



HAL
open science

Le dedans et le dehors : une exploration de la dynamique pré-réfléchie de l'expérience corporelle

Claire Petitmengin

► To cite this version:

Claire Petitmengin. Le dedans et le dehors : une exploration de la dynamique pré-réfléchie de l'expérience corporelle. Travail et apprentissages : revue de didactique professionnelle, 2011, 7, pp.105 - 120. hal-02429406

HAL Id: hal-02429406

<https://hal.science/hal-02429406>

Submitted on 6 Jan 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Le dedans et le dehors

Une exploration de la dynamique pré-réfléchie de l'expérience corporelle

Claire Petitmengin

Institut Télécom (TEM), et Centre de Recherche en Épistémologie Appliquée, Paris

Résumé

Cet article explore une dimension profondément pré-réfléchie de notre expérience corporelle, qui semble jouer un rôle essentiel dans la genèse d'une perception, d'une compréhension, comme dans nos relations interpersonnelles. A partir de plusieurs exemples, j'examinerai les caractéristiques structurelles de cette dimension, qui semblent très différentes de celles de notre expérience ordinaire. Notamment, la distinction entre un espace "intérieur" et un espace "extérieur", entre un sujet percevant et un objet perçu, et entre les différentes modalités sensorielles, y est beaucoup plus perméable que dans l'expérience dont nous sommes habituellement conscients. Cette exploration me conduira à faire l'hypothèse que la séparation entre intérieur et extérieur, loin d'être donnée, est le résultat d'une activité pré-réfléchie destinée à construire et à maintenir cette fracture.

Mots-clés

Expérience corporelle, pré-réfléchi, explicitation, micro-genèse, dimension ressentie, transmodalité, description dynamique, phénoménologie, espace vécu.

Introduction

Dans l'expérience corporelle dont nous sommes habituellement conscients, la séparation entre intérieur et extérieur, entre "moi", "mon esprit" et "le monde", semble pré-donnée. Les objets, les autres, sont là-bas "au dehors", distincts de moi qui suis là, et de mes perceptions, émotions et pensées qui semblent localisées "à l'intérieur". En accord avec cette expérience, l'épistémologie classique considère les pensées comme les représentations internes d'un monde extérieur pré-donné, que l'esprit ne fait que refléter. La cognition est parfois envisagée comme un processus, mais ce processus se réduit à un processus d'intégration, de reconstruction des composants élémentaires de l'objet extérieur, et de projection sur "l'écran intérieur" de l'esprit.

Au cours du siècle dernier cependant, est apparue l'hypothèse que cette séparation entre monde objectif et monde subjectif, loin d'être donnée, pourrait être le résultat d'un processus. Ce processus a été conçu soit comme ontogénétique, par exemple par Piaget étudiant la construction du réel et du moi chez l'enfant (Piaget, 1937), soit comme phylogénétique, par exemple par Maturana et Varela définissant l'évolution comme l'histoire de la co-détermination de l'être vivant et de son environnement (Maturana et Varela, 1979). Mais le processus de séparation des pôles subjectif et objectif est-il aussi une *expérience* que l'on peut vivre ? Peut-il être vérifié, reconnu à la "première personne" ?

Même si le thème du mouvant et de l'indéterminé est un thème philosophique très ancien, c'est au siècle dernier qu'est né le projet *explicite* d'une description *systématique* de l'expérience vécue, notamment dans sa *dynamique*. Parmi les tentatives d'une telle description, on trouve celle de William James, qui attire notre attention à de nombreuses reprises sur l'instant où avant d'apparaître, une pensée se prépare, encore inarticulée en mots, dépourvue d'une forme sensorielle déterminée, dans ce qu'il appelle les "*franges*" de la conscience (James, 1890). On trouve le projet husserlien d'une phénoménologie génétique, qui étudierait le processus de co-constitution de la subjectivité et de l'objectivité (Husserl, 2001). On trouve également le projet de recherche que Merleau-Ponty définissait dans son dernier ouvrage, consistant à remonter, en-deçà de la fracture entre sujet et objet, à "l'expérience de l'être brut, qui est comme le cordon ombilical de notre savoir et la source du sens pour nous" (Merleau-Ponty, 1964, p. 209)

Mon projet de recherche adopte une telle perspective, à la fois *phénoménologique* et *dynamique*. Il consiste à mettre entre parenthèses la distinction ordinairement perçue entre "intérieur" et "extérieur", entre "moi" et "monde", pour tenter de décrire finement, grâce à des méthodes d'exploration disciplinée de l'expérience vécue, le déploiement d'un phénomène, particulièrement dans ses phases primitives. Plusieurs études m'ont ainsi amenée à recueillir un ensemble de descriptions de la microgenèse d'une perception, et de celle d'une idée. L'analyse de ces descriptions m'a permis de déceler une dimension profondément pré-réfléchie de notre expérience où la distinction ordinaire entre "intérieur" et "extérieur" est moins nette que dans l'expérience dont nous sommes

habituellement conscients. Ce texte synthétise les résultats de ces études¹. J'y examinerai les étapes du processus qui nous permet de prendre conscience de cette dimension profondément pré-réfléchie. Je montrerai aussi que cette dimension possède des caractéristiques structurelles spécifiques : non seulement la distinction entre un espace "intérieur" et un espace "extérieur", entre un sujet percevant et un objet perçu, mais la distinction entre les différentes modalités sensorielles, y est perméable. Cette exploration me conduira à faire l'hypothèse que la séparation entre intérieur et extérieur, loin d'être donnée, est le résultat d'une activité pré-réfléchie destinée à construire et à maintenir cette fracture.

1. Méthodes d'accès au pré-réfléchi

Par expérience "pré-réfléchie", j'entends la part de notre expérience qui est vécue sans être reconnue, sans être immédiatement accessible à la conscience et à la description verbale. C'est la dimension de notre expérience qui est ordinairement oblitérée par l'absorption de notre attention dans le contenu, l'objet de notre activité. Par exemple, lorsque je fais un mouvement, mon intérêt pour l'objet vers lequel le mouvement est dirigé – le ballon, la pomme - occulte le mouvement de mon bras, qui lui-même occulte les sensations internes que j'éprouve dans les muscles et les articulations qui initient en fait le mouvement de mon bras (Shusterman, 2008, p. 94). Lorsque je lis un roman, l'absorption de mon attention dans l'histoire, occulte la conscience de mon activité de lecture – par exemple les mouvements de mes yeux, les mots prononcés silencieusement, la succession rapide d'images internes, les émotions légères qui accompagnent cette activité. Si je regarde un paysage, ou si je contemple un tableau, j'y reconnais instantanément des éléments dans lesquels mon attention s'absorbe. Mon attention se focalise sur les objets, là-bas, je perds le contact avec mon expérience plus immédiate. Qu'il s'agisse de percevoir, de mémoriser, de se souvenir, mais aussi d'imaginer, de calculer, de comprendre ou de décider... l'absorption dans l'objet ou l'objectif, le "quoi" du processus, occulte le "comment", qui reste ordinairement non remarqué, non reconnu.

¹ Il est inspiré de (Petitmengin, 2006, 2007, 2009 et 2010) dont il reprend certains passages.

Curieusement, nous ne sommes pas conscients de ce défaut de conscience. Nous n'imaginons pas qu'un travail particulier soit nécessaire pour prendre conscience de ce qui nous est le plus proche, le plus intime. Ce qui est le premier et le principal obstacle à la prise de conscience : pourquoi, en tant qu'individu, me mettrais-je en quête d'acquérir une conscience dont je ne sais pas qu'elle me manque (Vermersch, 2000) ? Pourquoi, en tant que chercheur, me donnerais-je le projet de concevoir des méthodes permettant de développer une telle conscience ? Pourtant je peux, moyennant un certain entraînement, ou avec l'assistance d'une personne experte, apprendre à réorienter mon attention vers cette part pré-réfléchie et la reconnaître.

C'est la pratique de plusieurs méthodes empiriques destinées à susciter une réorientation de l'attention vers l'expérience ordinairement pré-réfléchie, qui m'ont amenée à découvrir l'importance de cette dimension, et à l'explorer. La première est une méthode de méditation issue du bouddhisme indien, nommée en sanskrit *shamatha-vipashyana* (par exemple, Genoud, 2009). *Shamatha*, la pratique du "calme mental", permet d'apprendre à stabiliser son attention et à apaiser le flot des phénomènes mentaux, grâce à la concentration de l'esprit sur un unique objet. *Vipashyana* consiste à appliquer l'attention aiguisée par *shamatha* au flux de l'expérience ainsi apaisé, afin de reconnaître les phénomènes qui émergent, d'instant en instant, et de prendre conscience de la structure dynamique de l'expérience. La deuxième méthode est l'entretien d'explicitation, méthode conçue par Pierre Vermersch pour susciter chez autrui les différents gestes intérieurs qui permettent de passer d'une conscience pré-réfléchie à une conscience réfléchie de son expérience, et de décrire cette expérience avec une grande précision (Vermersch, 2008). Une troisième méthode, la méthode du *Focusing* conçue par le philosophe et psychothérapeute américain Eugene Gendlin (Gendlin, 1994, 1997), est tout particulièrement adaptée à la prise de conscience de sensations corporelles subtiles.

La pratique conjointe de ces méthodes d'exploration disciplinée de l'expérience vécue m'a amenée à découvrir, non sans surprise, l'importance de la part pré-réfléchie de ma propre expérience, et dans l'expérience d'autrui par le biais d'entretiens.

L'émergence à la conscience d'un élément de l'expérience initialement pré-réfléchi suscite en effet de la surprise. J'ai l'impression de reconnaître quelque chose de très familier, avec lequel je vivais depuis toujours, mais qui restait non remarqué. Cette reconnaissance

s'accompagne d'un sentiment d'évidence, d'apodicticité. "C'est conforme à ce que je suis sûr d'avoir vécu, mais que je n'avais pas conscience de vivre au moment où je l'ai vécu" - dit un sujet au terme d'un entretien d'explicitation.

Les résultats présentés dans ce texte sont principalement issus de l'analyse de deux corpus de descriptions recueillies par le biais d'entretiens d'explicitation. Le premier groupe de descriptions portait sur l'expérience associée à l'émergence d'une idée qu'on appelle ordinairement une "intuition" (Petitmengin, 2001), le deuxième sur l'expérience associée à l'écoute d'un son (Petitmengin et al., 2009).

2. Les "strates" d'expérience pré-réfléchie

La pratique des différentes méthodes citées ci-dessus montre que l'expérience pré-réfléchie possède différentes "couches" ou "strates", dont l'accès à la conscience réfléchie est de plus en plus difficile.

Par exemple, le pratiquant de *shamatha* commence souvent par découvrir, non sans étonnement, l'importance de son discours intérieur, qu'il s'agisse de monologues ou de dialogues imaginaires. D'ailleurs il arrive fréquemment qu'un méditant débutant ait l'impression que la pratique de la méditation intensifie ce discours, alors qu'il prend seulement conscience de son omniprésence. Le méditant découvre aussi, accompagnant cette rumeur presque ininterrompue, un flot rapide d'images et de "films" intérieurs : souvenirs proches ou lointains, agréables ou non, scènes futures désirées ou appréhendées, dont seule une petite part apparaît ordinairement à la conscience réfléchie. Ces discours imaginaires et cette imagerie intérieure contribuent à entretenir un flux presque incessant d'émotions, dont seules les plus intenses sont ordinairement perçues. Mais ces strates discursive, imaginaire et émotionnelle occultent une dimension encore plus difficile d'accès, plus subtile, dont nous allons nous approcher à travers l'étude d'une expérience perceptive particulière, l'expérience associée à l'écoute d'un son.

2.1 L'expérience d'écoute

Je vais pour cela résumer les résultats d'une étude réalisée dans le cadre du CREA par une équipe de recherche pluri-disciplinaire nommée "groupe de recherche neuro-expérientiel". Pendant un an, nous avons consacré du temps à écouter différents types de

sons, à expliciter ces expériences, et à analyser les descriptions produites afin de tenter de déceler d'éventuelles caractéristiques génériques de l'expérience auditive². Ce travail nous a de fait permis de déceler une structure générique à trois dimensions de l'expérience d'écoute, selon que l'attention du sujet se porte 1) sur l'événement qui est à la source du son, 2) sur le son en tant que tel, considéré indépendamment de sa source, 3) ou sur le ressenti corporel du son. Nous faisons l'hypothèse que ces trois dimensions correspondent à des aspects de plus en plus profondément pré-réfléchis de l'expérience, qui s'occultent l'un l'autre (Petitmengin et al., 2009).

Objet source du son

Un son se produit. Ce que je décris ordinairement immédiatement, c'est l'événement physique qui est à la source du son : "Quelqu'un a cassé un verre dans la cuisine", "C'est le bruit du vent dans les arbres", "C'est Jean qui scie du bois dans le jardin". Comme l'écrit Don Ihde, "Les sons sont d'abord "expérencés" (*experienced*) comme les sons de choses" (Ihde, 2007, p. 60). Le son me renseigne sur les caractéristiques du ou des objets qui ont produit ce son : leur direction, leur distance, leur vitesse, leur densité, leur caractère plein ou creux, la consistance de leur surface. L'attention ne se porte sur le son lui-même que dans la mesure où il permet d'identifier la source du son, dont l'image vient rapidement occulter le son entendu. Un son se produit, et en une fraction de seconde, je reconnais ce phénomène comme le chant d'un merle qui arrive par la fenêtre de mon bureau, sans plus m'intéresser aux particularités de ce chant.

Cette focalisation de l'attention sur l'objet qui est à la source du son a un impact sur la structure de l'espace vécu. Je "me quitte" en quelque sorte pour se prolonger vers la source du son, "oubliant" en quelque sorte les sensations corporelles liées à cette expérience, dont je ne garde qu'une conscience pré-réfléchie. Je suis un peu comme l'aveugle qui explore un objet du bout de sa canne, dont l'attention est entièrement absorbée par l'objet exploré, et qui n'a qu'une conscience pré-réfléchie du contact de la canne dans la paume de sa main, pour reprendre un exemple célèbre (Merleau-Ponty, 1945, p. 167). Le son, le milieu sonore et le corps lui-même sont alors comme transparents.

² Le lecteur pourra trouver une description détaillée de la méthode utilisée et de la démarche suivie pour réaliser cette étude dans (Petitmengin et al., 2009).

Son entendu

Un son se produit. Je peux aussi retourner mon attention vers ce son en tant que son, sans plus m'intéresser à sa source³. Le musicologue français Schaeffer qualifie "d'acousmatique"⁴ ce mode d'écoute qui se focalise sur les qualités intrinsèques du son en tant qu'objet purement auditif (Schaeffer, 1966). Le son n'est plus considéré comme un indice, un médium me renseignant sur autre chose, mais il est perçu immédiatement pour lui-même. Par exemple, j'écoute le chant du merle en tant que chant, oubliant même qu'il s'agit du chant *d'un merle*. Un peu comme l'aveugle qui détournerait son attention de l'objet exploré vers les caractéristiques tactiles de la canne dans la paume de sa main : lisse, rond, froid. Ce retournement de l'attention vers les qualités du son me permet d'en acquérir une conscience réfléchie, et de discerner des nuances que l'absorption de l'attention dans la source oblitère habituellement. Ce mode d'attention est moins directionnel, plus ouvert, plus diffus que celui qui est focalisé sur la source. Le chant du merle arrive *du jardin*. Mais si je change de mode d'attention et écoute ce chant comme j'écouterais de la musique, cette directionnalité s'estompe. Le chant remplit l'espace. Le milieu, devenu comme transparent dans le mode d'écoute précédent, prend ici une certaine densité, une certaine épaisseur.

Son ressenti

Un son se produit. Je peux aussi détourner mon attention de la source du son (de la question "quel est ce son ?"), et du son en tant que son (de la question "comment est ce son ?"), pour la tourner vers ... "ce que cela me fait d'écouter ce son". Pour prendre une analogie visuelle, je ne m'intéresse plus au *vase bleu*, ni au *bleu du vase*, mais je m'intéresse au ressenti du bleu, à *ce que cela me fait* de regarder ce bleu.

³ Ce geste n'est autre que la "conversion phénoménologique" husserlienne, qui consiste à détourner l'attention des objets qui apparaissent à la conscience, pour l'orienter vers les modes subjectifs d'apparition de ces objets: nous devons "détourner notre regard des choses, des pensées, des valeurs correspondantes, qu'il prend pour thème, et l'orienter vers la multiplicité changeante des "modes subjectifs" qui les font apparaître tels que nous en avons conscience." (Husserl, 1993, p. 75).

⁴ Le terme provient du grec ancien *akousmatikoi*, nom donné aux disciples de Pythagoras qui écoutaient leur maître à travers un rideau. Le corps physique de Protagoras leur était caché, seul le son de la voix de sa voix les atteignait.

Le son résonne dans notre corps. Cette résonnance est parfois très aisément perceptible, comme celle des basses dans un concert de rock ou une boîte de nuit, ou celle d'un marteau-piqueur. Mais il est des résonnances plus subtiles. Par exemple avez-vous déjà fait l'expérience de ressentir physiquement l'arrivée d'un avion ou d'un bateau plusieurs minutes avant que le son n'en soit audible ? Un certain entraînement, l'adoption d'une disposition attentionnelle particulière, permet de prendre conscience de ressentis encore plus subtils, comme celui que suscite la voix d'autrui, le chant d'un oiseau ou même le bruissement du feuillage. Au lieu d'aller chercher le son, de "tendre l'oreille" vers lui pour le caractériser, cette disposition consiste à s'y rendre réceptif, à laisser le son venir à soi, à se laisser "toucher" par le son⁵. Un peu comme l'aveugle qui cesserait d'explorer activement les caractéristiques tactiles de la canne, pour tourner son attention vers les sensations internes ressenties dans la paume de sa main, qui au lieu de toucher la canne se laisserait toucher par elle⁶.

Dans ce mode d'écoute, l'attention est à la fois défocalisée et réceptive. Défocalisée, car elle n'est pas concentrée sur un contenu particulier, mais panoramique, périphérique, "holistique" - tels sont les qualificatifs les plus souvent utilisés pour la décrire. La défocalisation initiée dans la conversion de l'attention de la source du son vers le son en tant que son, s'est accentuée. Cette attention est aussi réceptive, car il ne s'agit pas de se tendre vers la source du son pour l'identifier, ni vers le son lui-même pour en explorer les caractéristiques, mais de se rendre disponible au son, de l'accueillir, de s'en laisser imprégner. Le "geste intérieur" permettant de se rendre attentif au son ressenti ne consiste donc pas à réorienter le focus attentionnel d'un objet vers un autre, et en ce sens il n'est pas une simple "conversion de l'attention". Ce geste induit une transformation beaucoup plus profonde de la disposition attentionnelle, qui perd à la fois sa directionnalité et son intentionnalité.

⁵ De nombreuses descriptions de cette disposition attentionnelle propice à la prise de conscience de la dimension pré-réfléchie de l'expérience, et des "gestes intérieurs" qui permettent de l'adopter, ont été recueillies dans (Petitmengin, 2001, p. 183-191 et 251-268) et (Petitmengin, 2007). Cette disposition est très voisine de celle que Depraz, Varela, et Vermersch nomment "letting go" (lâcher prise) dans (Depraz et al, 2010).

⁶ Pour reprendre le célèbre exemple de Merleau-Ponty de la main qui peut être touchante ou touchée (par exemple 1945, p. 108-109 et 1964, p. 164-165).

A quoi ressemble le son *ressenti* ? Il nous a été décrit par les différents sujets interviewés dans le cadre de notre étude comme un battement, ou une caresse, parfois comme une pulsation, parfois comme un frémissement... Le son ressenti est fait de modifications dynamiques d'intensité et de rythme. Dans la musique, ce ressenti correspond à c'est ce qui n'est pas codé par des notes, mais par des notations dynamiques comme "crescendo", "staccato", "piano", "forte"... Ces rythmes ou pulsations subtiles sont particulièrement appréhendables dans l'expérience musicale, mais une attention fine permet aussi d'en prendre conscience dans l'expérience que suscitent en nous une voix, un bruit. En fonction de la hauteur et de l'intensité du son, ces rythmes sont ressentis au niveau de la tête, de la poitrine, du ventre, plus ou moins profondément, parfois dans le corps tout entier. "Je suis, dit un sujet, rempli de cette matière sonore, comme si j'étais devenu un violon ou une cloche sur laquelle on jouerait." (Werner, 1934, p. 199). Dans ce mode d'écoute, le son semble perdre son identité de *son*. Ce mode d'écoute a lui aussi un impact sur la structure de l'espace vécu : une sorte de synchronisation, d'accordage rythmique se produit entre l'espace corporel et l'espace perçu comme "extérieur", qui a pour effet de rendre plus beaucoup plus perméable la limite entre ces deux espaces. "C'est comme si l'extérieur devenait plus dense – dit un sujet - et l'intérieur moins compact, plus vibrant, et progressivement la texture des deux s'harmonise. Cette vibration abolit les limites de mon corps." C'est précisément ce type d'expérience que décrit le poète Rilke en évoquant l'instant "où il y eut, au dehors et au dedans de lui, et accordant l'un à l'autre, un cri d'oiseau qui, en quelque sorte, ne se brisait pas à la frontière du corps et réunissait les deux côtés en un seul espace ininterrompu" (Rilke, 1989, p. 118).

Au cours du processus de conversion de l'attention de la source du son vers le son entendu, puis de la transformation qui lui permet de reconnaître le son ressenti, la tension nécessaire pour saisir et caractériser un objet se relâche donc progressivement pour laisser la place à une attitude de réceptivité, d'accueil. Cette perte d'intentionnalité semble s'accompagner d'une synchronisation progressive entre l'espace perçu comme "intérieur" et l'espace perçu comme "extérieur", qui a pour effet d'affaiblir (d'*attendrir* en quelque sorte) la distinction entre les deux. Autrement dit, plus l'attention se détache de son absorption dans les objets extérieurs pour entrer en contact avec l'expérience dite

"intérieure", plus la distinction entre "intérieur" et "extérieur", soi et non soi, se fragilise jusqu'à s'effacer.

2.2 Autres aperçus de la dimension ressentie

Il semble que les trois positions attentionnelles que nous avons identifiées dans l'expérience auditive se retrouvent dans les autres modalités sensorielles. Ainsi, lorsque je contemple un paysage, je peux m'attacher à identifier les objets qui le composent : ruisseau, peupliers, bouleaux. Un mode d'attention moins directionnel m'amène à oublier les objets pour m'intéresser par exemple aux contrastes d'ombres et de lumières, ou aux couleurs du paysage, ce qui me permet de distinguer des nuances de vert, ou des reflets roses dans l'eau, que la reconnaissance immédiate *d'objets* occulte habituellement. En adoptant un mode attentionnel encore plus ouvert et réceptif, je peux aussi laisser la couleur venir à moi, m'imprégner, un peu comme le ferait un parfum.

"Tout d'un coup - dit un sujet interviewé - j'ai ressenti effectivement ce que c'était que regarder. Regarder, ce n'est pas lancer ton regard vers quelque chose, le projeter, le tendre, mais laisser la couleur, ou le paysage, venir à toi. Tu ne vas pas chercher, tu recueilles, tu reçois. Et tu as l'impression qu'effectivement, la couleur ou le paysage s'imprègne à l'intérieur de toi."

Lorsque nous commençons à reconnaître ces ressentis subtils, et à savoir adopter la disposition attentionnelle qui nous permet d'en acquérir une conscience réfléchie, nous les repérons de plus en plus rapidement dans tous les domaines de notre expérience. Imaginez par exemple que vous vous trouvez dans un musée, devant un tableau que vous aimez particulièrement, et prenez quelques instants pour porter votre attention sur le ressenti que suscite en vous ce tableau. C'est un sentiment vague, diffus, difficilement descriptible mais néanmoins intense et spécifique (il serait très différent si vous vous imaginiez en présence d'un autre tableau). La même expérience pourrait être réalisée en évoquant par exemple une poésie, ou même un roman, dont le titre seul va susciter tout un monde complexe d'impressions fugitives, indistinctes, mais riches de sens.

Ou encore, en présence d'une autre personne, la perception visuelle que nous avons des expressions de son visage, de ses mouvements, l'échange verbal qui s'instaure, la tonalité émotionnelle qu'elle suscite en nous... accaparent notre attention, voilant l'impression

plus diffuse, globale et complexe, tout à fait spécifique (très différente d'une personne à l'autre), éprouvée en sa présence. Impression qui est plus accessible lors d'une toute première rencontre, ou après une longue séparation.

Nous retrouvons la même dimension dans la phase initiale de l'émergence de certains souvenirs. Parfois, le souvenir surgit d'un bond, à l'improviste, sous une forme sensorielle d'emblée précise. Mais d'autres fois, il est lent à émerger, tarde à prendre une forme précise : l'étape ordinairement infinitésimale de son émergence se stabilise pendant quelques instants, parfois même quelques heures, ce qui nous laisse le temps de porter notre attention sur cette expérience étrange, si subtilement décrite par Proust dans *Du côté de chez Swann*. Avant même que nous puissions reconnaître la situation dont il s'agit et la nommer, avant même que ne surgissent des images, des sons, et des émotions précises et identifiables, s'impose à nous un ressenti sensoriellement indifférencié, mais néanmoins spécifique et intense, chargé d'une densité charnelle et vivante (Gusdorf, 1950).

Il est intéressant de remarquer que cette dimension "ressentie", sensoriellement indifférenciée, semble jouer un rôle essentiel même dans la pensée abstraite. Par exemple, la solution d'un problème personnel, l'idée nouvelle... apparaît parfois d'un seul coup, complète, sous la forme d'un "insight" instantané. Mais bien souvent, avant de prendre une forme précise et communicable, l'idée affleure d'abord à la conscience comme un ressenti vague et flou, une direction de pensée, une ligne de force qui guide silencieusement la recherche, comme l'avait observé Einstein :

"Durant toutes ces années, il y avait un sentiment de direction, d'aller droit vers quelque chose de concret. Il est très difficile, bien sûr, d'exprimer ce sentiment en mots. Mais je l'avais dans une sorte de survol, d'une certaine manière visuellement."⁷

Le "sens ressenti" de l'idée se déploie et se précise au cours du temps, au rythme des rencontres, des discussions, des lectures faites par le chercheur... il est la matière vivante (bien qu'ordinairement pré-réfléchie) de son travail. Et même lorsque l'idée a été explicitée et formalisée, il continue à vivre de manière souterraine, c'est en lui que l'idée trouve sens. C'est sa présence souterraine qui rend une pensée vivante, incarnée.

⁷ Réponse d'Einstein au psychologue Max Wertheimer qui l'interrogeait "en grand détail sur les événements concrets dans ses pensées l'ayant conduit à la théorie de la relativité" (citée par Holton, 1982, p. 440-441).

3. Caractéristiques structurelles de la dimension ressentie⁸

Remarquons tout d'abord qu'un sens ressenti ne doit pas être confondu avec " l'arrière plan " (" l'horizon ", la " marge ") d'une perception : lorsque nous focalisons notre attention sur un objet donné, nous percevons en même temps de manière floue le " fond " – formes indistinctes, couleurs – sur lequel il se détache. Il suffit généralement que nous dirigions notre attention sur cet arrière-plan, pour le percevoir à son tour distinctement, entouré lui-même de son propre arrière-plan. Mais un sens ressenti, même lorsqu'on dirige son attention dessus, reste flou et indistinct.

Bien que vague et flou, un sens ressenti est généralement spécifique, déterminé, il ne peut pas être confondu avec un autre. Le sens ressenti que j'ai d'une personne est tout à fait différent de celui que j'ai d'une autre. Et le sens ressenti que j'éprouve lorsque je cherche les mots pour exprimer une idée est tout à fait différent d'une idée à l'autre.

3.1 Transmodalité et rythmicité

Bien que floue, la dimension ressentie semble dotée d'une structure caractéristique. Elle est décrite comme possédant une "texture" particulière, ayant "quelque chose" de sensoriel, sans relever d'aucun sens particulier. L'analyse des descriptions recueillies dans nos études montre que le vocabulaire utilisé pour décrire cette "texture" fait souvent appel simultanément à plusieurs registres sensoriels. Par exemple les descriptions du son ressenti font simultanément intervenir les registres visuel (forme, couleur) et tactile (douceur, épaisseur, température)...

"Une fraîcheur gaie, ronde, transparente. Je me sens rafraîchie par le son."

"Accueillant. Douillet. Il y a une épaisseur, une rondeur."

... mais aussi le registre kinesthésique :

"C'est comme si le bruit traversait tout le triangle [la zone corporelle mobilisée pour écouter], et ça fait comme un éclair, ça vient strier, déchirer ce triangle, de gauche à droite, de part en part. Ce n'est même pas un bruit, c'est une perturbation."

⁸ Cette section s'inspire de (Petitmengin, 2007, p. 54-82).

On retrouve le même type de description dans le domaine des idées. Par exemple, le "sentiment de direction" qui guide Einstein dans ses recherches semble être à la fois d'ordre kinesthésique et visuel. C'est aussi le cas du ressenti qui sous-tend l'idée de Lise, épistémologue :

"Cette idée, tu vois, c'est vraiment un mouvement... c'est l'idée d'une dynamique. Si tu veux, c'est comme si... elle a la consistance, la texture, enfin le mouvement d'une ouverture. J'ai remarqué que je faisais souvent ce geste (*ouvrir les doigts*) pour exprimer mon idée, parce que c'est ça, c'est quelque chose comme ça. Ça veut dire : il y a quelque chose pfff... qui se déploie, qui se déploie. Et je le fais pas exprès de reproduire ce geste, mais je trouve qu'il y pas de moyen plus... expressif. "

Plus généralement, nous avons remarqué que les submodalités⁹ les plus fréquemment utilisées pour décrire la dimension ressentie sont le mouvement, l'intensité et le rythme, c'est-à-dire des caractéristiques "transmodales", qui ne sont spécifiques à aucun sens mais transposables d'un sens à un autre (par opposition par exemple à la température et à la texture qui sont spécifiques au toucher, à la couleur qui est spécifique à la vue). Ce sont les "sensibles communs" qu'avaient déjà repérés Platon¹⁰ et Aristote¹¹.

De manière intéressante, il semble que cette dimension transmodale corresponde au monde que le petit enfant expérimente. C'est ce que le Daniel Stern a mis en évidence à partir d'observations très précises des interactions entre mère et enfant, complétées par des "entretiens micro-analytiques" avec les mères (Stern, 1989). Le monde que le nourrisson expérimente – écrit Stern - n'est pas un monde d'images, de sons et de sensations tactiles, mais de modifications dynamiques subtiles de mouvements, d'intensités et de rythmes, c'est-à-dire de qualités transmodales, transposables d'une modalité à l'autre, qu'il appelle "dynamiques de vitalité" (*vitality dynamics*). Le nourrisson ne perçoit pas les actes comme tels, comme le font les adultes (atteindre le biberon, déplier la couche), mais les dynamiques de vitalité liées à ces actes (*comment* sa mère le prend, prend le biberon, plie les couches, se peigne ou peigne son bébé...). Ce sont ces rythmes qui permettent l'accordage affectif (*affect attunement* dit Stern) entre la

⁹ C'est-à-dire les paramètres d'une modalité sensorielle que l'on peut faire varier : par exemple le volume, la hauteur et la durée sont des sous-modalités de l'audition.

¹⁰ *Théétète* 185a-186a.

¹¹ *De l'âme*, II, 6, 418 a12 et 418 a18-20.

mère et l'enfant. D'instant en instant, de manière pré-réfléchie, mère et enfant accordent leur rythme interne : par exemple, la mère va répondre à un babillement du bébé par une caresse de même intensité et de même rythme. Cette synchronisation rythmique, qui permet la résonance, l'accord entre deux univers intérieurs, semble être la base de l'intersubjectivité affective.

Les travaux de Stern l'amènent en effet à la conclusion que ce monde dynamique et transmodal ne correspond pas à une étape du développement de l'enfant, qui serait ensuite abandonnée pour laisser la place à d'autres modes de fonctionnement. Au contraire, cette strate d'expérience reste active tout au long de la vie, bien que généralement au-dessous du seuil de la conscience. Sous les perceptions, les émotions, les pensées et les actions qui constituent notre expérience consciente, cette strate silencieuse nous accompagne constamment, elle est l'étoffe même de notre expérience.

3.2 Perméabilité des frontières et transformation du sentiment d'identité

Le plus souvent, la transmodalité de cette strate d'expérience s'accompagne d'une certaine perméabilité de la frontière habituellement perçue entre espace intérieur et espace extérieur. Nous faisons parfois cette expérience lorsque nous contemplons un tableau, qui soulève en nous un monde d'impressions fugitives d'intensité, de contraste, de résonance, ni objectives ni subjectives. Cette expérience se produit aussi à l'écoute d'une musique, ou même comme nous l'avons vu d'un simple son. Un tel sentiment de perméabilité des frontières entre mondes intérieur et extérieur, lié semble-t-il à une sorte d'accord rythmique entre les deux, semble se retrouver dans nos relations intersubjectives. Par exemple, il nous a été décrit par différents psychothérapeutes comme caractéristique de certains moments privilégiés de la cure thérapeutique.

Ce sentiment de dissolution des frontières est souvent associé à une transformation du sentiment d'identité individuelle : le sentiment d'être un "moi" solide et distinct du monde, devient plus "léger" et même disparaît. Par exemple, toutes les descriptions que j'ai recueillies de l'émergence d'une idée qu'on a coutume d'appeler une "intuition" (Petitmengin, 2001) - solution d'un problème, idée scientifique nouvelle, *insight* psychothérapeutique, intuition créatrice - mentionnent un sentiment d'absence de contrôle : "Ça m'échappe", "Ça m'arrive", "Ça ne dépend pas de moi", "Ça m'est *donné*". En cet instant, le sentiment dit "d'agentivité" (*sense of agency*), c'est-à-dire "le sentiment

que c'est moi qui génère l'idée dans mon courant de conscience" (Gallagher, 2000) est altéré, comme le confirme l'analyse des structures linguistiques utilisées pour décrire l'expérience. La forme active est en effet fréquemment remplacée par une forme plus passive : la personne décrivant l'expérience ne dit pas "j'ai une idée, je vois une image", mais "une idée me vient, une image m'apparaît". Rappelez-vous la célèbre conférence de Poincaré à l'Institut de Psychologie de Paris : "Au moment où je mettais le pied sur le marchepied, l'idée me vint" (Poincaré, 1908). Il semble que le "sentiment d'appartenance" (*sense of ownership*), c'est-à-dire "le sentiment que cette idée est *mon* idée" (Gallagher, 2000), soit aussi altéré, comme le suggère l'absence du pronom personnel "Je" dans beaucoup de descriptions. La personne décrivant l'expérience ne dit même plus "une idée *me* vient", "une image m'apparaît", mais "*il y a* une idée, *il y a* une image". L'expérience n'est pas ressentie comme étant la *mienne*, elle n'est pas vécue comme *personnelle*.

Nous rencontrons ici un problème de vocabulaire. Car pour qualifier la dimension ressentie, où la distinction entre monde intérieur et monde extérieur, entre sujet et objet est absente, il devient difficile de parler d'expérience "subjective", "intérieure", ou même d'expérience "corporelle".

4. Hypothèse de travail

La disposition attentionnelle qui nous permet de reconnaître cette dimension transmodale, rythmique et perméable, d'en acquérir *une conscience réfléchie*, nous a été décrite comme le résultat d'un processus de défocalisation de l'attention et de relâchement de l'intentionnalité. L'interprétation de ces descriptions m'amène à faire l'hypothèse suivante. Ce processus pourrait être l'inversion, la résorption en quelque sorte, d'un processus inverse de focalisation et de différenciation qui habituellement se reproduit d'instant en instant. La *dimension* ressentie correspondrait en réalité à une *phase* précoce d'une micro-genèse très rapide et pré-réfléchie, dont seules les phases les plus tardives apparaissent généralement à la conscience réfléchie. Cette phase précoce se caractérise par une absence de différenciation entre modalités sensorielles, entre espace intérieur et espace extérieur, entre sujet connaissant et objet connu. Elle est très rapidement suivie de gestes infimes d'identification, reconnaissance, catégorisation... qui aboutissent à l'identification et à l'appréciation d'un objet. Plus l'objet devient solide et stable, plus

"mon" existence se confirme. La fixation de l'attention sur les phases tardives de ce processus occulte habituellement ses phases originaires. Seul le résultat du processus de différenciation apparaît à la conscience, sous la forme d'un monde et d'un "moi" cloisonnés. Mais le processus d'involution de l'intentionnalité précédemment décrit permet l'accès à la conscience réfléchie de phases de plus en plus précoces de cette micro-genèse. En d'autres termes, la dimension "ressentie" serait dernière dans la temporalité de la prise de conscience de l'expérience, mais première dans la temporalité de la genèse de cette expérience. C'est cette hypothèse de travail que je poursuis actuellement (Petitmengin, 2006, 2007, 2011), en essayant de recueillir la description du déroulement micro-temporel de phénomènes mentaux très brefs. Ce recueil est considérablement facilité lorsqu'il peut être fait auprès de pratiquants de *vipashyanâ*, puisque cette technique vise précisément à prendre conscience de la structure micro-dynamique de l'expérience. Une autre piste de vérification consiste à mettre au point des protocoles "neuro-expérientiels" adaptés. Non pas dans l'objectif de réduire les processus attentionnels à des processus neurophysiologiques, mais afin de créer un "cercle vertueux" d'enrichissement et d'affinement mutuel des analyses neurologiques et des analyses expérientielles. Par exemple, les trois dispositions attentionnelles détectées dans l'expérience auditive ont-elles des signatures neuronales spécifiques ?

Conclusion

C'est dans la dimension ressentie de notre expérience, à la source de nos pensées, que semble se jouer notre rapport au monde. La reconnaissance de cette dimension n'est pas de l'ordre d'une compréhension intellectuelle, conceptuelle. Le mouvement d'apaisement de l'intentionnalité qu'elle requiert engage l'être tout entier. Dans ce processus, sujet, et objet, dedans et dehors, et les points de repère qui nous permettent habituellement de structurer le monde perdent leur solidité, leur rigidité, deviennent de plus en plus légers. Mais de manière surprenante, lorsque nous renonçons à notre quête de points d'appui, se produit un grand apaisement. Le relâchement de l'effort épuisant par lequel nous essayons de maintenir et de figer des différences permet au monde de se déployer librement. L'absence de frontières est absence d'interruption, de restriction. Elle permet au souffle, à

la vie de circuler. Elle rend le mouvement, l'action plus fluides. Notre expérience devient plus pleine, plus épaisse, plus riche de sens¹².

Très étonnamment, dans cet état de vulnérabilité, s'ouvre un espace intérieur beaucoup plus vaste que notre espace habituel. Lorsque nous n'avons plus de territoire à défendre, de moi à protéger, nous devenons plus curieux des autres, nous avons plus envie de les rencontrer. Dans cet espace non obstrué, s'élève une sorte de douceur, de chaleur. Comme l'a écrit Francisco Varela tout à la fin de *Quel savoir pour l'éthique* : "La vacuité - c'est-à-dire la perte de points de référence fixes ou de fondements - est indissociable de la compassion, comme les deux côtés d'une médaille ou les deux ailes d'un oiseau " (Varela, 1996, p. 112).

La mise au point de méthodes permettant d'explorer la micro-dynamique pré-réfléchie de l'expérience corporelle semble ouvrir un champ de recherche très vaste, encore peu exploré. Cette exploration pourrait avoir des incidences non seulement sur le plan épistémologique, mais sur les plans existentiel et éthique.

Bibliographie

Depraz N., Varela F. et Vermersch P. (2010). *A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique*. Zeta Books.

Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: implications for Cognitive Science. *Trends in Cognitive Sciences*, 3 (1), 14-21.

Gendlin, E. (1994). *Focusing : au centre de soi*. Québec : Le Jour éditeur.

Gendlin, E. (1996). *Focusing-Oriented Psychotherapy. A Manual of the Experiential Method*. New-York : The Guilford Press.

Gendlin E. (1997). *Experiencing and the Creation of Meaning*. Northwestern University Press.

Gendlin, E. Introduction to thinking at the edge.

http://www.focusing.org/pdf/tae_intro.pdf

Gendlin, E. Making concepts from experience.

¹² "Nothing is as debilitating as a confused and distant functioning of experiencing. It is the chief malaise of our society" (Gendlin, 1997, p. 15-16)

http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2154.html

- Genoud, C. (2009). On the cultivation of presence in Buddhist meditation. *Journal of Consciousness Studies*, 16 (10-12), 117-128.
- Gusdorf, G. (1950). *Mémoire et Personne*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Holton, G. (1982). *L'invention scientifique : themata et interpretation*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Husserl, E. (1993). La Phénoménologie. Article pour l'*Encyclopedia Britannica* traduit de l'allemand dans Courtine, J.F. et Fidel J.L. (1993). *Notes sur Heidegger*. Paris : Éditions de Minuit.
- Husserl, E. (2001). *Analyses concerning passive and active synthesis: Lectures on transcendental logic*. Dordrecht: Kluwer. German original published in (1966) *Analysen zur passiven Synthesis*, Husserliana XI. The Hague: Martinus Nijhoff.
- Idhe, D. (2007). *Listening and Voice. Phenomenologies of Sound*. State University of New York Press. (Édition originale Ohio University Press, 1976).
- James W. (1890). *Principles of Psychology*. New York: Henry Holt.
- Maturana, H. and Varela, F. (1979). *Autopoiesis and Cognition: The Realization of the Living*. Kluwer Academic Publisher.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1964). *Le visible et l'invisible*. Paris : Gallimard.
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*. Paris : L'Harmattan.
- Petitmengin, C. (2006). L'énaction comme expérience vécue". *Intellectica*, 43, 85-92.
- Petitmengin, C. (2007). Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience. *Journal of Consciousness Studies*, 14 (3), 54-82.
- Petitmengin, C. (2010). La dynamique pré-réfléchie de l'expérience vécue. *Alter - Revue de Phénoménologie*, 18, 165-182.
- Petitmengin, (2011). Is the "Core Self" a Construct? *Constructivist Foundations*, 8 (2), 270-274.
- Petitmengin, C., Bitbol, M., Nissou, J.M., Pachoud, B., Curalucci, H., Cermolacce, M. et Vion-Dury, J. (2009). Listening from Within. *Journal of Consciousness Studies*, 16 (10-12), 252-284.
- Piaget, J. (1937). *La construction du réel chez l'enfant*. Paris : Delachaux et Niestlé.
- Poincaré, H. (1908). *Bulletin de l'Institut Général de Psychologie*, n° 3. Paris.
- Reik, T. (1976). *Écouter avec la troisième oreille : l'expérience intérieure d'un psychanalyste*. Paris : Epi.
- Rilke, R.M., (1989). "Instant vécu". *Lettres à un jeune poète, suivi de Proses*. Paris : Librairie Générale Française.
- Schaeffer, P. (1966). *Traité des objets musicaux*. Paris : Seuil.

- Shusterman, R. (2008). *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Stern, D. (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Varela F. (1996). *Quel savoir pour l'éthique*. Paris : La Découverte.
- Vermersch, P. (2000). Conscience directe et conscience réfléchie. *Intellectica*, 2000/2, 31, 269-311.
- Vermersch, P. (2008). *L'entretien d'explicitation*. Paris : ESF.
- Werner, H. (1934). L'unité des sens. *Journal de Psychologie Normale et Pathologique*, 31 190-205.