertitudes quant au résultat), j'avais au moins le 'contrôle' des données que je produisais moi-même. Le mot 'contrôle' paraît ici mal choisi tant le mouvement de l'écriture descriptive doit justement échapper au contrôle pour fournir des données fiables sur le plan de la recherche, mais disons qu'une partie au moins des données était sous ma seule responsabilité ; en ce sens j'avais tout loisir soit de laisser se dérouler le processus de production au rythme qui s'imposait, soit de le canaliser dans des horaires plus stricts, selon ma propre initiative.

Mais l'écriture auto-explicitative est autonome aussi dans un autre sens : dans l'auto-explicitation, les choses se donnent subjectivement à moi selon une orientation, un rythme qui semblent spontanés, comme si c'était le trajet que l'expérience subjective 'choisissait' pour se montrer à moi. En suivant ce mouvement, j'accède à des lieux de l'expérience où je ne penserais jamais aller de ma propre initiative. Une telle écriture « dans le flux » (Vermersch, 1998c) n'est pas automatique ; pour certains, si l'on écoute les témoignages, c'est difficile. Il y a donc là probablement un apprentissage à mener, au minimum un entraînement, sur plusieurs points aussi divers que la qualité de l'ancrage dans le vécu pendant l'écriture, la maîtrise de la frappe si l'on écrit à l'ordinateur, la capacité à mener en même temps un acte manuel pratique et un acte perceptivo-cognitif de lien au vécu, etc. On peut imaginer que cet apprentissage se fasse au fur et à mesure de la pratique de l'auto-explicitation elle-même, selon l'adage « C'est en forgeant que l'on devient forgeron ». Mais on peut aussi imaginer, dans une réflexion plus pédagogique, des dispositifs intermédiaires de formation qui permettraient de développer de manière indirecte des compétences utiles à la pratique de l'auto-explicitation, qui restent à définir précisément. Je vis donc pour ma part le mouvement de l'auto-explicitation comme un véritable mouvement de 'délivrance' de l'écriture, qu'il me semble reconnaître dans ces mots : « Dans

cette écriture, je suis plus serviteur que maître. La donation, le remplissement se fait comme dans le mouvement d'une immanence. » (Vermersch, 1998b, p. 2)

II.3 – Me repérer dans l'expérience

L'expérience que je visite dans mon travail de thèse est une expérience qui, au moment même où elle s'est produite, a été forte (elle m'a bouleversée), vaste (elle implique des dimensions de moi nombreuses et nouvelles), profonde (son déploiement à ma conscience a été un moment majeur sur le plan existentiel). En ce sens, elle m'apparaît comme une sorte de territoire sacré, dont l'existence même sur ma planète a valeur de sens. La soumettre à une activité descriptive fine prend donc d'emblée une allure de voyage initiatique, et la manière dont je l'ai fait est probablement teintée de cet enjeu, sur toile de fond des autres enjeux, non moins importants, qui accompagnent la rédaction d'une thèse de doctorat. Le travail d'auto-explicitation a ainsi été autant un travail ou un apprentissage qu'une véritable expédition. Partant au départ sans vraiment savoir où j'allais – à part que j'allais dans cette expérience – j'ai découvert au fur et à mesure du déroulement de la description que le territoire expérientiel à décrire était beaucoup plus vaste encore que je ne l'imaginai, qu'il était en réalité infini.

On pourrait croire que ce territoire m'est apparu infini justement parce qu'il s'agissait d'une expérience fondatrice. Mais ce n'est pas vrai. Lors du stage de formation à l'auto-explicitation que j'ai suivi en décembre 2006, l'un des exercices consistait à décrire le trajet effectué le matin pour venir au stage – banal, anodin, n'est-ce pas ? – et encore ne s'agissait-il que d'une partie du trajet, le tout début, genre entre la porte et l'ascenseur. Je me suis lancée dans la description et... je n'ai pas pu finir l'exercice. Je me suis trouvée devant un espace immense, je 'voyais' soudainement dans ce petit bout de trajet une étendue sans limites déployée devant moi, comme une carte routière que l'on a dépliée sur ses genoux dans la voiture et que l'on ne sait plus ni regarder, ni orienter, ni même replier... L'évidence que je ne peux pas tout balayer, tout voir, tout surplomber, tout investiguer.

Toute expérience est, d'une certaine manière, une immensité pliée en soi. La déplier, la déployer, tout simplement l'apercevoir, pose de sérieux problèmes : dans cette immensité, je m'oriente comment ? Si je veux l'explorer, la

décrire, je vais où ? Quels aspects du paysage est-ce que je choisis d'explorer, de décrire ? Parce qu'explorer et décrire un aspect du paysage, cela voudra dire d'abord l'*investir*. Presque comme un investissement financier : de la direction que je choisis dépendra les fruits en retour, une certaine réalité qui va apparaître, et pas une autre. Comme un investissement affectif aussi : en choisissant une direction, je choisis de m'y engager, avec suffisamment de moi pour que ce soit porteur, productif, créateur. Investir enfin au sens d'occuper, d'aller dans cette partie du paysage et de s'y répandre, de s'y étaler, d'y rester suffisamment longtemps et avec suffisamment de proximité, d'écoute, pour apprendre à le connaître, pour l'accueillir, pour qu'il accepte aussi de se donner à moi. Explorer et décrire un aspect du paysage de l'expérience, cela voudra dire aussi le *développer*. C'est-à-dire lui donner plus d'amplitude qu'il n'en a sans moi, sans mon intervention, sans que ma conscience active s'en mêle. Lui faire dire plus de choses qu'il n'y paraît. Lui permettre de croître, de livrer un potentiel d'existence, de révéler ce qu'il peut être et qu'il n'est pas encore tant que je ne lui ai pas ouvert, dans ma conscience, un espace de révélation. Où que ma conscience se dirige dans l'expérience, elle fait exister une part de la réalité qui n'existait pas de la même manière juste avant.

Dans cette vastitude, il faut donc créer des traces, des orientations, des panneaux indicateurs, des bornes, des repères, des axes. Dès lors, dire que l'auto-explicitation consiste à décrire un contenu d'expérience ne suffit pas pour rendre compte de ce qu'elle est. L'auto-explicitation m'est apparue ce jour-là comme un acte de *spatialisation* : une entreprise de repérage, de bornage, de construction de carte, en imaginant qu'il soit possible, par la multiplicité des usages du langage, de rendre compte d'une situation en trois dimensions, voire plus.

Il peut sembler problématique de présenter l'auto-explicitation comme une activité spatialisante là où P. Vermersch insiste tant sur la structure temporelle de la description. J'y reviendrai plus en détails, mais disons tout de suite qu'identifier la structure temporelle d'un vécu constitue aujourd'hui à mes yeux l'une des pistes (et non la seule) pour organiser l'espace de ce vécu, pour s'y reconnaître et s'y retrouver, et qu'à ce titre elle participe pleinement d'une entreprise de spatialisation entendue comme construction de repères pour soi-

même.

III. *Projet et objectif*

Au moment précis où je suis en contact de revécu avec une expérience passée, pour explorer l'immensité de son territoire en moi, de ses effets sur moi, de mon rapport à elle, je suis consciente que j'ai mille choix possibles pour orienter ma description. Il faut que j'en prenne un, ou plutôt que l'un d'eux me prenne, et je sais pour l'avoir vécu (mais peut-être cela ne concerne que moi) qu'aucun choix ne peut me prendre si je ne sais pas *pourquoi* j'auto-explicite. Pour organiser mon expédition, j'ai besoin de savoir dans quel but je la mène.

L'auto-explicitation doit être utile, au sens propre : je dois respecter son statut d'outil, elle n'a pas de sens pour moi en dehors d'un projet qui révèle et déploie sa fonctionnalité. J'ai rencontré très clairement cette limite de l'auto-explicitation qui, au même titre que d'autres pratiques qui mettent en jeu des dimensions intérieures impliquantes, produit des effets en termes de développement personnel pouvant laisser croire qu'elle trouve en elle-même sa propre justification. Même dans une optique de développement personnel ou de croissance intérieure, une expérience ne peut à mon sens livrer son potentiel formateur si l'on n'a pas défini plus précisément l'objectif au service duquel on souhaite inscrire son analyse. C'est encore plus vrai dans le cadre de la recherche, où je dois nécessairement organiser mon recueil de données autour de la question visée, sous peine de me perdre dans la multiplicité des dimensions de l'expérience qui apparaissent dès lors qu'on la regarde de près. Certes, je dois aussi veiller à ne pas le laisser enfermé dans une vision *a priori* qui me ferait passer à côté de certains aspects imprévus ; mais reste que je ne peux auto-expliciter de manière efficace, intéressante ou pertinente sans avoir défini à quoi je réfère les notions même d'efficacité, d'intérêt ou de pertinence. J'ai donc besoin de savoir pourquoi j'auto-explicite, ou plutôt *pour quoi* ; au service de quoi ; pour obtenir quel genre d'informations.

Comme je l'ai dit, l'auto-explicitation est, en ce qui me concerne, au service d'une recherche dans laquelle elle occupe le poste de 'méthodologie de recueil de données'. Rappelons que l'enjeu de cette recherche consiste à interroger le plus finement possible la manière dont un sujet vit, en première personne, les étapes du passage crucial entre une sensation corporelle

liée au mouvement interne et clairement conscientisée – que nous appelons en somato-psycho-pédagogie un « fait de conscience » – et un sens nouveau, donné dans une formulation langagière plus ou moins aboutie selon les cas – que nous appelons « fait de connaissance ». Sur le plan méthodologique, il s’agissait donc pour moi de trouver le moyen d’entrer dans l’intimité expérientielle de ce moment fondateur où une information corporelle se fait sens, pour y recueillir, de l’intérieur, des informations subjectives susceptibles de nous en apprendre davantage sur la nature, les propriétés, la structure et les micro-étapes du processus d’émergence du sens. L’idée d’utiliser l’auto-explicitation est venue au tournant d’un déjeuner avec P. Vermersch, de manière presque banale. N’ayant pas encore expérimenté à ce moment l’écriture descriptive telle qu’il l’a développée, je n’aurais sans doute pas pensé à développer cette direction méthodologique s’il ne me l’avait pas suggéré. Je n’avais jamais pratiqué l’auto-explicitation, et je ne savais pas encore comment m’y prendre. L’idée m’a cependant tout de suite plu de développer une approche réellement expérientielle et en première personne de ma question de recherche, à partir d’un exemple concret de situation personnelle où s’était déroulée pour moi une émergence de fait de connaissance.

Avoir défini un objectif d’auto-explicitation ne veut cependant pas dire, loin s’en faut, rester figé autour de cet objectif, et exclure de manière rigide tout aspect du paysage autre que celui apparemment visé par le projet de départ. Ainsi, savoir à l’avance que je vise spécifiquement des informations sur le passage du fait de conscience au fait de connaissance ne doit pas m’enfermer dans une écriture où tout ce qui n’est pas cela est censuré. Comme nous l’avons vu, l’auto-explicitation comporte une dynamique propre de la conscience, de la pensée et de l’écriture, que P. Vermersch a nommé « flux » et que j’appelle naturellement « mouvement », parce que c’est là qu’est mon expertise et que j’y vois toutes les caractéristiques d’un mouvement tel que celui, essentiel, de la vie qui circule dans un corps. Auto-expliciter c’est donc avant tout suivre un flux, suivre un mouvement, et même si ce suivi répond à certaines lois, même s’il ne peut se passer d’un certain guidage intérieur, en aucun cas l’auto-censure ne peut en faire partie.

J’ai rencontré pour ma part au fil des sessions d’écriture de nombreux moments de réelle des-

cription, mais aussi des moments où c’était tout autre chose qui ‘venait’ : des commentaires, des prises de conscience, de nouveaux faits de connaissance qui naissaient de l’immédiateté de l’expérience descriptive elle-même, des réflexions méthodologiques, des intuitions théoriques et j’en passe. La technicité de l’auto-explicitation comporte une part importante de discipline et d’entraînement à ne pas censurer ce qui vient, tout en étant conscient qu’il y aura ultérieurement un ‘tri’ à faire entre les différentes natures d’informations produites, notamment à des fins d’analyse. Mais penser que l’auto-explicitation, au prétexte qu’elle consiste à décrire le contenu d’un vécu, ne produit que de la description, est une erreur. Il y a d’ailleurs à mon sens, pour l’avenir, à distinguer davantage entre les objectifs et les effets de l’auto-explicitation – ces derniers débordant largement les premiers – et à formaliser, à partir d’un recensement soigneux des effets produits, de nouvelles applications possibles de l’auto-explicitation.

Pour en revenir à notre propos, je souhaite finalement souligner qu’un objectif ne sert pas à restreindre mais à contenir. Je lui vois une fonction *organisatrice* d’un mouvement quel qu’il soit, mais sans se substituer au mouvement propre qu’il organise. Le projet qui encadre l’auto-explicitation va ainsi orienter son mouvement mais sans le prédéfinir, le supporter sans l’emprisonner. Il va donner sens (ici encore au double sens de l’orientation et de la signification) à l’activité d’auto-explicitation, et aussi soutenir la motivation et les efforts qui seront nécessaires.

IV. Entrer dans l’auto-explicitation : construire la première mise en situation

IV.1 – Mon choix de l’exemple à auto-expliciter

Mon idée de départ était, comme je l’ai dit, d’explorer en auto-explicitation une situation personnelle où s’était créé pour moi un fait de connaissance à partir d’un fait de conscience nouveau. Le fait de conscience et le fait de connaissance étant définis par le fait qu’ils émergent d’une expérience concrète du corps sensible, l’exemple devait nécessairement être puisé dans les situations pratiques de la somato-psycho-pédagogie, à savoir l’accompagnement manuel, la gymnastique sensorielle ou l’introspection sensorielle pro-

prement dite. Le premier pas pour entrer dans l'auto-explicitation consistait donc à choisir, ce qui ne va pas du tout de soi. Bien que convaincue que tout exemple, même choisi arbitrairement, me livrerait des informations précieuses sur le passage fait de conscience/fait de connaissance, je ne voulais pas choisir arbitrairement cet exemple. Il me paraissait 'éthique', au vu de mes valeurs construites par ma pratique de la somato-psychopédagogie, de *laisser venir* cet exemple au lieu de le choisir volontairement. Cette valeur importante pour moi repose sur la nature même des phénomènes que je souhaite observer : un fait de conscience, tout comme un fait de connaissance, se caractérise par le fait qu'il se donne spontanément au cours des différentes situations d'introspection, dans une disposition d'attention non focalisée, avec une suspension active de toute recherche volontaire de 'quelque chose à sentir'. Dans cette attitude d'ouverture et d'intérêt relâché de la conscience que nous appelons « neutralité active », fait de conscience et fait de connaissance apparaissent subjectivement comme de leur propre initiative, en tout cas sans que je les 'fabrique' par ma volonté. C'est pour respecter cette vie propre des faits de conscience et des faits de connaissance que j'ai souhaité que l'exemple que j'allais explorer se donne à moi de la même manière.

J'ai donc consacré ma première session³¹ de travail à définir l'exemple que je souhaitais explorer : pour cela, je me suis donné un moment d'introspection sensorielle dans lequel j'ai lancé une « intention éveillante » (pour reprendre le terme utilisé par P. Vermersch, 2006), me demandant de laisser venir une expérience passée d'émergence de fait de connaissance à partir d'un fait de conscience. Sans être nommée comme telle, cette sorte de visée à vide est couramment utilisée dans l'introspection sensorielle ; elle correspond à une 'utilisation' de l'état d'écoute et d'ouverture produit par l'intériorisation pour obtenir par exemple des réponses à une ques-

31 « Session » est le mot qui désigne un temps que l'on consacre à l'auto-explicitation. Une session peut être menée en groupe ou seul, dans les deux cas l'activité d'écriture en elle-même est solitaire. Dans une session de groupe, la présence d'autrui crée des conditions matérielles, psychologiques et intérieures favorisant pour certains.

tion personnelle, ou pour se mettre au courant d'une orientation à donner à son activité ou à ses pensées, qui soit portée par le processus du mouvement interne.

On sait qu'il y a plusieurs manières de choisir un exemple à soumettre à explicitation, soit par situation provoquée, conçue pour produire un exemple utilisable, soit par intention éveillante comme je l'ai fait, soit enfin en saisissant au vol une situation qui se présente dans la vie quotidienne et qui respecte les propriétés attendues d'un bon exemple (cf. Vermersch dans ce numéro). En se fiant à cette distinction, et en admettant qu'un fait de connaissance ne se produit que très rarement dans la vie quotidienne puisqu'il émerge par définition d'une situation « extra-quotidienne » (Bois, 2006 ; Berger, 2006), j'aurais pu aussi faire une introspection sensorielle spécifiquement dédiée à la création d'un 'nouveau' fait de connaissance, que j'aurais saisi pour en faire mon support d'auto-explicitation. La raison principale qui m'a poussée à puiser plutôt dans mon capital d'expériences passées est la suivante : je me suis dit que quitte à passer au crible d'un regard *a posteriori* une expérience que j'ai l'habitude de vivre en valorisant à l'extrême son caractère immédiat, alors autant le faire vraiment, c'est-à-dire choisir une expérience *effectivement* passée. Dans tous les cas, cela aurait été une expérience passée, me direz-vous, puisque l'auto-explicitation se serait déroulée nécessairement *après* l'expérience... Certes, mais j'ai l'habitude d'écrire sur le contenu de mes introspections sensorielles juste au sortir de l'expérience et là, j'avais envie d'expérimenter un *a posteriori* plus 'radical' pour ainsi dire³². Ce fut le cas, puisque l'exemple qui s'est présenté à moi datait de février 2005, c'est-à-dire six mois plus tôt !

Voici un extrait de ce que j'ai écrit après cette introspection sensorielle consacrée au choix de l'exemple :

« J'essaie de ne pas perdre l'impulsion d'écrire en auto-explicitation sur 'la micro-génèse d'un fait de connaissance'. Difficile ou plutôt : ce serait facile de ne pas y aller, avec la bonne excuse du matériel, de la maison à trouver, du déménagement à préparer, etc. Je

32 Cependant, on voit dans l'extrait qui suit que j'avais quand même laissé ouverte la possibilité d'un fait de connaissance nouveau qui pourrait se présenter dans cette première session.

ne suis pas dupe que j'essaie de fuir et j'aimerais me lancer quand même. [...] Je prends un moment d'intériorisation (il faudra penser à la définir en contraste avec l'évocation) pendant lequel je me demande... Non, je me demande avant, d'utiliser ce moment d'intériorisation pour laisser venir un fait de connaissance que j'ai eu dans les derniers mois. J'essaie de ne pas me donner de critère de ce qui pourrait le rendre intéressant : nous avons eu cette discussion avec Pierre il y a quelques jours et j'ai vu que chercher un fait de connaissance 'intéressant à étudier' était encore une résistance pour reculer le moment d'y aller. Tout fait de connaissance sera intéressant par l'étude qu'il va m'amener à faire. Je laisse donc totalement ouverts la nature, l'intensité, la qualité, le cadre, du fait de connaissance que je cherche à accueillir, que je m'ouvre à accueillir. [...] Thérapie manuelle, mouvement gestuel, introspection sensorielle, je laisse ouvert ; ancien ou récent, voire à venir, je laisse ouvert. Le contenu, je laisse ouvert (en m'autorisant par avance à ne pas retenir le fait de connaissance qui se présentera le premier s'il engage une intimité que je ne souhaite pas rendre publique dans la thèse. Cette autorisation m'enlève instantanément beaucoup de pression.)

Suspension, et pour cela : un point d'appui.

Le premier fait de connaissance qui se présente est un qui date d'un stage de Lisbonne, début février je crois (à vérifier dans mon carnet), quand dans une introspection sensorielle j'ai « su » que 'ma décision était devant moi' et que j'ai su ainsi, du même coup, que cette décision n'était donc pas encore prise. Ce moment se représente avec toute sa force, qui m'a saisie à l'époque. Il me « parle » d'emblée et me donne envie d'y entrer. Mais la décision en question est une décision que je vis comme intime et que je ne souhaite pas rendre publique. Ok, je me contente de noter cela, l'autorisation est là, je peux être tranquille avec ça, je réserve mon choix à plus tard et je continue à laisser venir, je maintiens le point d'appui, l'orientation de ma demande, l'ouverture de la réponse. »

Je passe la suite, où deux autres exemples se manifestent, mais moins 'appelants'. Je garderai finalement ce premier exemple.

IV.2 – Une passerelle d'embarquement

Je retiens de cette première mise en situation d'auto-explicitation qu'indépendamment de toute discussion théorique ou argumentative

sur la validité ou la pertinence de mes réticences 'éthiques' (du genre : j'aurais pu éviter cette première étape et ainsi gagner du temps, puisque de toutes façons peu importe l'exemple choisi, c'est le processus qui nous intéresse), j'avais besoin de cette étape pour m'installer dans l'activité d'auto-explicitation en créant un lien entre cette activité encore inconnue et celle que je connaissais bien et qui, de plus, allait être le sujet de l'auto-explicitation. Si je résume de manière humoristique, j'ai construit une situation d'introspection sensorielle destinée à définir la situation à auto-expliciter, puis j'ai auto-explicité le moment du choix de la situation à auto-expliciter, pour, enfin, commencer à auto-expliciter la situation elle-même...

En m'y prenant de cette manière-là, j'ai le sentiment d'avoir écouté certaines retenues à m'engager directement dans l'auto-explicitation mais sans leur permettre de m'inhiber. En quelque sorte, j'ai construit une situation qui respectait une hésitation à me lancer tout en me permettant de me lancer quand même. J'en garde le goût exact d'une entrée en douceur dans l'inconnu, d'une passerelle : une introspection sensorielle certes mais déjà orientée – avec un but précis, déjà un objectif d'auto-explicitation, une attention tournée vers la description – et ensuite un petit peu d'auto-explicitation. Mais pas trop. Juste ce qu'il faut pour avoir le sentiment d'avoir démarré quelque chose sans l'avoir vraiment démarré. Les pages d'écriture correspondantes ne comportent en effet encore aucune information descriptive relatives à l'expérience visée (et pour cause, celle-ci n'était pas définie), mais elles retracent déjà un retour descriptif sur un vécu.

La réflexion que cela m'évoque touche à la difficulté rencontrée par beaucoup au moment du choix de l'exemple ou, plus largement, du démarrage de la première session d'auto-explicitation, qui peut, d'après certains témoignages, être totalement 'empêché'. Et même s'il est clairement ici question d'effroi (cf. témoignages collectifs dans *Expliciter* n° 66), le repérer n'offre pas forcément de solutions. Dans une préoccupation de formation, il s'agit ici de développer des moyens de former quelqu'un à démarrer seul, ce qui ne va pas de soi puisque toute action de formation inclut nécessairement la présence d'un animateur qui élimine, au moins un peu, la difficulté. Ainsi, le stage de formation à l'auto-explicitation est conçu par P. Vermersch pour 'obliger', par la pratique

expérientielle, la rencontre avec certaines difficultés, avec l'idée sous-jacente qu'on ne trouve en soi les ressources pour dépasser une difficulté que lorsqu'on est face à elle. Or la difficulté qui consiste à se retrouver seul avec son projet à démarrer est justement celle que le stage de formation ne peut pas faire rencontrer. Il y aura toujours, entre le groupe de formation et la situation solitaire, la différence de la présence d'autres qui, parce qu'ils sont engagés dans la même activité que moi, au même moment et globalement au même endroit, soutiennent mon effort, ma motivation et ma quête de ressources. Il y aura toujours également la différence de la présence de l'animateur lui-même qui, par son expérience, donne une assise silencieuse à la 'mise sur orbite'. Il me semble qu'il y a là un aspect à souligner, un avertissement à donner, des témoignages à faire partager, ne serait-ce que pour donner le goût à la personne qui va se lancer d'inventer pour elle-même la situation de démarrage qui lui convient. Ce n'est pas forcément se mettre à l'ordinateur ou devant une page blanche, se mettre en évocation et commencer. Il y a des préliminaires à inventer, qui ne peuvent dans cette activité solitaire être inventés que par soi-même et pour soi-même, sans aucune orthodoxie à respecter.

Suite à cette première introspection sensorielle, j'ai donc finalement gardé le premier exemple qui m'est apparu, malgré son caractère vécu comme intime. Je devrais peut-être ajouter : peut-être à cause de cela. L'expérience visée par la description est en effet porteuse d'enjeux forts ; plus que cela, la question de recherche qui sous-tend et propulse le mouvement d'auto-explicitation représente pour moi un questionnement fondamental de mon existence³³ : comment les sensations corporelles prennent-elles sens, comment mon rapport au corps et à la dynamique vitale qui l'anime peut-il être un guide signifiant ? Si j'ai vécu pour ma part cette implication comme un soutien dans le travail de longue haleine que j'ai déployé ensuite durant des semaines, je ne suis pas sûr qu'il en soit de même pour tout le

³³ Pour autant, je rappelle à toutes fins utiles que je n'utilise en aucun cas l'auto-explicitation pour saisir le sens du fait de connaissance lui-même, mais bien pour élucider de manière plus fine la manière dont il se donne. Tant qu'à faire, autant le faire à partir d'un exemple qui me tient à cœur.

monde.

Toute tentative d'auto-explicitation (en recherche ou en formation) ne nécessite pas de prendre comme support une situation très impliquante sur le plan personnel, psychologique ou existentiel. Mais quand c'est le cas, cette question de la nature de l'implication du sujet dans le vécu qu'il souhaite auto-expliciter mérite à mon sens d'être prise en compte dans ses retentissements sur le recueil des informations descriptives, son contenu et ses modalités³⁴. Elle peut en effet être un frein, un obstacle, dans la mesure où chez certaines personnes elle entraîne des réticences, voire des résistances à l'auto-explicitation, par peur d'être confronté par exemple à sa propre intimité. Dans certains témoignages, cette peur participe d'ailleurs de la difficulté évoquée précédemment à prendre une décision quant à l'exemple à choisir.

Ce que je voudrais souligner ici est que dans mon expérience, le type de rapport à l'expérience induit presque naturellement par l'écriture descriptive apporte un élément de réponse à cette peur. Je dirais que l'auto-explicitation induit chez moi une « distance juste » envers mon expérience, pour reprendre un terme utilisé par D. Bois pour désigner la posture intérieure qu'il convient de développer dans le cadre d'une relation thérapeutique et éducative en somato-psychopédagogie. Auto-expliciter, c'est me mettre dans un regard nécessairement distancié sur mon expérience, non pas au sens d'une distance de séparation, mais au sens d'une conscience-témoin capable de prendre du recul sur ce qui s'est passé pour en observer les ressorts. Comme le disait R. Kohn à propos des praticiens-chercheurs, « engager une recherche à partir de et à propos de sa propre sphère d'action constitue une situation paradoxale : c'est en examinant de près cette pratique que les acteurs prennent de la distance par rapport à elle. C'est en portant une interrogation systématique sur un aspect parti-

³⁴ Je ne veux pas m'engager ici dans le débat épistémologique trop classique et trop vaste entre recherche quantitative et recherche qualitative, ou entre paradigme positiviste et paradigme interprétatif, l'un des points chauds du débat se situant justement autour de la place et des effets de l'implication du chercheur. Je veux parler ici plus précisément des effets du rapport à la situation d'explicitation sur l'explicitation elle-même.

culier que les facteurs en jeu et leurs articulations peuvent être mis au clair. » (Kohn, 1986, p. 818)

Dans cette distance juste, je n'ai à aucun moment rencontré de manifestations émotionnelles qui auraient pu gêner mon avancée dans l'écriture. Des moments de saisissement, d'étonnement, de prise de conscience importante pour moi, de 'débridage intellectuel', oui, mais pas d'identification excessive qui m'auraient arrêtée. Chaque moment d'intensité a été au contraire une porte ouverte sur plus encore de déploiement de la description. C'est là à mon sens l'une des différences entre auto-explicitation et récit de vie, sur laquelle je reviendrai à la fin de cet article.

V. Le déroulement de l'auto-explicitation proprement dite

V.1 – Où, quand, combien ?

Suite à ma première mise en situation, j'ai ensuite commencé la description proprement dite de l'expérience que j'avais retenue. En termes de moments concrets de travail sur l'ordinateur, consacrés à l'écriture descriptive, il y a eu quatorze autres sessions, après la première que je ne compte pas comme session d'auto-explicitation de l'expérience visée. Ces quatorze sessions s'étalent sur une période totale de quatre mois et demi, de début août à mi-décembre 2006. Sur cette période, j'ai donc travaillé de manière très intermittente mais sans jamais perdre de vue, d'une manière ou d'une autre, que ce travail était en route. Les quinze sessions ont représenté au total, mises bout à bout, presque dix heures d'écriture, qui ont produit vingt-quatre pages de données, soit quarante-huit pages en format thèse (double interligne).

Sur le plan de l'organisation temporelle des sessions, j'ai connu de multiples cas de figure différents. La plupart du temps, je me mettais à l'ordinateur à l'heure où j'écrivais habituellement, c'est-à-dire le matin, après l'introspection sensorielle que je pratique de toute façon tous les jours. Mais j'ai aussi écrit, à certaines périodes, dans des circonstances plus 'exotiques', portée par l'envie que ça avance : dans le train (ça va encore...), le soir au lit ou encore (le mieux que j'aie fait !) en tailleur dans ma voiture en attendant un rendez-vous, quelque part sur un parking en montagne... À de nombreuses reprises j'ai béni et aimé mon portable écran 12'', transportable partout et pouvant répondre

à mes impulsions auto-explicitatoires parfois inopinées.

Je n'ai pas observé au fur et à mesure – je le regrette aujourd'hui, je n'y ai pas pensé sur le coup – s'il y avait des différences de nature, de contenu ou de qualité entre ces moments d'écriture 'post-introspection sensorielle' et ceux à d'autres moments de la journée, en termes d'informations produites ou de qualité d'évocation. Si j'en ai le temps, c'est une observation que j'aimerais reconstituer après-coup, et qui me paraît possible dans la mesure où j'ai noté la date et l'heure de chaque session d'écriture.

V.2 – La répétition de l'écriture

Dans ma pratique de l'auto-explicitation, ce n'est pas l'intention ni le fait de décrire mon expérience du corps sensible qui a constitué en soi une nouveauté. Je l'ai dit, j'écris depuis toujours et toujours pour saisir la structure, le sens, la cohérence, de mes vécus. Ce qui a été nouveau, c'est de m'astreindre à m'arrêter sur *une* expérience, une seule, celle-ci et pas une autre, et à rester au contact de celle-ci pendant un temps incroyablement long au regard de ce que j'avais l'habitude de faire jusque-là.

Dans la somato-psychopédagogie en effet, une des lois qui régissent la pratique introspective est la « loi d'évolutivité », qui traduit le fait que toute expérience du sensible produit des effets qui, quand ils sont conscientisés bien sûr, deviennent à leur tour source d'une nouvelle expérience, celle-ci produisant à son tour des effets qui, etc. Le réfléchissement perceptif de ces effets successifs permet de s'inscrire dans un processus de renouvellement de soi qui prend appui sur la saisie des sensations et des significations liées à l'expérience du sensible, elle-même en remaniement perpétuel dans la matière de mon corps. L'introspection sensorielle est donc une pratique qui privilégie la saisie en temps réel des phénomènes du sensible au moment où ils se donnent, considérant en même temps que plus la saisie est proche de la source des phénomènes, plus leur effet en termes de transformation intérieure est grand. Quand je parle d'une saisie « proche de la source », je veux dire à la fois sur le plan temporel et sur le plan 'spatial', c'est-à-dire à la fois le plus tôt possible par rapport au moment où le phénomène se donne et le plus près du lieu de soi où il apparaît (par exemple, saisir un phénomène du sensible sous une forme émotionnelle est déjà éloigné du lieu de soi où il se donne, le sensible étant en amont des émo-

tions, en tout cas considérées dans un sens affectif). Tout ceci pour dire que j'ai été formée depuis plus de vingt ans à privilégier la saisie en temps réel, à me rapprocher toujours davantage de l'émergence des manifestations du vivant dans mon corps, à donner une valeur prioritaire à ce qui se donne spontanément au cours de mon expérience introspective et aux significations que j'en retire au moment même. Du coup, l'idée de revenir quinze fois de suite à une expérience passée pouvait paraître aller à l'encontre de l'éthique du processus de changement qui habite la somato-psychopédagogie et susciter en moi des résistances.

Ce qui m'a permis d'oser malgré tout tenter l'expérience, fut d'une part d'être au clair sur le fait que je ne pratiquais pas l'auto-explicitation dans un but de changement ou d'évolution personnelle mais dans un but de recherche, de recueil de données ; et d'autre part de voir le fait de 'rester' sur une seule et même expérience pendant six mois comme un point d'appui que je posais au sein de la loi d'évolutivité. Voir les choses de cette manière m'a permis de ne pas m'installer dans une vision négative qui aurait fait obstacle à la qualité de mon recueil : il ne s'agissait pas dans mon esprit de rompre la loi d'évolutivité du sensible mais de lui poser un point d'appui de construction, dans un secteur de ma vie du moment, dans un but bien précis, et tout en continuant par ailleurs, à travers ma pratique quotidienne, à accompagner le processus de renouvellement qui se joue en permanence dans moi.

Ceci ayant été clairement posé en moi, j'ai joué le jeu de viser une description la plus complète possible de l'expérience visée par la question de recherche, pour que cette description puisse avoir réellement valeur de donnée de recherche. Mais que veut dire « la plus complète possible » ? Au vu de quels critères ? En ce qui me concerne, les critères étaient définis en partie par le niveau de détail nécessaire (suffisamment) et utile (pas trop non plus) pour rendre compte du processus de passage entre fait de conscience et fait de connaissance dans des aspects nouveaux, que je n'avais pas aperçus jusque-là. Or, si au départ on a l'idée que décrire sa propre expérience va être facile puisqu'il s'agit de sa propre expérience, il apparaît rapidement que cette description est « difficile, technique, exigeante et certainement pas immédiate » (Vermersch, 2005e, p. 47). En particulier, on se rend vite compte que le mode de rapport *a posteriori* avec

l'expérience offre un accès à l'expérience qui, libéré de l'urgence de l'immédiateté (je peux y retourner autant de fois que je veux), ouvre un espace très vaste, qu'on ne peut explorer entièrement en une seule fois. Viser une description la plus complète possible demande donc de créer des conditions spécifiques, à la fois temporelles et spatiales : temporelles au sens où il faut que je me donne les moyens d'y retourner effectivement autant de fois que je veux ou que je sens que c'est nécessaire ; spatiales au sens où, comme je l'ai évoqué précédemment, je dois me créer des repères, des axes, des orientations d'exploration de l'expérience, et c'est là tout l'art de me guider au sein du flux auto-explicatif. Sur les deux plans, il y a l'idée que décrire ne peut se faire d'un seul coup, tout simplement parce que la description se donne par couches successives. On comprend ici le mouvement d'écriture particulier qui préside à l'auto-explicitation, une écriture par vagues, rappelant pour le coup le mode par lequel du mouvement interne livre ses manifestations à une conscience posée au lieu du sensible : dans une alternance de moments de création et de moments de gestation, de voyages internes et de point d'appui, de sens explicites et de tonalités encore inaudibles, de fulgurances et de temps de repos, le tout rythmant au cœur du corps une vie invisible mais tellement prégnante.

V.3 – Évocation et rapport à l'expérience

Chaque session débute par une mise en évocation de l'expérience visée, qu'il faut savoir réaliser pour soi-même. En effet, contrairement à l'entretien d'explicitation où un tiers est là pour nous guider dans l'évocation, il faut ici y aller seul, trouver en soi le moyen de laisser la situation passée nous rejoindre. Je rappelle brièvement ici, pour les lecteurs non familiers de la technique de l'évocation³⁵, qu'il s'agit de prendre le temps de laisser revenir à soi un moment passé, ou une situation, ou un événement. Cela peut se faire sur une situation générique, dont je me demande de laisser revenir un exemple plus ou moins récent, ou qui m'a marquée particulièrement : par exemple, je souhaite éclaircir un certain type de difficulté que je rencontre en situation pédagogique, et je me demande de laisser venir un moment récent de mon activité de formatrice, dans lequel j'ai été confrontée précisément à cette difficulté.

³⁵ Pour davantage de détails, voir Vermersch, 1994.

Ou alors, comme dans mon travail de thèse, je vise d'emblée un moment précis, *ce* moment d'introspection sensorielle où s'est produit *ce* fait de connaissance, puisque je sais à l'avance lequel je souhaite explorer.

Pour évoquer je lance donc un appel, c'est-à-dire que j'oriente mon attention dans une certaine direction, sans toutefois aller chercher le moment de manière active. C'est pourquoi on peut parler ici, en termes phénoménologiques, de visée à vide : je vise quelque chose de précis (plus ou moins selon les cas) mais en restant avec mon attention là où je suis ; je ne sais pas, dans mon horizon de conscience, de quel lieu la situation va venir, ni la manière dont elle va se présenter, ni le chemin qu'elle va prendre en moi pour me ré-apparaître, ni le temps qu'il va lui falloir pour cela. Le sentiment quand le moment vient, c'est qu'il vient à moi et non que je suis allée à lui. J'ai juste créé les conditions pour qu'il puisse revenir, en ouvrant mon attention, en l'appelant. Je ne peux pas décider ou opérer volontairement qu'il se passe quelque chose suite à mon appel ; en revanche, je peux créer les conditions pour que l'expérience se manifeste.

Il y a ici une très forte analogie possible entre l'acte d'évocation et la manière de solliciter le mouvement interne dans un traitement manuel en somato-psychopédagogie. Le mouvement interne est là, dans le corps d'autrui, ou dans le mien, voilà une certitude. De la même manière, le moment que je vise est là, dans mon expérience, dans mon existence, je l'ai vécu, c'est une certitude. Pour autant, il ne va se manifester qu'à certaines conditions, et sous une forme que je ne peux pas anticiper, projeter, ni fabriquer. Sous les mains, dans un traitement, le mouvement interne se déclenche en réponse à ce que l'on appelle une « pression de relation » (Bois, Berger, 1990), qui est une forme de point d'appui : c'est à moi, thérapeute, d'ajuster ma pression manuelle, de façon à trouver le niveau exact de profondeur où le mouvement interne 'répond'. Comme s'il y avait dans la pression une quantité et une qualité justes, ni trop ni trop peu, de telle manière et pas de telle autre, pour solliciter exactement le 'lieu' de l'être où le mouvement interne peut se manifester au mieux à ce moment-là. Quand je me mets en évocation d'un moment ou d'une situation, j'ai la même impression de me laisser chercher une pression de relation juste mais au lieu que ce soit avec mes mains, c'est avec mon attention. En réalité, quand en trai-

tement je le fais avec mes mains, je le fais en même temps avec mon attention ; mais j'ai une telle habitude de ce geste « perceptivo-cognitif » que je ne me rendais pas compte que pression manuelle et pression attentionnelle allaient de pair. Dans l'évocation, j'isole en quelque sorte le geste cognitif, attentionnel, du geste manuel ; je (re)découvre à l'occasion que mon attention effectuée un réel acte de positionnement, et je peux l'identifier. Le terme de 'pression' est ici intéressant parce qu'il souligne dans mon esprit que, dans une visée à vide, l'attention ne se tourne pas dans une direction déterminée mais exerce un appui global sur le réel, un appui sur l'ensemble du champ de conscience disponible pour moi à ce moment-là, de manière à la fois globale et non focalisée.

Quand je fais cela pour évoquer, il faut que je le fasse le temps nécessaire à ce que la situation visée se manifeste. C'est, là encore, assez semblable au temps que je laisse au mouvement interne, une fois que j'ai trouvé la pression juste, pour qu'il arrive jusqu'à moi. Dans un traitement, ce temps est très court : de quelques dixièmes de secondes à quelques secondes. Dans l'évocation, cela peut être plus long, quelques minutes parfois. La difficulté à cet endroit-là – qui se pose aussi en traitement manuel – est de gérer ce temps sans s'ennuyer, sans s'inquiéter que rien ne vienne tout de suite, sans se précipiter vers autre chose, sans déclencher n'importe quel acte qui viendrait rompre l'inquiétude mais qui romprait en même temps le processus d'émergence en cours. On retrouve ici toute la question de la gestion délicate de la phase de remplissement intuitif dans la modélisation en trois phases de l'épochè (Depraz, Varela, Vermersch, 2000). C'est bien d'une épochè qu'il s'agit en effet, dans un point d'appui de relation avec le mouvement interne dans un traitement, tout comme dans un point d'appui de relation avec l'expérience passée dans l'évocation : il faut suspendre les actions et réactions qui tendraient spontanément à provoquer ce que l'on cherche mais qui en réalité l'empêcheraient de se manifester, et laisser advenir un processus dont on peut contrôler les conditions d'apparition, mais certainement pas l'apparition elle-même, ni le déroulement.

Le remplissement dans l'évocation se manifeste par l'apparition à la conscience du moment visé. Quand cela se produit, on mesure toute la différence entre la mémoire concrète,

autobiographique, mobilisée dans l'évocation, et la mémoire sémantique qui n'est pas ramenée à un contexte vécu³⁶. Seule la première est capable de ramener le souvenir avec la même qualité sensible que le moment lui-même : le moment apparaît 'comme quand j'y étais' : j'éprouve à nouveau les dimensions sensorielles de la situation (les images, les sons, les odeurs, les goûts, les sensations tactiles) mais aussi les états qui étaient les miens à ce moment-là (émotions, sentiments), les pensées et, en termes somato-psychopédagogiques, les tonalités, les états d'âme, les faits de conscience, etc. Si certains moments de notre vie nous ramènent parfois, de manière toujours saisissante, un tel sentiment de revécu (cf. la madeleine de Proust), je ne l'avais jamais sollicité pour ma part de manière non seulement volontaire mais également répétée, régulière, opiniâtre : quatorze fois sur un même moment, on pourrait croire que le mécanisme s'use, mais non, à chaque fois le souvenir prégnant est bien au rendez-vous, certes pas toujours aussi clair, pas toujours aussi actif, mais toujours là.

Ce qui est intéressant cependant est de considérer, sur ce fond de permanence du revécu, l'ensemble des variations d'une fois sur l'autre : toujours le même moment, mais jamais deux fois le même genre d'informations ; en tout cas jamais les mêmes en totalité. Sur une expérience cruciale de quelques minutes, j'ai revécu pour ma part au moins dix natures d'informations différentes : la position de mon corps, la qualité exacte du mouvement interne en moi à ce moment-là, la qualité du mouvement interne autour de moi, le lien entre le mouvement dedans et le mouvement autour, la texture et la consistance de ma matière, l'activité de ma conscience au même moment, le contenu de certaines pensées, la sensation exacte du fait de connaissance lui-même, les tonalités et états d'âme qui l'accompagnaient, la trace dans mon corps des semaines qui précédaient, et j'en passe... À chaque fois, c'est en quelque sorte un « schème associatif »³⁷ de

vécus qui, à partir d'un élément sensoriel donné, ramène à ma conscience l'ensemble de la situation selon un enchaînement qui semble lui appartenir totalement et dans lequel je n'interviens pas. Ainsi je n'ai pas le sentiment de reconstituer volontairement la situation, c'est elle qui se reconstitue sous mon attention. Et la manière dont elle le fait n'est jamais la même : le dessin est toujours juste, toujours réel, mais chaque fois depuis un point de vue différent, comme si l'expérience se montrait sous des jours différents pour qu'on la voie bien sous tous les angles, qu'on en mesure bien toutes les facettes, qu'on ne se leurre pas sur le fait qu'elle n'est pas que ce qu'elle paraît et tant d'autres choses. Le mouvement de l'évocation, ou du remplissement, est comme un langage de l'expérience qui, à travers ses différents facettes, se dévoile, se raconte...

V.4 – Questionnement sur deux types de revécu

Nous n'allons pas revenir ici sur l'existence en tant que telle de cette mémoire concrète, ni sur les conditions de sollicitation de l'évocation ou les critères qui nous font savoir que l'évocation est bien là. Je veux plutôt prolonger la description de l'évocation en précisant que dans mon expérience, j'ai rencontré deux modes de revécu différents, comme deux chemins distincts par lesquels le moment VI d'introspection sensorielle que je visais se donnait à être à nouveau vécue par moi.

À certains moments, le revécu apparaît comme étant complet (même si je pense qu'il ne l'est jamais vraiment) : en tout cas il y a des images, des sons, des odeurs, une 'vision ressentie' de comment j'étais placée au moment de l'expérience, des actes clairs, ce que faisais avec mon attention, avec ma perception, tout un contenu perçu, etc. À d'autres moments, alors que l'intention éveillante de départ est de même nature, le remplissement ne me ramène pas l'expérience elle-même mais un état intérieur de *rappor*t à l'expérience visée, un sentiment d'être en relation avec l'expérience depuis un lieu de moi qui ne 'voit' pas l'expérience, qui n'en a pas la 'représentation vécue comme dans le premier cas'. Je reconnais cependant qu'il s'agit bien de l'expérience visée, parce qu'il m'est livré des informations dont je sais qu'elles sont en relation avec cette expérience (comment je le sais ? il faudrait encore l'explicitier). Dans ma conscience à ce moment-là, subjectivement, 'moi dans ma relation à l'expérience' est plus prégnant que

³⁶ Sur la différence entre mémoire concrète ou épisodique et mémoire sémantique, voir Vermersch, 1994, et ses sources.

³⁷ Encore un terme de somato-psychopédagogie, désignant un ensemble de mouvements liés entre eux physiologiquement et dont l'un appelle les autres au cours de la réalisation articulaire. (Courraud-Bourhis, 2002)

l'expérience elle-même précisément ; comme si l'intention lancée en direction de l'expérience passée faisait apparaître non pas l'expérience mais la part de moi qui vit le rapport à l'expérience.

Il me semblait me souvenir que dans l'exemple détaillé d'approche expérientielle du sens se faisant de P. Vermersch (exemple du morceau à l'orgue, Vermersch, 2005a), il y avait trace dans sa description d'un mode de rapport à l'expérience se donnant ainsi autrement que sur le mode du revécu précis. Voilà le passage : « *J'essaie, pendant que j'attends chez le coiffeur, de me demander de revenir au moment t2 où cette sensation graine m'est venue. De force. Allez, il n'y a rien à faire, tentons de revenir à ce moment. Ça ne marche pas beaucoup. Pourtant l'expérience est là comme un halo qui m'entoure et qui ne donne pas de prise directe à la pensée.*

[Le lendemain] Plus indirectement, le produit de cette tentative volontaire est là en moi, il ne s'est pas passé rien, elle a suscité un mélange d'impressions qui m'apparaît aujourd'hui comme un parfum, comme une lumière d'ambiance, présente, mais sans poignées conceptuelles pour l'attraper. Un peu comme de tourner la tête pour voir une étoile en vision périphérique. J'essaie trop fort, trop raide. L'impression n'est accessible que par effleurement sans but, par douceur. Ce que je découvre alors est plus de l'ordre d'un sentiment d'identité de celui qui perçoit ces impressions, un sentiment caractérisé par une grande sensibilité aux couleurs du monde, une identité d'enfant [...] Je me rends compte que plus je cherche à chanter/dessiner l'impression graine de VI et plus je creuse vers moi, l'approfondissement ne se fait pas vers le morceau de musique mais vers la relation à lui, et donc à ce qui en moi peut l'accueillir. » (Ibid., p. 53)

Il me semble que dans ce moment précis, des informations se livrent à l'auteur sans que le rapport à l'expérience passe par un revécu précis. D'après sa description, le type d'informations recueillies ne concerne pas alors directement l'expérience elle-même mais 'lui dans l'expérience', me suggérant qu'il puisse s'agir ici du type de rapport que j'essaie de distinguer (cela reste à vérifier).

Quoi qu'il en soit, je fais dans mon expérience une différence claire entre ces deux cas de figure. Si je précise ma perception, je dirais que dans le premier cas, que l'on pourrait du coup

appeler 'revécu sensoriel', l'expérience se donne sous la forme des perceptions extéroceptives et proprioceptives qu'elle a engendrées au moment où elle a eu lieu. Dans le second cas, l'expérience se donne en 'revécu du sensible' c'est-à-dire, dans la définition de la somato-psychopédagogie, sous la forme d'états de la matière résultants de l'activité du mouvement interne, en amont des six sens classiquement connus. J'ajouterai que la plupart du temps, ces deux modes de revécus sont mêlés, superposés, dans mon expérience de revécu. La distinction m'apparaît sans doute dans des moments où l'un des deux modes est absent et où l'autre, du coup, prend du relief par contraste, parce que prenant le dessus dans l'expérience il révèle sa spécificité. Le revécu sensoriel semble ainsi m'informer davantage sur la structure de l'expérience elle-même, et le revécu du sensible davantage sur 'moi dans l'expérience' ou, plus précisément encore, sur la part de mon être, en amont d'un 'moi' psychologique ou sensoriel qui a accueilli l'expérience et qui continue à être en relation avec l'expérience aujourd'hui.

Faut-il voir dans cette deuxième situation la trace de la dimension égoïque du vécu de conscience, c'est-à-dire ce qui a trait à *qui* est conscient ? C'est ce que semble suggérer P. Vermersch dans la suite de son analyse, quand il dit : « J'ai été intrigué par le basculement de la direction des teneurs de sens depuis la visée vers le jeu musical vers la dimension identitaire. [...] Je ne m'étais pas représenté le fait que tout rayon attentionnel a deux extrémités et que si, à l'une d'elles, il y a bien ce qui est visé [...], il y a à l'autre l'ego qui vise, c'est-à-dire celui qui vit, qui apprécie le fait de jouer de la musique et la musique elle-même. Et le processus d'élaboration du sens a conduit à mettre à jour ce second pôle, et non pas celui qui s'est donné en premier comme le plus évident. Il me semble qu'un tel renversement a des implications méthodologiques concernant le fait que, quand on lance une recherche ouverte, il faut autant accueillir les éléments venant en réponse que découvrir dans quel domaine ou/et sous quelle forme inattendus ils se donnent. » (Ibid., p. 43)

Dans cet ordre d'idée, le mouvement propre de l'auto-explicitation n'est pas pour moi seulement un mouvement de la pensée ou de l'écriture ; c'est d'abord et en amont, me semble-t-il, l'expression du mouvement de ma conscience se glissant dans la trace d'une ex-

périence vivante qui a eu lieu pour moi, qui se déroule en moi, qui vit en moi : ma conscience suit les trajets de cette expérience, ses orientations, son amplitude, sa vitesse, ses rythmes. Mais ce mouvement de conscience ne se limite pas non plus à suivre le trajet de l'expérience telle qu'elle a eu lieu, il accompagne aussi le trajet *qu'elle a fait en moi depuis qu'elle a eu lieu*. Ceci inclut également le trajet qu'elle a fait entre deux sessions d'auto-explicitation, transformée par le fait qu'elle s'est donnée et a été reconnue en partie au cours de la session précédente : le fait que l'expérience (ou son réfléchissement) m'ait livré certains traits lors d'une session semble en libérer d'autres pour la session suivante.

L'ensemble du parcours auto-explicatif devient ainsi un espace de variation dans lequel chaque session ne redonne pas seulement le contenu du moment, revécu sous différents éclairages, mais aussi le contenu des effets de ce moment tels qu'ils se sont 'répandus' en moi depuis, à mon insu parce que je n'ai tout simplement pas pris le temps de retourner voir ce que cette expérience est devenue en moi. 'Retourner' n'est pas ici à entendre comme revirement temporel : ce n'est pas en arrière dans le temps que je vais contacter ce que l'expérience est devenue en moi, mais bien dans le temps même de l'auto-explicitation prise ici comme introspection en temps réel de phénomènes dont je prends conscience dans l'actualité de la session, tels qu'ils sont présents en moi à ce moment précis. C'est ainsi qu'on voit apparaître certains glissements de l'objet visé par l'introspection : visant au départ 'l'expérience en moi', l'introspection se met à certains moments à accueillir 'moi dans l'expérience', et même 'moi aujourd'hui en relation avec les suites de l'expérience'. La question du devenir d'un moment d'expérience en moi est en réalité celle de *mon* devenir à la suite de ce moment d'expérience : dire qu'un vécu se transforme en moi avec le temps, est-ce autre chose que de dire que *je* me transforme sous l'effet de ce vécu ? Ce glissement n'est pas volontaire de ma part dans la pratique de l'auto-explicitation, il se produit comme mû de l'intérieur par le mouvement propre de l'écriture et du rapport à l'expérience qu'elle sous-tend. Je ne sais pas auto-expliciter, je l'ai dit, sans me mettre automatiquement en relation avec le lieu de mon être qui, animé du mouvement interne, réagit à mes actes introspectifs. J'ai donc accès, en même temps, à

l'expérience passée et aux effets actuels, dans ma matière corporelle sensible, du fait que je revis l'expérience passée. Or, par le biais de ce rapport à la matière sensible qu'elle induit, l'introspection sensorielle ne se définit pas prioritairement comme un acte de perception – fut-ce de perception consciente, réfléchie – du monde, mais comme un acte de perception de *soi* percevant le monde, dans une immédiateté irréductible : je ne peux percevoir de moi, dans l'introspection sensorielle, que ce qui de mon être est le plus actuel. Sur la base d'une auto-explicitation en cours, qui me met en relation avec une expérience vécue passée, l'introspection sensorielle qui se joue en surimpression (ou en sous-impression) va me mettre en relation avec les effets actuels en moi de l'expérience passée ou, plus précisément, avec moi telle que je me suis transformée au contact de cette expérience.

Ainsi se dessine autrement ce que j'entends par 'spatialisation', qui est bien davantage qu'une dimension géographique d'un espace euclidien, à laquelle bien évidemment aucune expérience humaine ne peut se réduire. Au-delà de la métaphore d'une expérience prise comme un 'espace', d'action ou de vécu, je place dans l'idée de 'spatialisation' la capacité des humains que nous sommes à percevoir et se repérer dans un 'espace intérieur', compris comme *le lieu de soi ou en soi qui accueille toute expérience*, que l'on en soit conscient ou non. Cet espace intérieur dont je parle ne pré-existe pas seulement et nécessairement à l'expérience qu'il accueille : il est aussi son fruit, il est dessiné par l'expérience qui vient en lui, il est creusé par elle, créé par elle. C'est là, sans doute, l'un des mécanismes par lesquels s'opère un « processus de transformation » : je *deviens* au contact de mon expérience, je me transforme à son contact, à la mesure de ma capacité à accompagner consciemment la manière dont *elle* se transforme à mon contact.

Ce phénomène est clair dans mon expérience : auto-expliciter un vécu passé ne me met pas en relation seulement avec le contenu de ce vécu mais aussi avec la part de moi qui a été transformée, voire créée, à l'occasion. Et si l'auto-explicitation réalise bien des conditions pour que se donne à moi une dimension pré-réfléchie de mon vécu, c'est aussi, à travers ce vécu, une part de mon être qui se montre à ma conscience, qui advient parce que l'expérience visée dans l'auto-explicitation lui en a donné le moyen, en temps et en espace ; une dimension

de mon être qui ne pouvait donc advenir *que* dans cette expérience-là. Ainsi l'expérience prend sens, par la révélation d'un *état d'être* qui s'actualise au fur et à mesure du temps qui suit l'expérience et qui, en s'actualisant, oriente de manière dynamique un renouvellement permanent de ma conscience. « Sens » est ici à la fois et en même temps sensation, direction et signification, dans un même mouvement d'émergence et de déploiement d'une ipsité qui n'est plus ni moi ni mon expérience mais une tonalité perceptive dans laquelle mon expérience et mon être se créent et se 'dé-couvrent' mutuellement, sans cesse.

Quand je dis que l'auto-explicitation est pour moi une activité de spatialisation, de repérage, je veux donc dire ultimement qu'elle vient participer d'un regard, d'une attitude, d'un rapport, qui accueille les dimensions de mon être qui viennent au jour, qui adviennent à la vie ; dimensions comme mesures, mensurations, mais aussi comme aspects, facettes, caractéristiques, couleurs, tonalités, couches... C'est là, à mon sens, sinon l'un des objectifs de l'auto-explicitation, du moins l'un de ses effets, en tout cas quand elle est croisée à l'introspection sensorielle, car je ne peux honnêtement savoir ce qu'il en serait pour moi sans ce croisement. Mais c'est justement ce qu'elle produit dans cette association qui doit être interrogé dans le cadre d'une recherche sur l'expérience du corps sensible.

V.5 – Dérouler la description, affiner le dessin

Je ne souhaite pas développer dans le cadre de cet article les aspects techniques de la description de vécu, tels que la granularité, les différents niveaux de description, la fragmentation ou encore les différents fils conducteurs du dessin de vécu³⁸, qui représentent des 'classiques' de la pratique de l'explicitation et qui seraient à ce titre à intégrer dans un chapitre plus complet. Je voudrais simplement ici mettre en relief certains aspects apparemment plus anodins sur le plan technique mais qui ont eu, pour moi, une importance pragmatique.

Déployer l'auto-explicitation, déplier l'expérience, nécessite de savoir se guider dans le choix des orientations à prendre, des amplitudes à explorer, etc. Cette notion d' 'auto-guidage' pourrait paraître contradictoire avec le fait qu'il faille 'suivre le flux'. En réalité, il

n'en est rien. Je vais reprendre ici une analogie avec le suivi manuel du mouvement interne : dans un traitement manuel en somato-psycho-pédagogie, il faut bien sûr suivre les trajets du mouvement interne tels qu'ils se donnent, en orientation, en amplitude, en vitesse, en cadence. Aucun geste du thérapeute ne respecte pas une demande profonde du mouvement interne, que cette demande soit clairement manifestée dans le corps sous forme de voyage tissulaire sous la main, ou perceptible simplement comme un 'appel' à aller dans telle ou telle direction. Pour autant, si l'on se contentait de suivre les trajets spontanés du mouvement interne, on ne produirait dans le corps aucun effet autre que ce qui se passe de toutes façons en l'absence du thérapeute ; et l'on peut alors se demander quel est le sens de sa présence et de son action. En réalité le thérapeute a bien une action, qui consiste à saisir les caractéristiques du mouvement interne telles qu'elles se manifestent sous la main et à les prolonger *au-delà* de la manière dont elles se donnent spontanément, jusqu'à avoir un sentiment de justesse par rapport à ce que l'on perçoit de la potentialité d'existence de ce trajet particulier, à ce moment-là, dans cette zone-là du corps. Dans ce procédé, la connaissance anatomique joue un grand rôle en ce qu'elle permet au thérapeute de ne pas 'zapper' dans sa perception une orientation possible du mouvement interne : parce que je sais qu'une épaule est constituée de tels os, muscles, facettes articulaires, tendons, ligaments, nerfs, vaisseaux, je vais 'penser à percevoir' dans toutes ces directions.

La manière de m'orienter dans une auto-explicitation relève du même genre de procédé : l'expérience se redonne selon un mouvement propre, dont nous avons vu qu'il apparaissait subjectivement comme étant autonome de ma propre volonté, et je dois prioritairement respecter ce mouvement. Pour autant, je ne dois pas non plus m'en contenter, sous peine de passer à côté de certains aspects qui ne vont se donner que si je sais prolonger la description au-delà de cette pure spontanéité. L'attention posée sur ce mouvement peut donc saisir des orientations, amplitudes, rythmes, de la description et les prolonger volontairement, sous le couvert d'un sentiment clair d'un prolongement disponible, jusqu'à obtenir un sentiment 'd'emboîtement' entre ce que l'on sent possible à décrire et le degré de détail réellement atteint. À la manière de la connaissance ana-

³⁸ Cf. sur ces points, entre autres : Vermersch, 1994 ; Vermersch, 2005c.

tomique, la connaissance de la structure du vécu visé, ou de la structure temporelle de tout vécu, permettra de ne pas 'oublier' une direction d'investigation : suis-je allée voir juste avant ? juste après ? ce passage, là, s'est-il vraiment fait en une seule fois ? etc.

Il y a donc une manière subtile d'investiguer certains secteurs du vécu, d'entrouvrir des portes, de jeter un œil au-delà du seuil qui se donne... Ces insistances légères, ces petites incursions juste un peu plus loin que ce qui se donne de soi-même, ne sont pas forcément à opérer tant que le flux se déroule de manière fluide. En revanche, au moment où le flux semble se tarir, où j'ai le sentiment d'être au bout d'une première couche de description, il est très utile par exemple de se relire en se demandant à certains endroits : et là, ne pourrais-je pas aller un peu plus loin ? En général, en ce qui me concerne, la relecture réoriente assez automatiquement ma conscience vers l'évocation, et l'orientation nouvelle ou l'amplitude supplémentaire à explorer dans une direction donnée m'apparaît de manière assez évidente, comme une trouée dans une forêt qui ouvre un chemin où s'engager. Pour autant, il m'arrive aussi de saisir une de ces réorientations subtiles au cours même de l'écriture, y compris quand le mouvement descriptif semble bien lancé. Il s'agit alors d'une sorte d'infléchissement très doux du mouvement de ma conscience, que je 'teste' sans vraiment le provoquer : comme un pas fait dans une direction en tâtant du pied pour s'assurer qu'il y a bien un sol pour le recevoir, je 'tâte de la conscience' une direction donnée pour vérifier qu'il y a bien du matériau à décrire, et je vois alors si le flux me donne davantage ou pas. Parfois, je sens immédiatement que je fais fausse route : le mouvement spontané de l'auto-explicitation semble réagir négativement, hésiter, et il ne me fournit plus d'observations. Je sais alors que j'ai agi trop volontairement avec mon attention, que le suivi perceptif de l'expérience évoquée devient trop cognitif, au sens de légèrement cérébralisé. Il me faut alors lâcher prise tout de suite, et reprendre avec un point d'appui très doux au contact de l'expérience visée, dans une attente de neutralité active, la conscience ouverte, et le mouvement reprend. Parfois, au contraire, le léger infléchissement que je propose à ma conscience donne immédiatement un résultat : l'évocation se précise, le rapport à l'expérience se renforce, les informations se donnent plus

clairement encore. Je sais alors que cette direction d'investigation est la bonne, et j'emboîte le pas de ce mouvement d'explicitation dynamisé.

P. Vermersch, dans la formation à l'auto-explicitation, insiste beaucoup sur la nécessité de se demander avec gentillesse, de ne pas se brusquer soi-même, d'être bienveillant dans la manière de s'adresser des demandes. Cela me paraît effectivement fondamental, l'expérience ayant montré que plus on force, moins on obtient. Cependant, je ne vis pas les choses pour ma part exactement sous la forme de « me demander » ; disons que dans ma représentation, se demander implique en quelque sorte d'être deux en soi, et que l'un s'adresse à l'autre, un peu comme si l'on installait en soi deux personnages dont l'un guide l'autre dans un entretien d'explicitation. C'est, si je ne me trompe, la manière dont procède F. Lesourd (Lesourd, 2007). Je ne reconnais pas cette manière de faire dans mon expérience³⁹ même si, au tout début de mon apprentissage d'auto-explicitation, je tapais certaines questions au clavier pour tenter ensuite d'y répondre. Mais justement j'ai rapidement cessé de pratiquer ainsi, car j'avais le sentiment que cette manière de faire bloquait le mouvement propre de la description, comme des interpellations trop violentes, qui installaient des temps de rupture dans le flux. Il me fallait alors repasser à chaque fois par un mini-temps de remise en évocation, rechercher le contact intérieur... Finalement, dans le 'style' d'auto-explicitation qui est le mien, j'ai bien le sentiment d'être une et une seule, en dialogue avec le mouvement d'une activité en cours, avec le mouvement de ma conscience, certes, mais bien une et entière, ma conscience étant pleinement moi. Au moment où j'auto-explicite, je suis constituée dans une identité solitaire, et cet aspect solitaire a une grande importance pour moi dans l'activité : je me sens solide dans cette solitude que je vis comme profondément constructive, créatrice, productrice de ressources, de contenus et de sens. C'est donc de l'intérieur que j'ai le sentiment de me guider ; et même le terme de guidage me paraît encore, dans mon entendement, induire une dissociation en moi. Je reprendrai plutôt ici la notion de repérage, d'orientation, déjà évoquée : je *m'oriente* dans

³⁹ Remarque : j'ai d'ailleurs du mal à m'approprier en tant que tel le concept de co-identité.

l'expérience. Pour produire les infléchissements successifs de cette exploration, c'est un enchaînement de points d'appui qui oriente subtilement ma conscience dans le territoire de l'expérience. Je pourrais même dire : c'est ma conscience qui, dans son mouvement propre, se propose des points d'appui à elle-même.

Plus prosaïquement, les points d'appui dans l'auto-explicitation, c'est aussi savoir s'arrêter, prendre une pause, passer à autre chose, laisser mûrir, lâcher sans lâcher, etc.

V.6 - Exemples d'informations recueillies

Dans les quarante huit pages que j'ai produites en auto-explicitation, on ne trouve pas uniquement des informations descriptives, puisque comme je l'ai dit je n'ai censuré aucun type d'informations, je n'ai jamais rompu le mouvement d'écriture tel qu'il se présentait. J'ai en revanche marqué au fur et à mesure, par différents moyens (changement de police de caractère, couleur, surlignages...), les natures d'informations qui se présentaient. Sur quarante-huit pages, vingt-huit représentent des informations ayant trait à la description de l'expérience. Le reste correspond à des commentaires, idées, réflexions, prises de conscience, intuitions, etc., nées au cours de l'expérience que représente le moment d'auto-explicitation lui-même.

En voici quelques exemples, très grossièrement catégorisés :

Des commentaires méthodologiques pratiques :

« *Je fatigue, je fais une pause. Il est 16h25, j'ai écrit une demi-heure, je n'ai pratiquement pas lâché l'évocation, sauf deux ou trois minutes, 7 ou 8 minutes avant la fin, premiers signes de la fatigue.* »

« *Le fait d'avoir appris à taper sans regarder le clavier prend ici toute son utilité : je suis libérée sur le plan attentionnel, et les nombreuses fautes de frappe que je fais encore ne me gênent pas, les rattraper me laisse le temps de dérouler le fil de l'évocation sans pour autant le perdre. Taper de manière totalement transparente de façon à ne pas faire écran au rapport à ma pensée et à mon vécu est une compétence que j'ai eu l'occasion de développer fortement ces quinze dernières années, et je mesure à quel point c'est précieux ici.* »

« *Je repère aussi que ma longue pratique de l'écoute du mouvement interne m'aide énormément sur le plan d'une forme de constance attentionnelle, j'ai un fil permanent qui m'aide à ne pas lâcher l'évocation mais comme 'par*

en dessous', sans forcément me rappeler fortement volontairement à l'évocation. »

Des demandes que je m'adresse :

« *Je me demande de laisser ré-émerger ce moment où j'étais en introspection sensorielle à Lisbonne.* »

« *Aujourd'hui j'ai envie de me demander de revenir à 'juste avant' le fait de connaissance. Que s'est-il passé juste avant ? À quoi étais-je attentive ?* »

La transcription de ce genre de demandes disparaîtra rapidement de mon écriture, au fur et à mesure de ma familiarisation avec le mouvement propre de la description. Je les ai notées au départ davantage comme repères méthodologiques que comme réellement des éléments de guidage. Cela m'a en fait rapidement gênée, comme des mots trop lourds pour la fluidité du mouvement d'écriture. Très vite ces demandes ont laissé la place à de très subtiles orientations intérieures sur lesquelles je reviendrai plus loin.

Des éléments de l'expérience elle-même :

« *Aujourd'hui ce qui me revient c'est le saisissement ressenti quand le fait de connaissance s'est donné : je revis ce que Danis appelle 'le goût de l'évidence'.* »

« *Le mouvement devant moi m'attire, et un mouvement en moi répond à ce mouvement, un mouvement qui va vers l'autre mouvement (celui de devant). Oui, c'est ça, il y a une réciprocité : un mouvement devant moi est tourné vers moi, il entre en relation avec moi, et en réponse mon propre mouvement va vers lui. C'est en partie comme ça que je sais qu'il m'attend. Je lui réponds. Il y a vraiment un dialogue.* »

« *Il y a une intensité qui interpelle, qui déclenche une très légère tachycardie. Je ne suis pas sûre que mon cœur batte réellement plus fort mais il y a une mobilisation (mot très important, je le sens au moment où j'écris) dans la région du cœur, comme si le cœur se disait : 'tiens, il se passe quelque chose'. En réalité ce n'est pas le cœur seulement. Le cœur est un endroit où la mobilisation est clairement perceptible mais la mobilisation est en fait partout, elle « prend » tout mon corps ou, plus exactement toute ma matière. Oui, c'est bien interne.* »

Pour être plus précis, il faudrait sous-catégoriser ces éléments d'expérience en différents aspects (temporels, états, etc.). À venir dans l'analyse des données dans la thèse...

Des réflexions sur l'expérience :

« Peut-être que ce qui était nouveau était le fait que cette sensation, décrite globalement plus haut comme une sensation de liberté et d'amplitude, m'a appelée. Le fait que je ne me suis plus contentée de la vivre depuis là où j'étais (sans aucune volonté de ma part dans ce sens, simplement ça s'est fait comme ça, c'est comme ça que ça s'est passé), et que quelque chose de moi a eu envie de rejoindre cette sensation. De l'incarner. D'être cette liberté, cette amplitude, et non plus simplement de la contempler. »

On voit bien ici que je ne suis plus dans la description d'un vécu mais dans une sorte d'hypothèse à propos de ce vécu. Je ne suis pas dans un rapport d'intimité à l'expérience à ce moment-là.

Des faits de connaissance qui se sont donnés au cours de l'auto-explicitation :

« Un fait de connaissance me vient au moment où j'écris cela : **c'est dans le fait que certaines manifestations du mouvement interne soient si subtiles, à la limite du perceptible, que se tient toute l'éthique du respect qu'il transporte.** » (en gras dans le texte)

« Je suis appelée à « regarder » cette sensation, cette expérience, de plus près. D'ailleurs (fait de connaissance qui vient à l'instant), c'est cela qui fait que c'est, dans mon esprit, une 'expérience' au sens fort du terme et pas seulement une sensation. »

Des ébauches de réflexions théoriques, intuitions, commentaires méta, amorces d'analyse :

« ma matière capte mes états avant moi parce qu'elle contient l'état à son niveau embryonnaire, à la fois c'est là que se joue l'ébauche de l'état et à la fois l'état y est encore à un stade non réfléchi, tant que je ne l'ai pas conscientisé. C'est une sorte de racine de l'état, l'état-racine, l'état source, l'état-graine pour reprendre le terme de Pierre. L'état comme graine du fait de connaissance ? »

« encadré aujourd'hui 14/08, parce qu'en relisant il m'apparaît que c'est peut-être la première fois que se signale un élément autre que du contenu, et qui pourrait être un invariant de la constitution d'un fait de connaissance. Ça fait donc deux fois, aujourd'hui et hier, que ce passage m'apparaît comme fondamental. »

« Dans ce passage, j'ai l'impression d'auto-expliciter un état qui s'étend sur une période assez longue, je ne suis pas dans un moment spécifié fin mais plutôt sur une période, sur une échelle plus longue qu'un moment, et pourtant l'auto-explicitation a l'air de fonc-

tionner pareil, comme si cette période assez longue était une somme de moments spécifiés accumulés et que les points communs de tous ces moments se présentaient à moi comme une essence, l'essence de cette période. »

« Toute la différence entre percevoir et être ce que l'on perçoit. Danis : 'on finit toujours par devenir ce que l'on perçoit'... [Ajouté lors de la relecture du 13/08 : en fait, c'est même la différence entre être et agir ce que l'on est. Car j'étais déjà ce que je ressentais, je crois. Mais je ne l'avais pas encore agi.] »

« En fait, plus que de description, je parlerais bien de « posture descriptive » en tant que manière de mobiliser le témoin de pensée, qui est à mon sens celui qui décrit. La pratique de l'écoute du mouvement interne développe particulièrement le témoin de vécu, le témoin de la matière. Je vois bien que nos étudiants sont toujours plus attentifs à vivre qu'à décrire, et ce n'est pas du tout la même activité. En même temps, être dans une posture descriptive amène à vivre davantage de choses dans l'expérience. Mais danger aussi : n'être que dans la posture descriptive peut éloigner de l'amplitude du champ de conscience qu'offre le témoin propre au suivi du mouvement. »

En guise de conclusion provisoire

Ces quelques exemples n'ont pas ici pour vocation de faire démarrer un processus de réflexion autour des questions qu'ils posent. Mais ils montrent qu'utiliser les expressions « écriture descriptive » ou « activité descriptive » pour désigner l'auto-explicitation trouve des limites confronté à la variété des informations produites dans une auto-explicitation : en réalité, une auto-explicitation produit bien autre chose que de la description. Elle engage en fait un mouvement de conscience à partir d'une expérience donnée, qu'elle revisite et déploie, certes, mais aussi qu'elle dépasse largement. L'auto-explicitation m'apparaît aujourd'hui surtout comme une attitude générale face à sa propre expérience, une attitude faite entre autres choses d'attention portée à la précision, et qui s'illustre concrètement par une capacité à produire des énoncés variés, non pas seulement sur ou à propos de l'expérience mais à partir d'elle, en se maintenant dans un contact sensoriel avec l'expérience en question. C'est l'une des raisons pour lesquelles, à mon sens, l'expérience du corps sensible, au sens de la somato-psychopédagogie, se prête aussi bien à être auto-explicitée : démultipliant par nature toutes les facultés sensorielles,

l'expérience du sensible laisse dans le corps et la conscience une empreinte particulièrement féconde en termes de contenus et de résonance signifiante.

Je souhaiterais, dans la suite, développer plus précisément les différents fils conducteurs qui ont guidé ma description de l'émergence d'un fait de connaissance au cours d'une introspection sensorielle. En particulier, j'aimerais apporter mon témoignage expérientiel en écho à ce que P. Vermersch appelle dans ce numéro « expertise temporelle » et « expertise catégorielle ». Je développerai également ultérieurement les effets qu'a eu pour moi l'usage des différentes positions narratives, notamment en termes de type de données produites. Mais il me faut pour cela avancer dans l'analyse que je mène actuellement sur mes données. Enfin, j'aimerais préciser quels critères m'ont signifié la fin de mon parcours auto-explicatif.

Bibliographie

Berger E., 2006, *La somato-psychopédagogie, ou comment se former à l'intelligence du corps*, éditions point d'appui

Berger, E., Vermersch, P., 2006, « Réduction phénoménologique et époque corporelle : psycho-phénoménologie de la pratique du point d'appui », *Expliciter* n° 67, pp. 45-50

Bois D., Berger E., 1990, *Une thérapie manuelle de la profondeur*, Paris, Guy Trédaniel éditeur

Bois D., 2001, *Le sensible et le mouvement*, Paris, Point d'appui

Bois, D., 2006a, *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte – Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*, Thèse de doctorat européen présentée à l'université de Séville, Département didactique et organisation des institutions éducatives

Bois, D., 2006b, *Le Moi Renouvelé*, Paris, Point d'appui

Courraud-Bourhis H., 1999, *La biomécanique sensorielle*, Paris, point d'appui

Courraud-Bourhis, 2002, *Le sens de l'équilibre*, Paris, Point d'appui

Depraz, N., Varela, F., Vermersch, P., 2000, « La réduction à l'épreuve de l'expérience », *Études phénoménologiques*, pp. 165-184

Hillion J., 2006, *Passer à l'action*, Paris, Eyrolles

Kohn R., 1986, « La recherche par les praticiens : l'implication comme mode de production de connaissances », *Bulletin de psychologie*, tome XXXIX, n° 377, 817-826

Lesourd F., 2007, « Éléments d'une approche psycho-phénoménologique du temps imaginé », *Expliciter* n° 68, pp. 1-21

Piguet J.-C., 1975, *La connaissance de l'individuel et la logique du réalisme*, Neuchâtel, Éditions de la Baconnière

Vermersch, P., 1994, *L'entretien d'explicitation*, Paris, ESF, 3^{ème} édition corrigée 2006

Vermersch, P., 1998c, « Détacher l'explicitation de la technique d'entretien ? », *Expliciter* n° 25, pp. 1-15

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

Vermersch P., 2005a, « Tentative d'approche expérientielle du sens se faisant », *Expliciter* n° 60, pp. 48 -55

Vermersch P., 2005b, « Approche psycho-phénoménologique d'un sens se faisant, II – analyse du processus en référence à Marc Richir » *Expliciter* n° 61, pp. 26-47

Vermersch, P., 2005c, « Éléments pour une méthode de 'dessin de vécu' en psycho-phénoménologie », *Expliciter* n° 62, pp. 47-57

Vermersch, P., 2006, « Rétention, passivité, visée à vide, intention éveillante. Phénoménologie et pratique de l'explicitation », *Expliciter* n° 65, pp. 14-28

Vermersch, P. 2006. "Vécus et couches des vécus." *Expliciter*(66): 32-47.

Mes premières expériences d'auto-explicitation

Armelle Balas-Chanel

J'ai eu la chance de participer à la première session de formation à l'auto-explicitation de décembre 2006, animée par Pierre Vermersch. J'ai souhaité, ici, en présentant le produit de mon travail de cette semaine de formation, remercier Pierre de cette belle semaine et apporter un témoignage de ce que la pratique de l'auto-explicitation m'a permis de produire, en recueil de données psycho-phénoménologiques, en cinq jours d'exercices. C'est un travail de débutante, qui ne vaut que par le fait qu'il existe et n'a la prétention de n'être qu'un témoignage.

L'ensemble qui suit regroupe un exercice d'écriture en auto-explicitation, avec trois modalités d'écriture (en « tu », en « elle » et en « Armelle ») et dont l'objet était « le trajet du matin ». Dans cette auto-explicitation, j'ai choisi de ne pas numéroter les relances / répliques, parce qu'il y en a finalement très peu. Suit l'auto-explicitation que j'ai voulu faire lors de l'exercice d'auto-explicitation suivant (V2) : revenir sur ce moment de description de trajet du matin, avec l'idée de retrouver et de décrire en auto-explicitation la « densité de présence à moi-même » pendant ce premier exercice (V1). Cette seconde auto explicitation est suivie de la « récolte » réalisée durant la dernière journée de formation à partir du produit de V2, en cherchant ce qui répondait à la question de densité de présence à moi-même. Viennent ensuite des réflexions sur ce que j'apprends en termes de techniques et de questionnement et sur les apports de la formation : certaines ont été écrites le 14 décembre, d'autres tout au long de la mise en forme pour ce témoignage, pendant les vacances de février. Les éléments écrits durant la semaine de formation n'ont pas été modifiés, ni en termes de contenu, ni en termes de chronologie. En revanche, les répliques / relances, numérotées

en février, ont fait apparaître de nouvelles réflexions sur l'activité d'auto-explicitation. Les passages écrits après décembre sont placés entre crochets [...]

Vécu 1 (14 décembre 2006) : description des bouts du trajet du 13 12 2006 (le trajet étant lui-même le V0).

La sortie de l'hôtel.

Tu sors de ta chambre. Tu es encombrée par ton manteau et tes deux sacs et tu finis de placer tout cela dans le couloir (fragmentation) : tu as enroulé ton écharpe, tu as éteint la lumière du mur, tu as enfilé le manteau à l'intérieur de la chambre, tu as pris les deux sacs par leur poignée. Tu sors de la chambre en tirant la porte par la main droite, tu es encombrée par les deux sacs dans ta main gauche. Tu penses que tu vas t'embêter la vie, si tu restes comme ça jusqu'à Reille et qu'il vaut mieux t'organiser maintenant. Tu enfiles le sac à dos d'abord (quid du sac à main ? à approfondir), tu passes ensuite le sac à main sur l'épaule droite. Il glisse. Tu le coinces par la pochette du téléphone. Tu as fini avant d'arriver à l'ascenseur. Ton manteau est resté ouvert. Tu penses que c'est peut-être embêtant, tu ne fais rien de plus. Là, tu appelles l'ascenseur et tu guètes quelle porte va s'ouvrir, tu choisis de te mettre devant la porte du milieu, un peu par jeu et un peu pour gagner du temps. C'est bien celui qui arrive. Tu montes dedans, il y a une jeune femme, tu la salues. Tu vois qu'elle descend au rez-de-chaussée, tu appuies sur le 1^{er}. L'ascenseur s'arrête au troisième. Tu es surprise. Tu avais en effet trouvé le trajet très court. L'ascenseur repart, tu arrives au premier. Tu sors et traverse le hall en regardant le « bocal » des ordinateurs. Tu ne vois pas M., tu es étonnée. Tu « fais le tour de la pièce par le

regard » pour être sûre qu'aucun ordi n'est occupé par lui. Tu penses à l'heure qu'il est. Tu te diriges vers l'escalier en pensant à plusieurs choses 'je veux aller chercher de l'argent', 'il n'a pas de téléphone portable', 'je (tu) peux ne pas l'attendre'. Tu gagnes du temps en descendant par l'escalier en pensant que tu peux le croiser. Quand tu arrives en bas, tu penses qu'il est peut-être monté par l'ascenseur pendant que tu descendais par l'escalier. Tu décides d'attendre jusqu'à un peu de temps, mais pas trop. Tu te diriges vers la sortie, tu vois M. arriver par la porte vitrée.

Le distributeur

Elle arrive devant le distributeur de billets. Elle l'a repéré depuis déjà une centaine de mètres. Comment ? Elle a vu l'enseigne de l'écureuil et elle sait qu'il y a une banque près du métro Glacière, parce que c'est indiqué dans le dépliant de l'hôtel. Donc elle a « cherché ». Quoi ? Elle a cherché l'entrée du métro Glacière. Elle sait où est cette entrée, pour y être déjà passé, mais elle la cherche quand même du regard. Elle repère le « plan incliné » que forme l'escalier. Pendant ce temps-là, elle marche avec M. (quid de la conversation ? à rechercher plus tard : ...) elle voit, en face du métro l'enseigne, elle pense que c'est vraiment vrai ce qu'a dit le dépliant de l'hôtel. Elle voit qu'il y a une entrée à la banque, elle pense au distributeur qui se trouve à l'intérieur des banques. Elle dit à M., « c'est peut-être là ». C'est une représentation de guichets alignés le long du mur droit, avec une porte qui s'ouvre avec la carte à glisser. Mais elle voit quelqu'un qui entre par la porte et pas de distributeurs, juste des affiches de banque, et elle laisse 'glisser son regard sur le mur'. Il arrive à une forme de distributeur : un creux et deux distributeurs, deux marches et une dame qui attend devant le premier distributeur. Elle passe devant la dame et se dirige vers le second distributeur en montant les marches. Elle entend M. qui dit 'ah, pardon, je n'avais pas vu qu'il y en avait un autre'.

L'avenue Reille.

Armelle marche à côté de M. Ils viennent de tourner l'angle de la rue Reille. Armelle a mal au pied. Armelle voit des personnes attroupées devant l'entrée de site Reille, Armelle cherche du regard des gens connus, mais il n'y a que

des hommes à cravates. Elle pense donc que ça ne peut pas être les gens qu'elle cherche. Elle parle avec M., c'est quelque chose qui le concerne et qu'elle sait être important pour lui. (retrouve le contenu et les mots). Armelle est tournée vers lui, sur sa droite, à partir de la taille. Le sac tire un peu sur l'épaule gauche. Armelle le regarde en disant qqch (ressouvenir des mots, du ton et du contenu de ce qui est dit). Elle l'écoute, elle est attentive. Armelle regarde son regard. Armelle « soupèse » la qualité de la « congruence » entre ce que M. dit et ce que son regard dit et la constate. A l'intérieur elle sent qu'elle serait autrement, à la place de M. Armelle dit un mot qu'elle sait ne pas être le « mot juste » et pourtant il est « juste ». Il faudrait un autre mot qu'Armelle ne cherche pas. Au moment où M. continue à parler de ce dont il est question, ils sont en train de passer la porte, Armelle est devant et se tourne pour tenir la porte à M.. En le faisant, Armelle voit Y., Armelle souhaite que M. la voit aussi et elle l'interpelle fort pour interrompre M.. Armelle pense que M. n'a pas vu Y. Armelle embrasse Y et se tourne vers l'escalier Armelle salue le portier, Armelle voit que celui-ci ne lui répond pas. Armelle pense que le portier n'a pas entendu son salut. Quand il répond, Armelle a comme une représentation de la parole qui fait son chemin jusqu'à l'oreille puis le cerveau du portier. Armelle pense qu'il a l'air surpris comme d'habitude (vide pour le passage jusqu'à l'escalier) Armelle monte les marches, attentive à ce que ça va faire à son pied douloureux. Armelle trouve que ça va et monte jusqu'au premier. Armelle voit les affichages de cafétéria. Armelle n'en a pas besoin, elle les voit, c'est tout. Armelle va directement vers la cafétéria. Armelle voit un nom affiché qui lui fait penser « tient c'est un nom qui donne envie d'y être » puis elle lit l'étiquette 'allo-permis' et pense que cette affiche était déjà là hier. Armelle arrive dans la cafétéria, elle cherche du regard vers la gauche pour trouver P. Il n'y est pas. Armelle laisse glisser son regard vers la droite et aperçoit F. seul assis sur la banquette. Armelle se dirige vers lui.

V2 Auto-explicitation du V1 (14 décembre et suivants) : (Attention, dans ce moment d'écriture, j'ai appelé V2 ce qui devient le V1 dans ce travail).

Mode d'emploi pour le repérage des différents moments d'écriture : ce texte a été écrit en vagues temporelles successives :

- T1 première écriture, seule dans ma chambre, le 14 décembre.
- T2 deuxième écriture, le même jour, au cœur du groupe
- T3 troisième écriture, au cœur du groupe (même jour ?)
- T4 quatrième écriture, au cœur du groupe 15 décembre,
- T5 cinquième écriture, au cœur du groupe, le 15 décembre.
- T6 ébauche de synthèse spontanée, en fin de dernière écriture.
- T7 repérage de points importants (pour le travail de théorisation) après la dernière écriture, pour la conceptualisation finale écrite sur un autre document.

Les co-identités à l'œuvre. Le travail de numérotation des relances / répliques m'a permis de me rendre compte que Armelle qui écrit change d'identité selon ce qu'elle écrit et ce de manière pré-réfléchi !

Les identités que j'ai pu repérer sont :

C = la chercheuse,

N = la narratrice,

Q = la questionneuse,

O = l'observatrice.

(Pour certaines répliques, il m'est quelquefois difficile de savoir « qui » parle.)

Pour comprendre le numérotage des relances / répliques :

- exemple **T1 N 139** doit se lire : première écriture au temps 1 (T1), dans l'identité de la narratrice (N), numéro de réplique 139.

Donc : La lettre T (de 1 à 7) pour indiquer les différents moments de l'écriture ; Les lettres Q, N, O, C pour indiquer l'une des quatre co-identité, auteur de la réplique ; Suivi du numéro dans la série successive des répliques (1, 2, 3).

Auto-explicitation.

T1 C 1 Je me propose de choisir un thème qui me plaise. J'ai pensé à plusieurs thèmes depuis hier, mais celui qui m'intéresse le plus concerne la densité de présence à moi-même lors des différentes descriptions d'hier, en 'tu', 'elle' ou 'Armelle'. Je vais donc prendre le temps de retrouver le moment où j'ai écrit en 'tu'.

T1 N 2 Je décrivais la manière dont je suis allée de ma chambre à la sortie du FIAP. Le fait d'écrire en « tu » était doux, chaud et rond. Il était associé au texte de Catherine que j'avais tant aimé. J'ai commencé par décrire ma sortie, du bout du couloir à la fin du moment où j'avais fini d'enfiler mon manteau. Pour faire ça, j'ai retrouvé (c'est drôle), de manière « fractale »⁴⁰, moi en train de chercher à enfiler mon sac à dos et mettre mon sac à main. Je retrouvais plusieurs moments de ce micro-moment et chaque micro-moment voyait d'un point de vue différent. Vue de dos, vue de gauche, vue de droite ...

T1.Q 3 Tu serais d'accord, pour me décrire un de ces micro-moments ?

T1.N 4 Oui, par exemple, j'enfile le sac à dos, je retrouve, vu de 3/4 gauche arrière, collé à moi, à 10 cm, 20 maxi, comme si je zoomais sur le mouvement, le geste du bras gauche pour enfiler la bretelle gauche. Mais là, à ce moment-là, je ne retrouve pas ce que je fais avec mon sac à main, je décide de le marquer pour ne pas oublier ce manque, mais de « laisser filer »

T2 N 5 mais je le note entre parenthèse, en notant « laisser filer ». En même temps, je fais le lien dans ma tête avec l'enfant libre dont il a été question au moment des identités. Il y a quelque chose du genre « ah, mais ! je sais bien que je le fais et que c'est moi qui le fait ! ».

T1.N6 Je sais que j'ai obligatoirement dû faire quelque chose, j'imagine fugacement des solutions « intellectuelles », mais je n'en veux pas, je préfère laisser poursuivre, plutôt que « faire un effort ». En même temps, je ressens (et c'est maintenant que j'en prends conscience), le mouvement de rotation de mon épaule pour faire glisser la bretelle à plat sur l'épaule. Je retrouve ce mouvement avec une sorte d'image d'épaule « coupée » à 10 cm de la « tête de

⁴⁰ Le mot n'est pas juste, mais c'est celui qui m'est venu quand j'ai écrit en décembre. Je le laisse donc ainsi, mais il vaudrait mieux lire « mosaïque » ou « caléidoscope ».

l'os » et jusqu'à la base du cou. Cette épaule n'est ni nue, ni habillée, elle a la forme, et une couleur un peu terne (là, j'ai du mal, je ne sais pas si c'est l'image que je me fais maintenant ou si c'est celle que j'ai eu hier. Je me demande si je n'avais pas l'image de mon manteau, avec à l'intérieur cette image) en tout cas, j'ai des images de cette partie de mon corps et je ressens le petit geste de rotation d'épaule et cette sensation est accompagnée d'une représentation schématique de mon corps, de cette partie de mon corps. Dans cette étape-là, je cherche à retrouver comment je fais pour agir et je suis présente à mon corps, dans une zone restreinte. Je suis en même temps présente à la « faisabilité » et je « réfléchis » : « comment j'ai fait avec mon sac à main, pendant ce temps-là ? » et je me pose la question en « je » alors que j'écris en « tu ». Je me rends compte qu'en même temps que je décris et évoque cette partie du mouvement, je « garde en tête » l'ensemble de moi en train d'agir. C'est là, le fractal : je me vois d'un peu en haut (un peu au-dessus de la hauteur de ma tête), devant droit qui surplombe la scène. Et quand je me pose la question de mon sac, une nouvelle fenêtre zoome sur la partie plus concernée par le sac à main, c'est-à-dire la main droite, la partie droite. Je ne « retrouve » pas corporellement ce mouvement-là, j'imagine visuellement mon sac coincé verticalement entre mes deux mollets serrés, mais je ne « ressens » pas ça, et je me dis que ce n'est pas ça, mais que je ne veux pas faire d'effort. Un peu plus tard, je me dis qu'il faut explorer d'autres couches de mon vécu. Je me demande, sans mots, dans quel état d'esprit j'étais.

T2 N 7 En fait, je retourne vers les données théoriques de Pierre en me disant que je pourrais élargir la description à d'autres couches. Et je sais explicitement, à ce moment-là que je sais mieux décrire l'action physique et l'activité mentale que d'autres couches plus en lien avec le ressenti, les émotions, l'état d'esprit, le corps. A ce moment-là, en cherchant dans quel état d'esprit je suis,

T1 N 8 Je me dis que je dois être tournée vers ce vers quoi je vais, je pense à M. je pense au fait que je pars pour le stage, mais je ne retrouve aucune « vibration » émotionnelle, je ne retrouve que ma préoccupation de trouver la bonne organisation des différents sacs et la satisfaction quand j'y arrive au bout de 10 pas, environ. Cela

T2 N 9 la satisfaction au bout des 10 pas

T1 N 10 conduit mon évocation à retrouver le moment où j'attends l'ascenseur. Là, je retrouve l'endroit où j'étais initialement quand j'étais sur le palier et le petit mouvement du pied droit pour me décaler en face de l'ascenseur du milieu. Je retrouve aussi l'état d'esprit, un peu par raisonnement, un peu par jeu « si je me mets au milieu, je suis plus près de tous les ascenseurs » et « on va voir lequel vient ».

T1 O 11 Petite interruption dans mon écriture, je relis machinalement ce que j'ai écrit au dessus et je complète : (je me dis « j'allais retrouver M. » : pas de vibrations, « j'allais au stage », pas de vibrations), mais je me rends compte que je suis en train de faire un revirement et que l'insérer à cet endroit là, c'est ne pas prendre en compte le déroulement de mon évocation d'aujourd'hui, je viens donc de rectifier et de l'écrire ici, avec ce commentaire.

T1 Q 12 Bon, si on reprend, j'en suis où, par rapport à mon objectif d'explicitation ma présence à moi-même ?

T1 N 13 Là, j'étais très proche, voire dans, mon corps, avec des images de morceaux de moi un peu tout autour d'une image centrale et plus globale.

T1 C 14 J'ai envie maintenant de trouver un moment où la « densité » de qualité de présence à moi-même change. Je sais qu'il y a eu un moment où j'ai été obligée de le faire. Je vais me mettre en PPI pour que ça revienne :

T1 N 15 Ce qui me revient c'est dans l'écriture en « elle » au moment où je cherche le distributeur de billets. J'ai un autre moment qui surgit qui est celui où j'écris en Armelle et où je me tourne vers M.. Je vais choisir celui-là, parce que je crois que là il y a eu plein de revirements et d'approfondissement dans la présence à moi-même. Au tout début, je retrouve l'angle de l'avenue Reille. J'ai en tête la consigne « quand vous arrivez ». Je cherche où ça commence.

T2 Q16 Comment je cherche ?

T2 N 17 Je remonte de l'entrée de l'association Reille jusqu'à 50 ou 100 m dans la rue d'où on vient.

T4 N18 Je revois, vues de face, nos deux silhouettes qui remontent l'avenue. Ma présence à moi-même, à ce moment-là est réelle, mais distante. Je sais que je suis passée par là, je peux nous situer. Et puis « hop » je monte plus haut et je suis immédiatement après l'angle de l'avenue Reille. Je commence par être dans le même contact avec moi-même.

T4 Q19 Comment je caractérise ce contact ?
 T4 N 20 une vision vue d'en haut en face. Il n'y a qu'une seule couche, la visuelle, qui localise et « fait exister ». Et je sens que ça vibre.
 T4 Q 21 Comment je sens que ça vibre ?
 T2 N22 Il y a un moment où j'ai un mouvement d'épaule pour me tourner vers M., où je suis attentive à lui, où j'ai des choses dans la tête. Tout ça vient d'un seul coup et je SAIS qu'il y a de la richesse ici, un peu comme si j'avais un pendule qui me le signale.
 T2 Q23 Comment il est le pendule ?
 T2 N24 C'est difficile à mettre en mots. Je retrouve bien ce moment de mon évocation, mais je ne suis pas encore capable de le décrire.
 T2 Q 25 Tu serais d'accord pour aller voir ?
 T2 N 26 Oui,
 T2 O 27 (PPI, ouh là là, ne pas plonger dans V1),
 T2 N28 je suis assise sur ma chaise.
 T2 Q29 Laisse revenir ce qui te revient de ce moment-là ...
 T2 N30 C'est comme une photo où je sais déjà où je dois cliquer pour avoir du texte derrière : le mouvement de mon corps, les yeux de M., ma pensée –et là, je sais qu'il peut y avoir plusieurs clicks- et puis cette photo est lumineuse de soleil et elle a une sorte d'organisation qui nous lie, M. et moi. et je trouve cet angle de rue.
 T4 N31 C'est ici que je sens que ça vibre
 T4 O32 (je pars dans tout à fait autre chose qui revient sur ce que j'ai dit toute à l'heure sur le fil et l'intérieur du fil).
 T4 Q33 Est-ce que tu veux rester avec ça ou revenir sur le comment tu sais que ça vibre ?
 T4 N34 Oui, allons vers la vibration. Je revois vue du haut et je « rentre dans mon corps », vu du dedans vers l'extérieur. Je vois les gens et je vois M. et en même temps je retrouve plein de choses. Ces choses, elles sont en sensoriel (le mouvement du corps), je sais qu'il y a quelque chose parce que je l'ai vécu.
 T4 Q35 Oui, tu veux bien prendre le temps de retrouver ce moment-là qu'est ce qui te vient en V2, quand tu es dans ton corps, que tu vois M. ?
 T4 N36 je retrouve plein de choses. Ces choses elles sont en sensoriel (le mouvement du corps), je sais qu'il y a quelque chose parce que je l'ai vécu.
 T4 Q37 et quand tu es toi d'hier, qu'est-ce que tu fais ?
 T4 N38 je « revis » le moment par mon corps, mais en même temps je retrouve le senti-

ment... Je stoppe ce moment et je le déploie.
 T4 Q39 Oui, mais comment tu le reconnais ?
 T4 N40 Il est plein, je suis pleine de choses. C'est comme quand je sentais qu'il y avait des vibrations dans la description au Burkina (Note du 23 février : référence à un entretien sur les situations anodines). C'est le fait de m'arrêter dessus. Non, ça c'est après l'avoir reconnu. Je commence par le reconnaître.
 T4 Q41 Comment tu sais qu'il y a plein de choses à ce moment- là ? Tu es dans ton corps, tu vois de là où tu es, tu vois le regard de M. ...
 T4 N42 C'est une sensation interne, il y a les mouvements internes de la veille qui sont présents.
 T4 Q43 Tu serais d'accord pour en décrire un, en particulier ?
 T4 N44 Oui, par exemple le mouvement de « ce n'est pas le bon mot ».
 T4 Q45 Oui, et quand « ce n'est pas le bon mot » qui te vient, il est où, en V2 ce mouvement qui vient ?
 T4 N46 C'est entre la bouche et les yeux
 T5 N47 de moi évoquée.
 T5 Q48 Il est où, le toi évoquée en V2 à ce moment-là ?
 T5 N49 j'ai du mal à m'y remettre.
 T5 Q50 OK, tu veux continuer ou arrêter ?
 T5 N51 On essaye encore un coup et si rien ne vient, on arrête.
 T5 Q52 Oui, donc quand tu es en V2 et que tu évoques Armelle qui a ce mouvement entre la bouche et les yeux, tu l'évoques comment ?
 T5 N53 c'est encore le fractal, chaque partie vue ou ressentie peut être vue d'angles différents.
 (à la relecture, je me rends compte que je suis passée de 53 à 56 ! Modifier cette erreur serait trop long)
 T4 N56 et c'est un peu comme s'il y avait un aller retour dans ma gorge. Ça vient, ça s'arrête, ça recule et ça sort. Ce qui vient c'est le mot, ce qui recule c'est la question, sans mot, « est-ce que j'ai à le dire ? » Quel effet ça va faire ?
 T4 Q57 Et tu as un autre mouvement que tu souhaiterais décrire ?
 T4 N58 Oui, par exemple « quel effet ça fait ? »,
 T4 Q59 hum hum, il est où ce mouvement « quel effet ça fait ? »
 T4 N60 Il est dans les yeux, mes yeux sont des coupes et ils recueillent un regard droit, solide. Le regard n'est pas liquide. Elles sont tendues

devant le regard de M..

T4 Q61 Tu serais d'accord pour aller au moment où tu entends la réponse de M., c'est quoi ce mouvement que tu retrouves en V2 ?

T4 N62 Je me rends compte que je retrouve tout ça d'abord en habitant mon corps dans la posture où il était. Là, je retrouve que mon corps est droit devant il n'y a qu'un coup d'œil vers M., mais ce qui vient c'est la posture de M. et le son de sa voix avec le rythme qui va avec les mots.

T4 Q63 Et comment tu es en contact avec toi ou ton mouvement interne quand tu retrouves ça ?

T4 N64 Il y a quelque chose de kinesthésique entre le fond de la gorge et la hauteur des yeux : je soupèse les mots « ça me porte », il y a une montée et une descente, une montée, mais le mouvement reste en haut. T4 Q65 Et tu serais d'accord pour revenir au mouvement de ton coude gauche dont tu m'as parlé hier ?

T4 N66 C'est à la hauteur du coude gauche, parce que je ne veux pas le dire, c'est ma pensée qui pense à la place de l'autre

T4 O67 (ça c'est en V1)

T4 Q68 et comment tu le retrouves, ça en V2 ?

T4 N69 c'est là, comme un peu discordant.

T4 Q70 Comment tu sens que c'est discordant ?

T4 N71 ça n'a pas sa place.

T4 Q72 Oui, comment tu sais que ça n'a pas sa place, à ce moment-là ?

T4 N73 j'ai un juge interne qui juge mon juge !

T4 Q74 Il est où ton juge interne à ce moment-là ?

T4 N75 30 – 40 cm au-dessus de moi.

T4 Q76 Et qu'est-ce qu'il fait ce juge ?

T4 N77 il s'intéresse à ce qui est « bien ».

T4 Q78 Il y a un mouvement interne, là ?

T4 N79 Oui, se tourner vers le regard et ne pas prendre le coude, même s'il le sent bien.

T4 N80 Qu'est-ce que tu sais de nouveau quant à la qualité de présence à toi-même dans les différentes évocations ?

T4 N81 Je sais que la première couche est visuelle et extérieure, je me vois. Je sais aussi, que je peux ne pas être présente à moi-même, je ne me vois même pas. C'est quand je connais le chemin théorique mais que je ne le revis pas. Ensuite, je le revis en me voyant, là j'y suis mais pas très « incarnée », ensuite je suis dans mon corps, mais surtout dans ma vue et dans mes gestes. Les couches plus fines viennent avec les émotions, les sentiments, qui se traduisent par des mouvements internes qui

peuvent se situer dans différents endroits du corps. Les exemples ici se situent beaucoup entre fond de la gorge, yeux, le long de la colonne vertébrale entre cœur et tête, et coude en bas ! Je sais que la relation à l'autre est métaphorique 'des coupelles'.

T1 N82 Dans ma tête, il

T2 N83 (ce moment)

T1 N84 est vu de la hauteur du bâtiment vers lequel je vais, vu du premier étage, mais au-dessus du trottoir la lumière est ensoleillée, et je vois Armelle et M. qui marchent côte à côte. Je retrouve le sentiment qu'il se dit quelque chose d'important et que ce passage va être intéressant à explorer car il « vibre »

T1 O85 (je sais qu'il y a des choses à retrouver)

T1 N86 mais il est encore

T1 N87 (quasi, rajouté après)

T1 N88 vide de contenu. Je me retrouve en moi, avec l'image que j'ai

T2 N90 (devant moi, en matériel)

T1 N91 quand j'arrive. Je retrouve ce que je vois à ce moment-là, un groupe de personnes devant la porte sur le trottoir, et je retrouve ma pensée fugace : « y a t'il des gens que je connais », je retrouve ce que j'ai regardé, trois silhouettes qui se détachent sur le côté droit du groupe, et je retrouve ma pensée « non, ce sont des hommes à cravates ». je reviens vers moi et ce que je fais, ce que nous faisons, M. et moi. Je me demande de quoi nous parlions. Je sais que c'est quelque chose d'important. Ce que je retrouve, c'est le regard de M.. Je sais que je viens de parler et que je regarde « l'effet » de ce que je viens de dire. Je retrouve l'état intérieur de ce moment : une sorte d'interrogation interne du genre ...

T1 Q92 stop. Comment ça s'est passé quand j'ai évoqué hier ?

T1 N93 Je sais que j'ai retrouvé mon état interrogatif et que j'ai retrouvé mon sentiment que l'expression que je viens d'utiliser n'est pas « juste », même si l'idée que je veux dire est « juste ».

T1 O94 (PPI)

T1 N95 Ce que je sais c'est que là, je sais, quand je suis en évocation, qu'il y a un gisement d'informations sur plein de couches et qu'il n'y a que les récolter les unes après les autres. Je retrouve d'abord l'effet de mes paroles sur le regard de M.. Et le sentiment que sa parole dit la même chose que le regard. Avec ce sentiment, je retrouve la réponse de M. et la voix et le rythme de sa voix. Se bous-

culent, à ce moment-là, plusieurs scènes très proches les unes des autres, Y. qui arrive, mon salut à Y.. Mais je fais un retour en arrière, le moment où je dis ce que je dis à M.. Là, je retrouve ma phrase, avec les mots, le rythme, le ton et en même temps me revient ce sentiment interne double : « attention à quel effet tu fais, quand tu dis ça, » et « le mot que j'utilise n'est pas tout à fait juste par rapport à l'idée, mais l'idée est juste ».

T1 O, N et C96 Là, j'aurais envie de m'arrêter pour aller à l'analyse, je regarde ma montre, il reste encore 3/4 d'heure. Ce doit être le seuil prévu et prévisible. Je laisse tomber 5 minutes pour boire un coup et je viendrai reprendre pour poursuivre. Laisser filer !

T1 Q97 Bon, qu'est-ce que je cherchais ? Où j'en étais ?

T1 C98 Je cherchais à retrouver le contact que j'avais avec moi-même à l'arrivée avenue Reille.

T1 C99 Qu'est-ce que j'ai déjà trouvé ?

T1 C100 Les différents cadrages visuels (en haut de face, dans moi vers le groupe de personnes).

T1 Q101 Comment je retrouve le regard de M. et la congruence entre ce regard et sa parole ?

T1 N102 Là, c'est bizarre parce que je le situe à deux moments (espacés de 10 mètres environ)

T3 Q103 comment je le situe à deux moments ?

T3 O104 (dur de replonger dans l'évocation,) Q105 à dépasser, si tu veux bien laisse revenir le moment où tu es sur ta chaise

T3 O106 ... je m'autorise à retourner dans l'écrit d'hier voir si ça m'ouvre des portes d'évocation : non rien ne vient par ce chemin là ... retour en PPI . il y a comme un doute, je me demande à moi-même,

T3 N107 non j'ai la conscience qu'il y a deux moments et que ces deux moments se matérialisent par l'endroit, et pourtant, le regard de M. est associé au premier moment, alors que dans ce premier moment, il ne m'a pas encore répondu. Ici, je découvre quelque chose sur hier, je prends le tout, consciente de ce décalage chronologique, mais je laisse filer.

T3 Q108 Qu'est-ce que je cherche, à ce moment-là quand je laisse filer ?

T3 N109 je cherche la chronologie des événements par ce qui vient : et ce qui vient c'est le regard de M., le ton de ma voix, le doute du bien-fondé de mon intervention.

T3 Q110 Tout ça vient en même temps ou l'un

après l'autre ?

T3 N111 je crois que ce qui vient, c'est le moment de ma question avec l'état d'esprit. Le mouvement viendra plus tard, le corps. Mais en même temps il y a le regard.

T3 Q112 C'est quoi en premier ?

T3 N113 Je crois que c'est la question, le doute et le regard qui se donnent tous ensemble. Et je sais que je peux approfondir chaque chose.

T3 Q114 Alors, par quoi tu commences ?

T3 N115 En relisant le texte

T3 O116 (je triche ?)

T3 N117 Je constate que c'est d'abord l'impression d'important et la question que je lui pose, ensuite le mouvement, ensuite la pensée évaluative de sa propre intervention, ensuite le « soupesé » de la congruence de la réponse de M. et c'est là qu'il y a un décalage de moment, que je sens, que je sais intellectuellement mais que je laisse filer, parce que ce qui vient est plus important que la chronologie exacte.

T3 Q118 Qu'est-ce qui est important là, pour toi ?

T3 N119 c'est le lien amical, c'est le fait de faire attention à lui, c'est ...

T3 O120 je suis où là ? en V1 ou en V2 ?

T3 Q121 si je me tourne vers ce qui est important pour moi en V2, c'est quoi qui vient ?

T3 N122 c'est le flux et c'est « toucher des couches », je ne sais pas encore qualifier ces couches « états d'esprit », « valeurs », « sentiment ». Mais, ça, c'est ce que je me dis maintenant à propos du V2, à ce moment-là, je sais juste que c'est important parce que en V2 je cherche à décrire mon vécu dans différentes couches et que là en V2, je sais que ce sont des couches qui dépassent les couchent « action, pensées ».

T3 Q123 Je tente la question « qu'est-ce qui est important pour toi, à ce moment de V2 ? »

T3 N124 C'est d'aller plus loin que ce que je sais faire d'habitude.

T3 Q125 Et qui tu es quand tu vas plus loin que d'habitude ?

T3 N126 Je suis quelqu'un qui se développe, qui grandit ... et qui est contente de grandir.

T3 O127 (et là, c'est pareil !!!)

T1 N128 En fait, il y a la réponse de M., au moment où on passe la porte et là il y a sa voix, son regard. Sa voix c'est à la fois le son, le rythme, mais aussi ce que je mets, moi dans ce rythme. Le sens que je donne au « soulevé » et au « posé ». En retrouvant ça, maintenant, je retrouve aussi ma pensée ténue et en sourdine

en parallèle

T1 O129 (qui s'ajoute au constat de congruence, mais que je ne souhaite pas écrire).

T1 N130 C'est une pensée sans mots ...

T1 O131 (attention, là j'ai plongé en V1,

T2 O132 car je retrouve des informations de V1 que je n'ai pas conscientisées ni verbalisées en V2].

T1 N133 En V2 quand j'évoquais ce moment-là, il y a bien cette pensée, mais je ne la prends pas en compte. Elle est ténue, elle est en sourdine, elle est là, mais elle n'est pas explicite. Je le sais par une sorte de décalage en moi, il y a le haut

T2 N134 que je décris,

T1 N135 il y a le bas

T2 N136 qui est juste là, corporellement.

T1 N137 Le haut suit mon mouvement de regard qui se lève vers celui de M., le bas est en retrait, sur mon côté gauche à la hauteur de mon coude gauche. C'est déjà très présent, mais ce n'est pas mis en mots.

T6 C138 (note du 13 février : j'ai fait ça spontanément, en cours d'auto-explicitation du 15 décembre), Si je prends les matériaux écrits de mémoire, sans y retourner, qu'est-ce que je sais déjà quant à la « densité » de présence à moi ? Arrivée ici dans ma relecture et mes compléments, j'aimerais revenir sur tous les verbes d'actions ou d'autres choses pour le questionner. Je sais que j'ai encore au moins une page à lire -5/6 est affiché en bas- je choisis de faire ça, sans poursuivre plus loin. Peut-être parce que l'arrivée à Reille est plus riche que le départ de ma chambre, il y a une plus grande densité d'information à Reille. Je retrouve les images, le son, la pensée, les représentations dans la pensée, ce à quoi je fais attention. Je sais, même si je ne l'ai pas décrit ici, que j'ai retrouvé le poids du sac à dos qui tire quand je me suis tournée vers M. pour le regarder. Il y a ici, comme une multitude de couches que j'habite et qui m'entourent et que j'ai le sentiment de pouvoir explorer. Au moment du départ, je retrouve quelque chose de beaucoup plus étroit dans l'espace exploré et plus étriqué dans la pensée. Mais je retrouve aussi, de ce moment-là, qui n'est pas lié à l'évocation, mais au « tu », une impression (doux, chaud et rond). Si je m'intéresse à la chronologie de la description, celle de Reille est pleine d'aller retour, parce qu'il y a toujours quelque chose qui m'appelle (« là, tu pourrais creuser un peu plus ! »), alors que à la

sortie de ma chambre c'est plutôt chronologique-fractal : au fur et à mesure que j'avance, les micro-images et sensations apparaissent sur l'écran. Mais il n'y a pas de couches « état d'esprit, sentiments ». Le corps est présent dans les deux moments. Ce à quoi je fais attention aussi. Ce qui est beaucoup plus présent à Reille c'est l'activité d'attention, de questionnement interne, les différentes couches de pensées, (tout ça est un peu comme un essaim autour de moi, comme les fractales du départ.) J'ai le sentiment que je suis autant présente à moi-même dans les deux cas, la dernière situation est simplement plus riches d'informations. T1 N 139 Je pourrais aller voir du côté du distributeur, là où j'ai eu le sentiment d'avoir la trace de mon passage, mais pas moi.

T1 O 140 PPI

T1 N 141 Là, je me rappelle que j'ai eu du mal à retrouver l'espace, 'je suis à gauche ou à droite de M.'? J'ai retrouvé le sentiment de « passage en chicane », pour accéder au distributeur entre la dame qui attend au premier distributeur et M. arrêté.

T1 Q 142 Comment je retrouve ça ? Je revois la dame, les marches d'escalier, je ressens la présence de M. arrêté à droite, mais je ne le vois pas est j'ai le mouvement glissé entre ces deux personnes, c'est comme un courant qui s'accélère entre deux rochers. Mais c'est extérieur à moi. Ce mouvement traduit plutôt l'impression de « queue de poisson » que j'ai eu l'impression de faire. Je me demande, maintenant, si ce n'est pas la représentation mentale que j'en ai eu quand je l'ai fait. Je revois en externe, hier, la banque et l'entrée de la banque, mais je vois plutôt le contexte, de moi, de mon point de vue et pas moi dans l'image. Quand je cherche à savoir où je suis par rapport à M., je suis 20 m derrière à gauche, et je « scrute » ce moment. Quand je remonte à l'angle j'ai l'angle, j'ai M., mais je ne me vois pas, ni ne sens sur un de mes côtés M.. Je n'ai pas de présence là. J'ai le cadre, mais pas moi.

T1 O 143 Fin, il est l'heure !

L'analyse des données.

La qualité et la densité de la présence à moi-même quand je suis en évocation en V1.

[le 8 mars : pour épargner le lecteur, j'ai supprimé le premier tamisage du 15 décembre 2006, encore grossier, pour mettre à la place celui d'aujourd'hui. L'important est de savoir que j'avais à ce moment copié et collé les élé-

ments qui me semblaient répondre à ma question. Mais il y avait encore beaucoup de « parasites » et je n'ai gardé, aujourd'hui que les informations concernant la sensorialité du vécu et ses localisations, ainsi que les mouvements que je faisais en V1 pour accéder à ces informations.

Vous pouvez, si vous le souhaitez, vous épargner cette lecture pour aller directement au chapitre « Résultats ».

1^{ère} densité de présence à moi-même (hôtel)

chaque micro-moment voyait d'un point de vue différent. Vue de dos, vue de gauche, vue de droite ... (T1 N2)

je retrouve, vu de 3/4 gauche arrière (collé à moi, à 10 cm, 20 maxi), comme si je zoomais Mais là, à ce moment-là, je ne retrouve pas ce que je fais avec mon sac à main, (T1 N4)

j'imagine fugacement des solutions « intellectuelles », (T1 N6)

je ressens (...) le mouvement de rotation de mon épaule (...) Je retrouve ce mouvement avec une sorte d'image d'épaule « coupée » à 10 cm de la « tête de l'os » et jusqu'à la base du cou. (...) et je ressens le petit geste de rotation d'épaule et cette sensation est accompagnée d'une représentation schématique de mon corps, de cette partie de mon corps. (T1 N6)

je « garde en tête » l'ensemble de moi en train d'agir. C'est là, le fractal : je me vois d'un peu en haut (un peu au-dessus de la hauteur de ma tête), devant droit qui surplombe la scène. Et quand je me pose la question de mon sac, une nouvelle fenêtre zoome sur la partie plus concernée par le sac à main, (...) Je ne « retrouve » pas corporellement ce mouvement-là, j'imagine visuellement (...), mais je ne « ressens » pas ça, et je me dis que ce n'est pas ça (T1 N6)

Et je sais explicitement, à ce moment-là que je sais mieux décrire l'action physique et l'activité mentale que d'autres couches plus en lien avec le ressenti, les émotions, l'état d'esprit, le corps. A ce moment-là, en cherchant dans quel état d'esprit je suis (T2 N7)

je ne retrouve aucune « vibration » émotionnelle, je ne retrouve que ma préoccupation de trouver la bonne organisation des différents sacs et la satisfaction quand j'y arrive au bout de 10 pas, (T1 N8)

le petit mouvement du pied droit pour me décaler (T1 N10)

Je retrouve aussi l'état d'esprit, un peu par raisonnement, (à creuser) (T1 N10)

Là, j'étais très proche, voire dans, mon corps, avec des images de morceaux de moi un peu tout autour d'une image centrale et plus globale. (T1 N13)

un moment où la « densité » de qualité de présence à moi-même change (T1 C14)

autre moment qui surgit qui est celui où j'écris en Armelle et où je me tourne vers M.. Je vais choisir celui-là, parce que je crois que là il y a eu plein de revirements et d'approfondissement dans la présence à moi-même. (T1 N15)

Je revois, vues de face, nos deux silhouettes qui remontent l'avenue. Ma présence à moi-même, à ce moment-là est réelle, mais distante. (...) le même contact avec moi-même. (...) une vision vue d'en haut en face. Il n'y a qu'une seule couche, la visuelle, qui localise et « fait exister ». Et je sens que ça vibre. (T4 N18) (...) un mouvement d'épaule (...) où je suis attentive à lui, où j'ai des choses dans la tête. Tout ça vient d'un seul coup et je SAIS qu'il y a de la richesse ici, (T2 N22) ... c'est comme une photo où je sais déjà où je dois cliquer pour avoir du texte derrière : le mouvement de mon corps, les yeux de M., ma pensée – et là, je sais qu'il peut y avoir plusieurs clicks- et puis cette photo est lumineuse de soleil et elle a une sorte d'organisation qui nous lie, M. et moi. (T2 N30)

allons vers la vibration. Je revois vue du haut et je « rentre dans mon corps », vu du dedans vers l'extérieur. je retrouve plein de choses. (...) Ces choses elles sont en sensoriel (le mouvement du corps) (T4 N34)

Je stoppe ce moment et je le déploie. (...) Il est plein, je suis pleine de choses. (...) C'est une sensation interne, il y a les mouvements internes de la veille qui sont présents. (T4 N38 à N40)

par exemple (...) C'est entre la bouche et les yeux de moi évoquée. (T4 Q44 à T5 47)

c'est encore le fractal, chaque partie vue ou ressentie peut être vue d'angles différents. (T5 N53)

et c'est un peu comme s'il y avait un aller retour dans ma gorge. Ça vient, ça s'arrête, ça recule et ça sort. Ce qui vient c'est le mot, ce qui recule c'est la question sans mot, est-ce que j'ai à le dire ? Quel effet ça va faire ? (T4 N56)

Oui, par exemple (...) Il est dans les yeux, mes yeux sont des coupes et ils recueillent (...) Ils sont tendus (...). (T4 N58 à N60)

Je me rends compte que je retrouve tout ça d'abord en habitant mon corps dans la posture où il était. Là, je retrouve que mon corps est droit devant il n'y a qu'un coup d'œil (...). (T4 N62)

Il y a quelque chose de kinesthésique entre le fond de la gorge et la hauteur des yeux : je soupèse les mots (...) il y a une montée et une descente, une montée, mais le mouvement reste en haut. (T4 N64)

(...) C'est à la hauteur du coude gauche, (...) c'est ma pensée qui pense à la place de l'autre (...) c'est là, comme un peu discordant. (...) ça n'a pas sa place. (...) j'ai un juge interne qui juge mon juge (...) à 30 – 40 cm au-dessus de moi. (...) il s'intéresse à ce qui est « bien ». Il y a un mouvement interne là ? Oui, se tourner vers le regard et ne pas prendre le coude, même s'il le sent bien. (T4 Q65 à N79)

(à propos de la 'vibration') là, je sais, quand je suis en évocation, qu'il y a un gisement d'informations sur plein de couches et qu'il n'y a que les récolter les unes après les autres. (T1 N95)

(Là, je retrouve ma phrase, avec les mots, le rythme, le ton et en même temps me revient ce sentiment interne double : « attention à quel effet tu fais, quand tu dis ça, » et « le mot que j'utilise n'est pas tout à fait juste par rapport à l'idée, mais l'idée est juste ». (T1 N95)

Résultats

Mon travail d'écriture pour ce témoignage, a produit deux niveaux de lecture : celui de la densité de présence à moi-même en V1 en étudiant le contenu des réponses (explicité en V2), et celui de l'activité d'auto-explicitation, en regardant mon propre auto-questionnement (en V2).

Que m'apprend cette micro-recherche sur la densité de ma présence à moi-même ?

Ce qui évolue : qualifier ce qui évolue de la présence à moi-même.

Tout d'abord, la présence à moi-même est fortement liée à la question de position de parole et aux positions aperceptives. « Position de parole : Au moment où le sujet s'exprime, il entretient un certain rapport avec ce dont il parle. Ce rapport peut être plus ou moins proche, vivant, incarné ou au contraire non impliqué (...) ». « Positions aperceptives. Concept issu de la PNL qui peut se décliner suivant

deux niveaux : Globalement il définit le positionnement de la position de parole selon trois modalités. La première définit le point de vue du sujet, il s'exprime à partir de lui-même, que ce soit en évocation d'une situation passée ou dans le présent ; la deuxième correspond au fait de prendre (de manière imaginaire) le point de vue d'une autre personne particulière, cette deuxième position peut être nommée « le point de vue de l'autre » ; la troisième est un point de vue qui contient plus de recul et surplombe l'ensemble de la situation, on peut la nommer « point de vue de l'observateur ». Localement, ce concept définit pour chaque modalité sensorielle, le fait qu'elle soit vécue dans l'évocation comme ayant pour origine la localisation des organes des sens ou non. Par exemple, je retrouve une image visuelle de la situation passée, est-ce que, au moment où je l'évoque, je la visualise comme si je la voyais à travers mes yeux, à la position où ils sont, ou bien est-ce que je la revois comme si je la voyais d'un regard situé en un autre point de l'espace ? On peut reprendre ce type d'exemple pour chaque sens : est-ce que le langage interne que je mets en œuvre m'apparaît comme prenant son origine dans ma gorge ou dans un autre point de l'espace ? (...) »⁴¹. Ce qui est décrit en V2 est directement lié à ces deux notions : ma présence à moi-même évolue bien de l'externe vers l'interne, du visuel vers le kinesthésique, du global vers le local.

Les questions qui peuvent se poser sont alors 1) Qu'est-ce qui change entre les différentes présences à moi-même ? 2) Qu'est-ce qui fait évoluer de l'un vers l'autre ? 3) Comment je fais pour évoluer d'une présence à l'autre ?

Le travail a posteriori, en prenant de la distance sur ce texte de décembre, me permet de trouver des différences fortes de « présence à moi-même » selon la description en « tu », en « elle » et en « Armelle ». Ces différences concernent aussi bien la « localisation » de cette présence (de l'extérieur vers l'intérieur ; T4 N34) que la modalité sensorielle (du visuel vers le kinesthésique ; T4 N44 à 47). Mais je constate aussi que je n'accède à la conscience de cette présence à moi-même plus « incarnée » qu'en T4 d'écriture et que c'est de plus en plus micro-localisé (entre les yeux et la bouche, dans la gorge). En T1 mon niveau de conscience est que « ça vibre »

⁴¹ P. Vermersch in P. Vermersch et M. Maurel, (1998) Glossaire de l'explicitation. Position de parole, p. 245.

Si j'établis une échelle de présence à moi-même (du moins présent au plus présent) je trouve :

- Niveau 0 : réflexion « intellectuelle », pas de présence à moi-même.

- Niveau 1 : Pas présente à moi-même : Je ne me vois pas, mais je « revis » (du verbe revivre) le trajet, sans me revivre moi. Je retrouve ce que je voyais à ce moment-là. « distributeur ».

- Niveau 2 : Présente à moi, vue de l'extérieur de moi : sortie de ma chambre, arrivée à l'angle de l'avenue Reille. Il y a, à ce niveau de présence, plusieurs degrés qui mériteraient d'être affinés en poursuivant le travail d'auto-explicitation : vue de moi totalement, vue de moi en mosaïque, vue de face en haut, vue de derrière à quelques centimètres et vue de derrière légèrement en hauteur.

- Niveau 3 : Présente de l'intérieur, visuelle : voir les gens devant moi comme je les voyais en V0.

- Niveau 4 : Présente de l'intérieur, kinesthésique : sentir les mouvements corporels réels du V0. (entre le 3 et le 4, il y a une différence de qualité mais je n'ai pas l'impression qu'il y ait une grosse différence de densité de présence à moi-même.)

- Niveau 5 : Présente de l'intérieur, kinesthésique : sentir les mouvements intérieurs « métaphoriques », mouvement dans la gorge du mot qui vient de la question qui recule.

Ce qui provoque la différence de présence à moi-même

J'ai l'impression, a posteriori, que la présence à moi-même diffère moins du fait des modalités d'écriture (je, tu, Armelle) que de la « qualité » du moment vécu en V0. En effet, c'est le moment décrit en Armelle qui est plus « dense », il « vibre » plus que les autres : on y trouve l'activité physique et cognitive, comme dans les autres moments, mais aussi une activité métacognitive et « méta-affective » beaucoup plus importante, qui donne la densité à ce moment. C'est sans doute la raison pour laquelle la description de ce moment, plus riche que la sortie de l'hôtel ou la recherche du distributeur de billets, m'amène à diversifier les contacts avec moi-même : le corps, la pensée, les sentiments, la régulation de la pensée et

des sentiments, les valeurs et à en donner une épaisseur et une intensité plus marquées. En clin d'œil aux participants du séminaire de Saint Eble, je dirais que c'est un moment « moins anodin » !

Ce que ça change, dans la densité

Il semblerait que le mot « densité » ne suffise pas, car pendant l'évocation en V1 du V0, il y a à la fois une différence dans « l'épaisseur du revécu » mais aussi dans la « vivacité » de mon évocation. Ce qui signifie qu'on peut aussi parler « d'intensité » de la présence à moi-même. Ensuite, cette différence se traduit par celle des « modalités sensorielles » et de sa « localisation » de la présence à moi-même. Plus les couches auxquelles j'accède sont « privées », plus elles sont locales et internes (mouvement de la pensée entre le nez et la bouche, entre les yeux et la bouche, ce que je pense et que je garde sous le coude) ; sauf pour « mon juge » qui est légèrement au dessus de moi, derrière. Je constate par ailleurs que ce n'est pas le fait d'être plus présente à moi-même qui modifie cette aperception, mais c'est la part de moi-même à laquelle j'accède.

Comment j'évolue (en V1) entre la densité/intensité faible et la densité/intensité forte

C'est, classiquement, le fait de me remettre en moi qui amène cette présence à des parties de moi privées. C'est parce que je revis la scène que je retrouve les informations présentes au moment où je l'ai vécue. C'est « en laissant venir » ce qui vient de ma pensée, mes sentiments, que je deviens présente à l'ensemble des couches qui me constituent en V0. Mais c'est, me semble-t-il, parce que certaines couches sont plus actives à certains moments du V0, qu'elles sont présentes en V1. Tout se passe comme si la densité du V0 donnait de l'épaisseur et de la densité au V1. Et je constate que le V2 trouve sa densité dans le même prolongement, c'est à dire que c'est le moment que j'explore plus finement.

Concrètement, voilà les informations que donne le protocole dans l'extrait concernant la présence choisie par moi comme étant la plus dense.

Une première image où il peut y avoir plusieurs clicks et le sentiment que « ça vibre ». Chaque click correspond à une information que je peux aller chercher. La « vibration » me fait rentrer dans mon corps (de moi, vue de

l'extérieure, je passe à ce que je vois, de mes yeux, en V0, et des sensations de mouvement du corps), stoppe et déploiement à cause de ce sentiment de « plein de choses » : les mouvements internes de la veille qui correspondent à mes interrogations, la métaphore de la pensée qui pense à la place de l'autre, la présence du juge « interne » à 30-40 cm au dessus de moi (sic !) le mouvement de laisser ce qu'il y a sous le coude, la métaphore de mon regard « coupelles ».

Cette expression « ça vibre » me ramène aux questions de l'anodin et de l'idée graine. Il y a ici des moments plus ou moins « vibrants », plus ou moins anodins. Quand je dis « il y a » c'est à prendre d'un point de vue subjectif ; il vaut mieux dire « je perçois ». En effet, ce qui caractérise ces moments, c'est le « sentiment » qu'il y a là quelque chose qui « vibre », je dirais aujourd'hui qu'il y a une idée graine. Ma perception est comme une image d'écran d'ordinateur sur laquelle, en passant la souris, une petite main indique que je peux « cliquer » à tel ou tel endroit. Ce sentiment, je l'avais déjà vécu, lors du séminaire de Saint Eble, où il avait été question d'anodin. Quand je revis une situation, pour l'avoir déjà vécue, je « sais » sans savoir encore quoi, qu'il y a ici quelque chose à trouver. Et, en effet, je trouve de la densité, c'est à dire plusieurs couches de ce vécu : métacognition ou méta-affectivité implicites, sentiments, valeurs, identité (notamment lors du séminaire de Saint-Eble). Cette vibration serait donc pour moi un indicateur de richesse en soi-même et un attracteur de présence à soi-même dans l'explicitation ?

C'est ce phénomène de reconnaissance-dequelque-chose avant la connaissance-explicite qui me guide dans l'accompagnement d'analyse de la pratique, quand j'invite la personne à décrire un « moment » qu'elle choisit. C'est parce que je sais qu'elle choisira un moment porteur de sens, même si elle ne sait pas encore ce qu'elle va découvrir par cette mise en mots. Par quelle modalité sait-elle que ce moment est chargé d'information ? Je ne le sais pas. J'ai remarqué que le mot vibration a été utilisé par Francis Lesourd dans son dernier article du n°62. Et vous, comment savez-vous ?

Cette idée de vibration me semble entrer en résonance avec plusieurs thèmes qui ont traversé (et qui occupent encore) les travaux du GREX, par exemple l'intuition par Claire Petitmangin, le sentiment intellectuel, le sens se

faisant,]

En conclusion : extraits de ce que j'avais noté le 14 décembre sur une feuille à part, complété la nuit suivante.

La technique : l'auto-explicitation n'a de sens que si je recherche quelque chose que je ne connais pas encore mais que je sais être là (vibrations). J'ai besoin de me poser des questions écrites quand je vais de plus en plus fin. J'ai décrit des couches que je n'avais pas imaginé décrire. J'ai besoin de m'arrêter d'écrire pour me mettre en PPI, quand ça devient « fin ». Je prendrai le temps d'installer une image que je connais (je n'ai pas envie de détailler ici de quoi il s'agit) avant de commencer.

[Le 23 février : deux remarques qui sont venues quand j'ai numéroté mon questionnaire : je constate que plus j'avance dans la fragmentation et la PPI, plus les questions deviennent de vraies questions d'explicitation : je me pose d'abord des questions avec un seul interrogatif « comment », « quoi » (les trajets). Ensuite, je me pose des questions en « je » (T1 Q142, T2 Q16, T3 Q108), et à la fin je me pose des questions en « tu » et qui ont la saveur des techniques d'aide à l'explicitation (à partir de T4 Q33). En T4, le rythme du questionnaire s'accélère. Je constate aussi que je me suis sûrement demandé « comment je sais que ... » pour apporter en T2 un complément à T1 (T2 O132), mais la question n'est pas consciente au moment où j'écris.]

Plus large : l'Auto-explicitation est un outil de développement personnel et un outil de recherche, même quand il s'agit de recherche en hétéro-explicitation. Outil de fiabilité, d'enrichissement pour l'élaboration d'une méthodologie. J'ai appris que, quand j'ai un objectif de recherche, de recueil, je ne suis pas « paresseuse » [note du 23 février : référence à mon texte à propos de l'effroi]. J'ai appris que je sais le faire.

La nuit (du 14 au 15 décembre) : les deux versants de l'A-E. J'ai longtemps été diariste. L'A-E structure les strates de l'écriture. J'avais touché du doigt, lors du séminaire sur l'effroi, la peur de la solitude. Je ne l'ai pas rencontrée cette semaine, et pourtant j'ai travaillé seule, j'ai produit des écrits que personne n'a lus ni entendus. Je fais maintenant le lien avec un

roman⁴² où chaque individu est un lien qui se croise et s'entrelace avec les autres. Plus le réseau est dense plus le tissu est solide. L'A-E me permet de découvrir qu'il est aussi important, pour la solidité du tissu, que chaque brin soit bien distinct de l'autre (l'image que j'ai c'est un fil sans « ébarbures »). Plus le lien est singulier et plein (toutes ses strates sont là), plus il est solide. Pour que le lien puisse être lié, il faut d'abord qu'il soit. Etre « seul », être soi, pour être mieux tissé avec les autres. Depuis quelques années, j'apprends à savoir « être seule ». L'A-E va maintenant accompagner ce chemin et je n'en avais pas conscience en arrivant. C'est le versant A-E = outil de développement. Je croyais que j'étais venue pour apprendre, juste apprendre. En milieu de semaine, il m'est apparu évident que j'allais me servir de cette posture de l'A-E pour continuer mon travail de formatrice chercheur. Concrètement, je travaille actuellement sur l'explicitation des connaissances expertes et je prévois de conduire un entretien d'A-E sur mes connaissances implicites. Je serai à la recherche des connaissances, mais surtout du chemin pour y accéder et des catégories descriptives par lesquelles passer. Je chercherai aussi les effets perlocutoires de ce questionnement. (En formation, quand je demande aux stagiaires de « goûter » pour eux la question qu'ils souhaitent poser, je leur demande cette posture). Mais ce travail en solitaire n'a de sens que pour être partagé ensuite avec le reste de la communauté. C'est le versant A-E = outil de développement de la recherche et de la formation en et par la psycho-phénoménologie.

[Pour conclure aujourd'hui : l'aventure de l'auto-explicitation a commencé.

Le travail de formalisation pour la revue *Explicitier* reste certainement encore bien imparfait. Il a ouvert pour moi toutes sortes de pistes de réflexion, notamment sur mon propre accompagnement en V2, que j'aurais aimé prolonger, mais je souhaitais surtout ici rendre compte d'une première expérience, issue de l'apprentissage de l'auto-explicitation. Peut-être donnera-t-il envie à d'autres de s'engager dans l'aventure de l'expérience (pour ceux qui

ne l'ont pas encore vécue) ou du témoignage (pour les autres).

Merci à Pierre et au groupe en formation, pour leur présence.]

⁴² Le vieux chagrin, J. Poulin « Ce qui compte, ce sont les lignes d'affection qui relient les gens entre eux, formant une toile immense et invisible sans laquelle le monde s'écroulerait. »

Agenda 2006/2007

Lundi 26 mars 2007

Lundi 4 juin 2007

Séminaire de Saint Eble du 27/8 au 30/8 2007

Programme du séminaire du GREX

Lundi 26 mars 2007

de 10h à 17 h 30

Institut Reille

34 avenue Reille 75014 Paris

(RER cité Universitaire, bus 88, 21)

- Discussion des articles de ce numéro avec les auteurs présents.

- Programme des séminaires 2006-2007

Sommaire du n° 69

1-31 Bases de l'auto-explicitation (1)
Pierre Vermersch.

32- 55 Auto explicitation du vécu du corps sensible : éléments méthodologiques et expérientiels pour la description de l'expérience corporelle interne à visée de recherche (1). Eve Berger.

55-68 Mes premières expériences d'auto-explicitation. Armelle Balas-Chanel.

Expliciter

Journal du GREX

Groupe de Recherche sur l'Explicitation
Association loi de 1901

100 rue Bobillot

Paris 75013

Tel 01 40 47 86 80

www.expliciter.fr

p.vermersch@gmail.com

Directeur de la publication P. Vermersch

N° d'ISSN 1621-8256

ⁱ Arrêtons-nous brièvement sur cette notion d'inobservable, pour en déployer quelques aspects.

Une chose peut être inobservable parce qu'au moment où elle s'est produite il n'y avait pas d'observateur présent. Par exemple, si l'on veut analyser un accident, si l'on veut reconstituer un événement où seul celui qui l'a vécu était présent. Le questionnaire permet de s'appuyer sur son témoignage, mais ce caractère inobservable n'est que contingent, ce qui s'est passé n'avait pas nécessairement la propriété d'être inobservable.

Dans le cas d'activités privées, ne produisant pas de manifestation comportementale, l'inobservable peut être mis à jour par inférence. Dans ce cas, ce qui n'est pas visible, perceptible, peut être déduit des traces dont on dispose et de la connaissance des propriétés et contraintes du monde. Si un bouton de réglage de la position de la trace n'est pas placé à peu près au milieu, alors je peux inférer que la personne ne comprend pas la fonction de cadrage. On trouve ce genre de raisonnement développés dans tous les romans policiers de Conan Doyle ou de Kathy Reich. Le travail de la police scientifique consiste à recueillir des traces pour en inférer les actions, leurs propriétés détaillées, la présence et l'identité des personnes impliquées, les circonstances, les motivations. En psychologie cognitive, si l'on se place du point de vue en troisième personne, c'est à partir des traces (indicateurs, mesures, etc.) que l'on infère ce qui s'est passé pour la personne (ses processus cognitifs, ses représentations) selon le chercheur.

La première forme d'inobservable est contingente et les témoignages serviront à reconstituer ce qui s'est passé. La seconde est saisissable par inférence. Plus les traces et les observables sont nombreux plus on pourra aller loin dans les déductions avec précision et certitude. La troisième est inhérente à la dimension privée de la subjectivité, une de ses caractéristiques est qu'elle peut exister sans produire aucun observable ou trace.

Par ailleurs, ce que l'on peut viser par inférence ne peut l'être que par la connaissance que nous avons déjà de sa possibilité, et cette connaissance nous est donnée à l'origine par l'accès à notre propre subjectivité.