



**HAL**  
open science

# L'entretien d'explicitation comme outil d'investigation des processus psychiques en contexte expérimental : l'exemple de la flexibilité psychologique

Roman Malo, Yannick Prié

## ► To cite this version:

Roman Malo, Yannick Prié. L'entretien d'explicitation comme outil d'investigation des processus psychiques en contexte expérimental : l'exemple de la flexibilité psychologique. Colloque Pierre Vermersch 2022, Oct 2022, Marseille, France. pp.197-212. <hal-04115404>

**HAL Id: hal-04115404**

**<https://hal.science/hal-04115404v1>**

Submitted on 2 Jun 2023

**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.



Distributed under a Creative Commons CC BY-ND 4.0 - Attribution - No Derivative Works - International License

# **L’entretien d’explicitation comme outil d’investigation des processus psychiques en contexte expérimental : l’exemple de la flexibilité psychologique**

*Roman Malo & Yannick Prié*

## **Introduction**

Nous assistons actuellement, au travers de différents mouvements en psychologie clinique, à l’émergence de modifications paradigmatiques visant à mieux comprendre certains processus « clés » des psychopathologies. Des *Research Domain (of) Criteria* (Cuthbert, 2022) aux approches processuelles (Monestès & Baeyens, 2016) en passant par la psychiatrie *enactive* (de Haan, 2020), la question principale pour les cliniciens est désormais de comprendre de plus en plus finement les processus psychiques « défailants », ainsi que ce qui les « compose » afin d’en proposer une prise en charge adaptée. Il s’agit de comprendre précisément et de modéliser une « façon d’être au monde » et ne pas résumer des processus psychologiques complexes uniquement à des sommes d’actions cognitives, mais d’en considérer également et précisément la dimension vécue. Si on y regarde de plus près, de telles ambitions sont souvent grevées par des manques méthodologiques (non considération des données qualitatives et de l’expérience vécue car elle serait “non scientifique”, descriptions peu fécondes, manque de possibilité d’articuler des données de natures différentes) qui ne permettent que très rarement d’affiner en pratique la compréhension des processus complexes. Il nous semble que l’entretien d’explicitation peut représenter une méthodologie rigoureuse à même de répondre à ces manques. Le travail que nous présentons ici est au croisement de la psychologie clinique et des sciences cognitives, dont l’enjeu est de proposer une investigation centrée subjectivité d’un processus psychologique. Il s’agit de souligner l’importance de l’expérience vécue explicitée pour affiner la compréhension des processus psychologiques, en prenant ici comme exemple la notion de flexibilité psychologique. Nous décrivons d’abord le “retour” du phénoménologique dans les modèles en psychologie actuelle dans un bref aperçu théorique, puis nous présentons des résultats du projet HOMERIC qui enrichissent notre compréhension du processus complexe qu’est la flexibilité en nous appuyant sur l’entretien d’explicitation comme outil mobilisé dans l’étude d’une situation expérimentale.

## **I. Le retour du phénoménologique dans la psychologie clinique**

### *a) La place de l’expérience subjective dans la psychologie clinique*

La psychologie clinique s’intéresse fondamentalement au fonctionnement des humains, à leurs comportements, leurs vécus et plus globalement à leurs expériences subjectives. Pour ce faire, chercheurs et praticiens en psychologie clinique proposent des modèles théoriques, qui

accordent une part plus ou moins importante à l'expérience en première personne comme en témoignent la pluralité des approches (Gauld & Bottemanne, 2022). Nous assistons dans ce domaine depuis une dizaine d'année à une tension dans les modèles proposés entre d'une part, un "retour" du phénoménologique, et d'autre part des approches biologisantes du fonctionnement interne (Barlow & Carl, 2010 ; Fuchs, 2010 ; Parnas, Sass & Zahavi, 2011).

La majorité des courants cherchent à limiter l'intérêt d'une approche centrée subjectivité comme le souligne Read avec l'avènement des "*bio-bio-bio model of madness*" (2005), et la majorité des recherches en psychologie sont centrées sur une compréhension en troisième personne des processus, en se limitant à la capture des données "disponibles" dans une recherche d'objectivité (Parnas et al., 2013). Une telle approche en troisième personne, dans laquelle s'inscrivent certaines propositions neuroscientifiques, vise à associer des corrélats biologiques (IRMf, EEG, EMG) à des fonctions psychiques. Pour ce faire, elle utilise des méthodes spécifiques. Le postulat théorique qui accompagne ces approches est de considérer que les corrélats neuronaux permettent une compréhension du fonctionnement mental (Choudhury et al, 2009).

Depuis une vingtaine d'années, des chercheurs ont cependant proposé de considérer l'étude de la subjectivité comme nécessaire pour comprendre les différences facettes d'états psychologiques et de processus psychologiques divers (Bradfield, 2007 ; Seth et al, 2008 ; Varela & Shear, 1999), car la description des processus psychiques manque de profondeur et de nuance si on se limite aux approches en troisième personne (voir à ce propos Nelson et collaborateurs, 2021). Il s'agit de mieux comprendre certains processus pourtant bien documentés par des méthodes en troisième personne mais qui restent "peu" compris (Davidson, 2004 ; Holmes et al., 2016). Pour de nouveaux courants comme la psychiatrie enactive et computationnelle (voir Gauld & Bottemanne, 2022), l'expérience subjective représente le point d'entrée de compréhension de la psyché (Fuchs, 2010). La subjectivité comme objet d'étude regagne globalement l'intérêt des chercheurs pour comprendre ce qui se passe "dedans" (Fuchs & Duppen, 2017 ; Fernandez & Koster, 2018).

Lutter contre le réductionnisme de certaines approches biologisantes nécessiterait de revenir au vécu, et à une forme de point de vue "interne", qui avait jusqu'à présent été exclu du scientifique, pour diverses raisons déjà bien documentées : biais de répliquabilité, manque de méthodologie, héritage introspectif (Petitmengin & al, 2015). Un tel intérêt rejoint certes celui des praticiens, pour lesquels l'expérience individuelle est l'élément essentiel de la compréhension du fonctionnement psychique comme en témoigne Rigato et collaborateurs, pour lesquels "*First-person experience has always been and is still central to investigations of the mind even if it is not recognized as such*" (2021). En pratique, ceux ci considèrent que la compréhension de certains processus psychologiques ne peuvent pas faire abstraction des aspects expérientiels qui les constituent (Csikszentmihalyi 1992 ; Sass et al, 2000 ; Kyrios & al, 2015) et que la modification du fonctionnement interne est perceptible par l'individu lui-

même et pour l'analyste dans la description du vécu avant même que les approches dites en troisième personne puisse les détecter (Lumma et al, 2021).

Mais malgré cet intérêt pour l'expérience et le vécu des chercheurs, qui rejoint celui des praticiens, les données restent souvent considérées comme des données secondaires, avec moins d'intérêt (Rigato et al, 2021). Cette considération vient souvent du manque de méthode permettant de recueillir et analyser de telles données qui influence négativement la scientificité des approches dites phénoménologies (ibid). Les entretiens semi-directifs permettent une investigation de certains aspects du vécu, mais restent principalement descriptifs, et négligent certains aspects du vécu qui ne sont plus disponibles pour le sujet, ce qui pose des problèmes évident de fiabilité pour des recherches scientifiques (Lumma & Weger, 2021 ; Sparby et al, 2021). Ils sont parfois difficiles à réaliser et manquent d'une méthode d'analyse systématique permettant de générer des modèles des invariants des l'expérience individuelle. Les questionnaires auto-rapportés permettent de recueillir des aspects du vécu selon des logiques plus standardisés, mais sont emprunts de biais (manque de sensibilité, validité interne variable, etc.) et négligent certains aspects fondamentaux de l'expérience (Rosenman et al, 2011), ce qui rend leur utilisation insuffisante pour investiguer la dynamique expérientielle individuelle. Il semble fondamental de re-réfléchir aux méthodes d'investigation de l'expérience afin de pouvoir redonner à la phénoménologie une place dans la recherche en psychologie clinique.

Somme toute, la psychologie clinique est tiraillée entre une approche biologisante du fonctionnement psychique et de la nécessité, principalement appuyée par la clinique, d'intégration du vécu comme une donnée viable, fiable, et surtout nécessaire. Bien que ce débat émerge depuis plus d'une dizaine d'années, il semble que la phénoménologie ait été réintégrée dans des disciplines voisines comme en sciences cognitives.

#### *b) La subjectivité au cœur des modèles modernes de la cognition*

Les approches modernes de la cognition et l'ensemble des approches dites *enactives* soulignent l'importance d'une investigation rigoureuse de l'expérience vécue, car la cognition et les processus psychiques n'existent ni en dehors de l'individu, ni ne sont complètement disponibles pour un observateur externe (de Haan, 2011). Bien que des aspects "objectifs" puissent être identifiés, comme le comportement observable, la majorité des composantes de l'expérience restent du domaine de l'intime et n'apparaissent pas comme directement disponibles sans un travail spécifique (Vermersch, 1996). De telles propositions remettent au centre l'expérience comme un pré-requis pour l'étude du fonctionnement humain. Par exemple, en psychopathologie, la dépression entraîne à la fois des comportements objectifs bien identifiables comme le ralentissement moteur, des expressions faciales de tristesse, mais s'incarne également dans des vécus particuliers liés à la perte de sens du monde qui entoure le sujet et d'une expérience de tristesse couplée à un ralentissement vécu de la pensée (une forme d'expérience dépressive du monde - voir Fuchs, 2010 ou de Haan et collaborateurs, 2013).

Bien que plusieurs approches que nous pourrions qualifier de “centrées-subjectivité” de la cognition existent, elle se caractérisent par deux éléments paradigmatiques communs qui modifient la manière dont la cognition est considérée, et donne des perspectives pour une ré-intégration phénoménologique en psychologie :

a - Ces approches soulignent les aspects fondamentalement pré-réflexifs de l'expérience subjective, qui nécessitent une focalisation attentionnelle permettant d'y avoir accès par des méthodes spécifiques. Un tel postulat est accompagné de méthodes spécifiques comme l'entretien d'explicitation, qui complètent les méthodes plus classiques utilisées en psychologie comme les questionnaires (à ce propos, voir Lundh (2020) pour une phénoménologie expérimentale basée sur la pleine conscience).

b - Ces approches proposent pragmatiquement de modifier la façon de mesurer les processus psychologiques. Étant donné que la division du comportement et de la cognition en unité distinctes, ne semble pas favoriser la compréhension de l'être humain dans son ensemble, il s'agit de faire retour à l'étude conjointe de la cognition, du corps et du contexte (Byrge, Sporns, & Smith, 2014). Une telle proposition amène au cœur la subjectivité, afin de pouvoir investiguer le vécu associé à la combinaison de ce corps-cognition-contexte pour mieux comprendre le fonctionnement individuel comme situé et incarné.

Ces modèles bien qu'encore en émergence, viennent challenger les modèles plus biologiques, et demandent encore une fois de réfléchir à des méthodes bien spécifiques de récolte des données pour offrir une assise scientifique basés sur des résultats empiriques. De ce fait, nous proposons que l'entretien d'explicitation trouve une place de choix comme méthode rigoureuse d'investigation de l'expérience individuelle.

## **II. L'explicitation pour enrichir la compréhension des processus complexes**

Les dimensions internes des expériences subjectives ne sont généralement pas étudiées directement, bien qu'elles soient reconnues comme manquantes pour l'étude de certains processus cognitifs comme l'attention, la planification, la mémoire, la régulation des émotions... La perspective dite en première personne et les méthodes associées offrent un moyen fructueux d'étudier la dimension interne des phénomènes psychologiques, de façon systématique.

### *a) Étudier les processus complexes*

La notion de processus est au cœur de nouvelles approches en psychologie dites “transdiagnostiques processuelles”. De manière générale, un processus se définit comme “*un ensemble de phénomènes, conçu comme actif et organisé dans le temps*” (Tamayo, 2011).

Parmi ces processus, on retrouve un large ensemble de notions comme l'attention, la mémoire, la planification, la régulation des émotions ou encore la flexibilité psychologique. La notion de processus en psychologie s'inscrit dans un postulat : il existe des patterns comportementaux, cognitifs, émotionnels, psychiques organisés selon des logiques propres identifiables (Tamayo, 2011). Pour identifier ces patterns il est indispensable de multiplier les méthodes de collecte.

Jusqu'à présent, une large majorité des études sur les processus ont mesuré leurs "conséquences", au travers de tests et d'échelles classiques en psychologie et neuropsychologie (telles que le Wisconsin Card Sorting test ou le Trail making test), plutôt qu'à son caractère propre d'être par définition un ensemble de "phénomènes", auxquelles s'attachent nécessairement des éléments expérientiels qui ne sont pas accessibles par des méthodes expérimentales classiques.

#### *b) L'explicitation comme méthode d'investigation*

L'étude de l'expérience individuelle et des différentes dimensions du vécu nécessite des outils et des méthodes spécifiques (Bradfield, 2007). Ces méthodes se distinguent par la granularité fine des expériences visées. La technique de l'entretien d'explicitation théorisée par Vermersch (1994) permet ainsi d'accéder à des détails très fins et riches d'expériences subjectives (souvent de l'ordre de quelques secondes ou moins). Partant du principe qu'une grande partie de l'expérience vécue n'est pas accessible à la conscience et nécessite donc un accompagnement spécifique pour entrer en contact avec les processus internes et être capable de décrire verbalement ce domaine expérientiel, l'interviewer guide le participant vers ce contenu. Plus précisément, une approche d'orientation phénoménologique tente d'aborder les aspects pré réfléchis des expériences subjectives vécues, qui sont soit invoquées dans le passé (par exemple, une expérience spécifique passée), soit provoquées peu avant la procédure d'entretien (par exemple, l'expérience d'épeler un mot, ou de mémoriser une grille de chiffre).

L'entretien d'explicitation apparaît comme une méthode spécifique de collecte de données difficilement accessibles par les méthodes classiques de la psychologie expérimentale. Les méthodes actuelles d'accès à la subjectivité se limitent en effet à deux grandes catégories . D'une part, les échelles auto-rapportées (exemple : HADS, STAI..) présentent des qualités psychométriques intéressantes, mais leur "contenu" informe peu sur les processus à l'œuvre et sur l'expérience de l'altération fonctionnelle ou de la psychopathologie. D'autre part, les entretiens semi-directifs de recherche favorisent une description sous forme de commentaires généraux qui n'informent en rien sur l'expérience d'un moment spécifique et des actions mentales associées.

*c) L'entretien d'explicitation comme ajout de texture aux données quantitatives*

L'entretien d'explicitation est ainsi à même de fournir une large gamme de données sur des dimensions du vécu jusqu'à présent sous-évaluées pour certains processus psychologiques complexes. Nous proposons que de telles données apportent un complément à celles issues d'approches plus classiques de la psychologie clinique expérimentale en leur ajoutant de la texture subjective, notamment dans un contexte expérimental dans une vision complémentaire des méthodologies d'études des processus psychiques (pour une réflexion entre phénoménologie et sciences expérimentales, voir Vermersch, 2004)

Dans la recherche en psychologie, certains éléments "classiques" viennent servir d'indicateurs du fonctionnement interne : Les scores peuvent renseigner sur l'aspect performatif de l'action mentale (durée, réussite/échec..), les métriques comportementales pour inférer le fonctionnement interne, ou bien encore les entretiens semi-directifs pour recueillir des éléments descriptifs du fonctionnement interne. L'entretien d'explicitation semble pouvoir trouver une place dans ces méthodes classiques. De fait, nous proposons de profiter des meilleurs aspects de chaque approche pour comprendre les processus complexes à plusieurs niveaux. D'une part, les méthodes classiques, comme les questionnaires, traces comportementales ou les scores, apportent la précision du visible et l'aspect "objectivable" des activités psychiques, alors que l'entretien d'explicitation permet d'enrichir ce qui échappe à ces méthodes.

L'avantage de la méthode phénoménologique est qu'elle fournit des informations très fines et riches sur les expériences subjectives, qui peuvent également être mises en correspondance avec des données à la troisième personne - un processus également proposé par le cadre neuro-phénoménologique initié par Varela (1996) - . En se centrant sur l'évocation et une description incarnée du vécu, l'entretien d'explicitation dépasse la description à posteriori des entretiens semi-directifs. En se centrant sur l'expérience, nous ajoutons finalement une compréhension du processus qui amène à une action comportementale ou qui permet de comprendre en lien avec l'expérience les différences inter-individuelles dans la réalisation d'une tâche, au-delà d'un simple temps de complétion. Les méthodes à la première personne doivent être sélectionnées avec soin afin d'assurer des relations significatives entre les expériences subjectives et les données comportementales ou physiologiques, afin de devenir véritablement enrichissantes (Bitbol & Petitmengin, 2017). Ainsi et ce pourquoi, nous proposons que l'entretien d'explicitation puisse représenter un de ces méthodes, et peut s'inscrire dans le cadre de la recherche en psychologie comme une méthode fiable.

*d) L'exemple de la flexibilité psychologique comme processus à étudier*

La flexibilité psychologique a été largement étudiée comme processus "clé" de la santé mentale. Dans une perspective principalement neuropsychologique ou en thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), le concept de flexibilité psychologique s'est rapidement retrouvé contraint en termes d'extension et de compréhension par les outils visant à la

“mesurer” (Malo, Acier & Bulteau, 2022). De ce fait, les aspects subjectif et expérientiel associés semblent jusqu’à présent sous-étudiés (ibid).

Définie par Cherry, Van der Hoeven, Patterson & Lumley (2021) la flexibilité psychologique repose sur 3 points liée à la capacité de l’individu à :

- a) gérer l’interférence ou la détresse (par exemple, recevoir de nouvelles informations environnementales, éprouver un inconfort émotionnel, faire face à des imprévus) ;
- b) prendre des mesures pour gérer l’interférence ou la détresse (par exemple, s’engager dans une stratégie de régulation des émotions, persister, accepter, tolérer, changer de comportement) ;
- c) agir d’une manière qui correspond aux exigences de la situation et qui facilite la poursuite des objectifs ou des valeurs personnels.

La flexibilité psychologique présente des aspects “visibles” qui nous informent sur le comportement individuel, généralement par inférence sur la réponse comportementale, en considérant qu’un individu très “flexible” pourra trouver une alternative plus rapidement qu’une individu moins flexible. *De facto*, le processus par lequel l’individu vient à choisir une alternative et les éléments associés à cette décision restent absents de la littérature, tout particulièrement en lien avec d’autres éléments psychopathologiques (associés à l’anxiété, à la dépression...). L’entretien d’explicitation apparaît alors comme un formidable outil pour investiguer finement l’expérience (cognitions, émotions, ressentis, sensations..) associée à la mise en place de stratégies spécifiques pour trouver une alternative dans une situation problématique. Comme le souligne Ionescu, la flexibilité correspond davantage à un “*dynamic flow of stability and flexibility in the functioning of the cognitive system*” (2017) dont la recherche doit s’emparer en proposant des méthodes innovantes pour étudier les processus cognitifs comme incarnés et dynamiques. L’étude d’un processus spécifique ne peut plus se limiter à une compréhension basique (ex : temps de réaction, questionnaire) qui semble avoir été peu fructueuse (Schultz & Searleman, 2002).

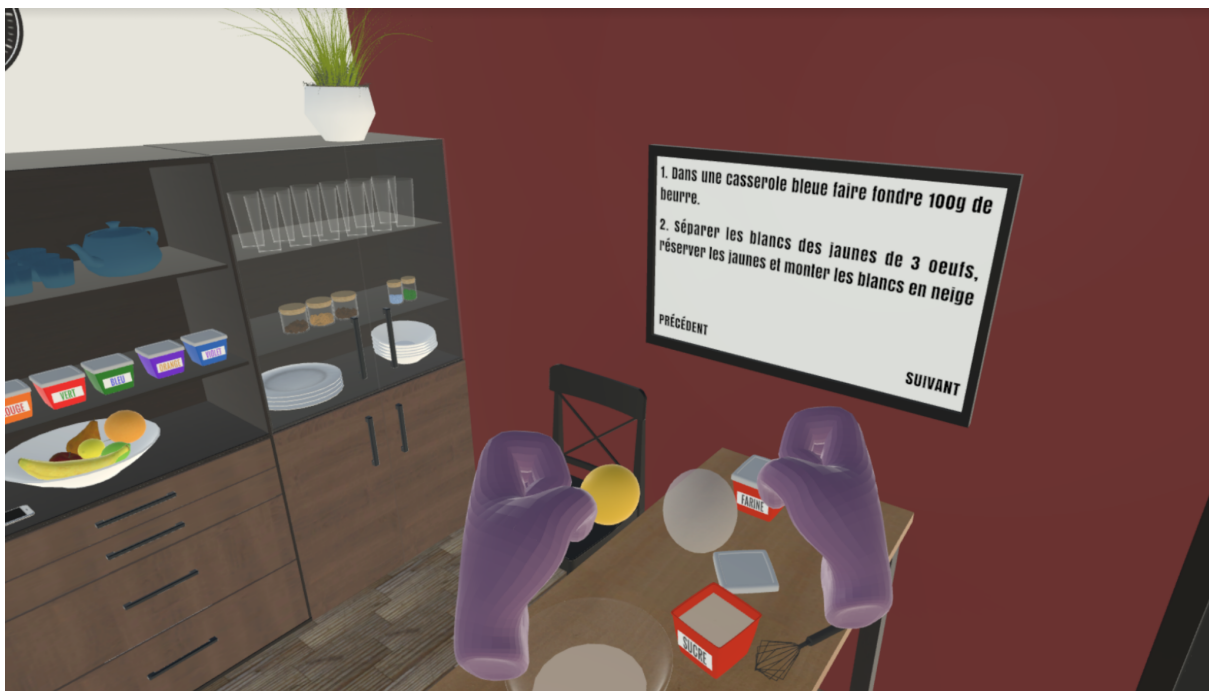
### III. Méthode et résultats de notre étude

Le travail que nous présentons s’inscrit dans le cadre du projet HOMERIC (Hybridization of methOds for Modeling ExpeRIenCe in interactive systems)<sup>112</sup>. Ce travail vise à proposer une mesure incarnée et écologique de certaines fonctions cognitives, au travers d’un environnement en réalité virtuelle. Pour mesurer ces fonctions cognitives, le cadre expérimental s’appuie sur

---

<sup>112</sup> Le projet HOMERIC implique à la fois des chercheurs du LS2N, de l’équipe SPHERE (UN/INSERM/CHU) et des chercheurs en psychologie. Il est financé par le programme régional RFI Ouest Industries Créatives et l’Université de Nantes.

le recueil de données de plusieurs niveaux avec comme objectif de dépasser les limites d'une approche unique. Pour ce faire, une place importante est accordée à l'expérience vécue temporalisée, laquelle peut être étudiée à travers des *logs* du système, des données physiologiques/comportementales de l'utilisateur, des interviews focalisées sur des moments particuliers de l'expérience, etc. L'enjeu est par la suite de pouvoir proposer d'une part une compréhension pluri-niveau des fonctions cognitives (expérience subjective, comportement) et de s'intéresser aux éléments variants et invariants de l'expérience face à différentes populations (exemple : dépression, anxiété..). Le travail que nous présentons ici s'appuie sur un environnement du projet HOMERIC qui prend la forme d'une cuisine en réalité virtuelle dans laquelle les participants doivent réaliser un gâteau en suivant un ensemble d'instructions proposées sur un tableau interactif.

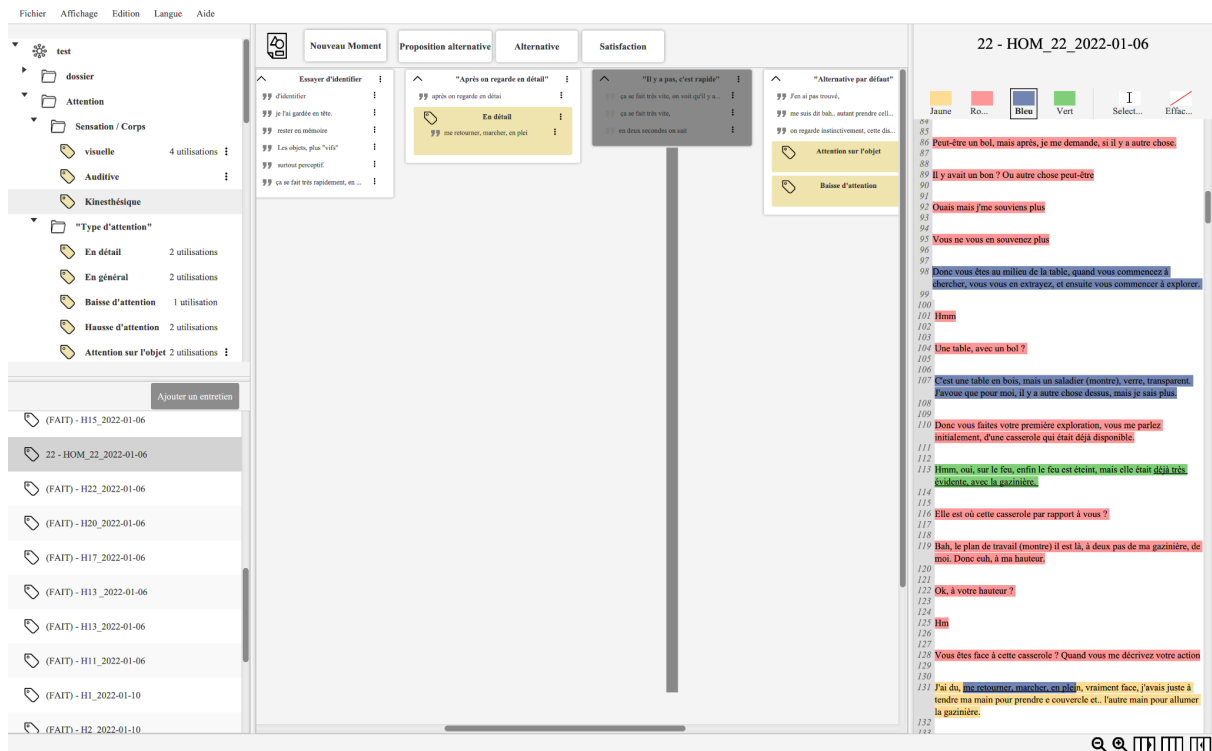


**Illustration 1.** *L'environnement HOMERIC.*

Dès de la première étape de réalisation d'un gâteau dans une cuisine virtuelle, les participants doivent manifester leur flexibilité en trouvant une alternative pour faire fondre du beurre : en effet la consigne demande explicitement que soit utilisée une casserole bleue, mais celle-ci n'existant pas, il faut trouver une solution au problème et se résoudre à en choisir une d'une autre couleur. L'activité de cuisine peut alors se poursuivre jusqu'à son terme.

A l'issue de chaque passation, un entretien d'explicitation est réalisé, qui porte spécifiquement sur cette première tâche, entre le moment où l'instruction est affichée, et la résolution du problème. Deux groupes distincts participaient à l'étude : des participants sans symptomatologie clinique (N=30) et des participants présentant des niveaux symptomatiques

d'anxiété, mesurés par la HADS<sup>113</sup> (N=30). La synthèse des résultats s'appuie donc sur l'analyse de 60 entretiens d'explicitations. Chaque entretien a été retranscrit, et analysé individuellement en suivant la méthode de Valenzuela-Moguillansky et Vásquez-Rosati (2019) afin de distinguer des aspects génériques diachroniques et synchroniques pour chacun des deux groupes. Pour faciliter l'analyse des entretiens, le logiciel uPMT a été utilisé (*micro Phenomenology Modelling Tool*).



**Illustration 2.** Le software uPMT - Le modèle d'expérience est construit à gauche, la transcription de l'entretien est disponible à droite. L'expérience est décrite dans la partie centrale de l'outil, comme une séquence hiérarchique de moments, décrite ensuite par des catégories.

Les résultats présentés ci-après amènent des éléments issus des entretiens d'explicitations qui permettent de préciser la description du processus de flexibilité psychologique au-delà des aspects comportementaux déjà connus. Nous proposons de distinguer trois résultats importants décrits ci-suit.

#### a) La flexibilité psychologique est un processus composite

Un premier résultat est de montrer que la flexibilité psychologique et les choix comportementaux associés sont le fruit d'un cheminement interne en lien avec à un ensemble

<sup>113</sup> L'*Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) est une mesure auto-administrée utilisée pour détecter la présence d'un état dépressif et/ou anxieux.

d'actions cognitives. Celles-ci sont accompagnées par des “vécus” spécifiques, qui forcent la recherche d'une alternative pour dépasser des sensations de valence négative.

La recherche d'une alternative apparaît comme la conséquence d'un ressenti de “blocage” associé à une envie d'avancer afin de dépasser un ressenti désagréable comme en témoigne par exemple H24 : *“Je me sens bloqué. Soit je reste bloqué dans la situation pendant je sais pas combien de temps, et ça commence à être long... Soit bah... Je cherche autre chose. Une alternative”*, et des sensations spécifiques associées à une détente après la sortie de ce blocage *“De l'agacement, du stress, pour pouvoir être soulagé, une libération de tension”*.

H28 rapporte également *“Je ressens du stress (..) un peu de panique en fait. Je ne m'écoute pas. Je ne regarde pas, pour trouver une alternative pour.. être détendue, relâchée. Un peu”* La recherche d'une alternative est motivée dans la situation par une hausse d'un stress interne, et le choix d'une alternative amène à un relâchement d'une tension interne qui se manifeste corporellement avec des sensations spécifiques.

#### *b) La recherche d'alternative modifie la dynamique sujet-environnement*

Les entretiens d'explicitations nous informent également sur le fait que la flexibilité et l'orientation vers une alternative modifient les relations sujet-environnement. De fait, c'est radicalement ce que l'environnement “afforde” (Gibson, 1984) qui change en fonction de la disposition dans laquelle l'individu se situe, dans un couplage sujet-environnement.

Par exemple, H30 rapporte un changement d'état dans la dynamique individu-environnement, associé à une période de doute qui amène à une modification du champ visuel : *“Je recherche une évidence (...) un changement dans le.. champ de vision (..) qui fait partie de l'environnement direct”, “que je peux directement percevoir, par mes sens (...) comme un sentiment, de justesse, et je doute de ma propre perception”*.

H29 rapporte qu'une alternative apparaît comme : *“En évidence (...) prête être utilisée” alors qu'auparavant celle-ci “n'est pas directement accessible (..) sans volonté de l'utiliser”*. Cette modification du répertoire des choix disponibles s'accompagne d'une libération d'une tension interne qui amène progressivement avec une forme de *“satisfaction, peut-être une décontraction, comme un petit soulagement en fait (...) comme un grand soupir”*.

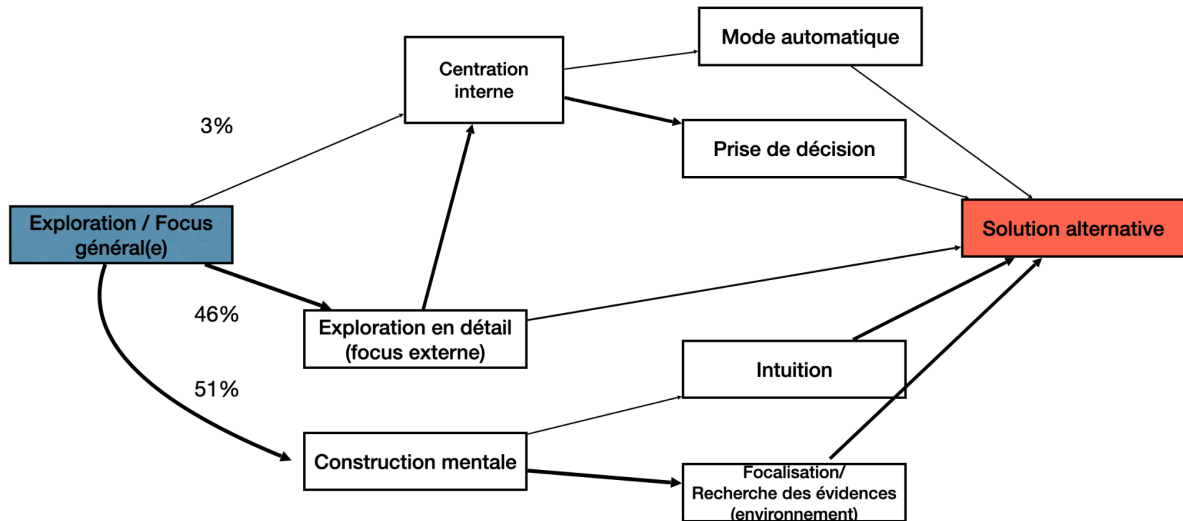
H26 rapporte que certains éléments viennent progressivement à *“sauter aux yeux”*, se distinguent de l'environnement, qu'il y a des processus automatiques *“mes yeux cherchent une forme spécifique (...) quelque chose de directement là”*, et une forme de concentration importante et de négligence d'autres aspects de l'environnement : *“se mettre dans une bulle (...) se détacher de tout l'environnement autour, sans repère”*.

c) *L'état émotionnel interne influence la recherche d'alternative*

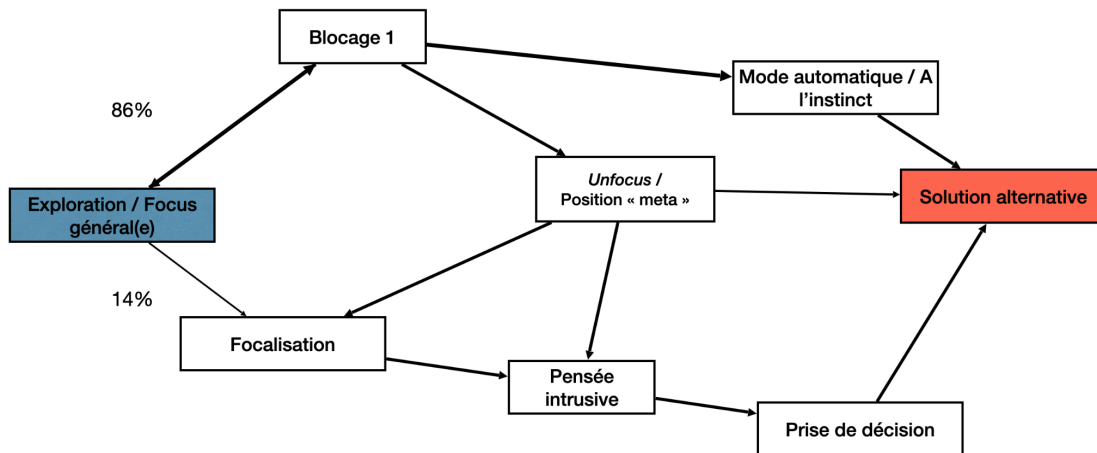
Une distinction importante émerge entre participant du groupe “sain” et groupe “anxieux” dans l’analyse des entretiens d’explicitation, que les mesures classiques de la flexibilité psychologique semblent n’avoir que peu étudiées. En effet, il est courant de constater une corrélation entre l’état émotionnel et la capacité à trouver une alternative (le niveau d’anxiété influence négativement la flexibilité psychologique). Les aspects subjectifs de l’expérience de recherche alternative et l’impact de l’état émotionnel viennent à manquer dans la recherche. De ce fait, une comparaison groupe à groupe entre participants asymptotiques et participants anxieux amène à la distinction de plusieurs différences. Les deux modélisations du groupe 1 et du groupe 2 sont présentées respectivement dans les figures 1 et 2.

Le groupe des participants anxieux se distingue par une difficulté à la prise de décision, avec la prégnance d’un dialogue interne sur la situation, comme le souligne H35 : *“une petite voix, tiens (...) un ‘ah tiens’ un peu figé”*. Le groupe anxieux (N=30) se distingue aussi par une forme d’hésitation accompagnée par des sensations pour un “doute” en terme de choix, accompagné par un focalisation attentionnelle sur la peur de l’échec, du piège et la gravité des actions entreprises, avec la nécessité d’adopter une position plus métacognitive sur la situation afin d’envisager des alternatives. Pour d’autres (H42, 45, 48, 50), la nécessité d’une décentration de la problématique en adoptant une plus grande hauteur d’analyse apparaît comme nécessaire pour passer à la suite. Cette prise d’une position métacognitive est plus rare pour le groupe “sain”.

La difficulté associée à la nécessité de sélectionner une alternative diffère également entre les deux groupes. Pour sortir d’une sensation de blocage, plusieurs stratégies sont entreprises, associées à des sensations, comme le souligne H 37 : *“Je me pose, un raisonnement (...) prendre conscience de l’environnement”* et qui se déroulent sur un mode “automatique/instinctif” représenté principalement dans le groupe “anxieux” : *“instinctivement, tilté, mais dans ma tête”*. Ce mode automatique est caractérisé par plusieurs aspects que rapportent par exemple H42, H43 ou H47, avec une automaticité des processus cognitifs, une perte de l’agentivité et du contrôle des actions, et de la nécessité de trouver une alternative rapidement pour sortir de la situation initiale.



**Figure 1.** Modélisation diachronique générique simplifiée du vécu et des actions cognitives associées pour le groupe "asymptomatique" (N=30). La moitié des participants rapportent un focus interne lié au fait de se concentrer sur leur cheminement mental (51%). Une autre part rapporte plutôt une ouverture sur l'extérieur, caractérisée par un focus externe (46%).



**Figure 2.** Modélisation diachronique générique simplifiée du vécu et des actions cognitives associées pour le groupe "anxieux" (N=30). Une large majorité des participants (86%) expérimentent une sensation de blocage qui amène à d'autres actions conséquentes.

Les modélisations présentées permettent de distinguer des moments diachroniques qui orientent notre compréhension de la flexibilité, comme un processus, une séquence de patterns qui s'articulent, comme souligné par Ionescu (2017). Ces moments spécifiques vécus comme des *phases* soulignent l'aspect séquentiel d'une prise de décision alternative. En d'autres termes, l'alternative n'apparaît pas en une fois, sans démarches préliminaires, et il existe une

grande variabilité inter-individuelle en fonction de certaines variables comme le niveau anxieux de l'individu.

Pour Ionescu, la flexibilité s'inscrit comme une séquence de processus, en trois grandes "parties" : (a) un état de variabilité, lorsque le système ne connaît pas la réponse correcte et utilise l'approche essai-erreur ; (b) un état de stabilité, dans lequel le système a appris les réponses appropriées et les utilise correctement ; et (c) un état de flexibilité, lorsque le système peut observer/récupérer et offrir des réponses alternatives pour s'adapter aux demandes changeantes. Ces changements d'états s'expriment par des comportements visibles, mais avant et surtout par des expériences internes comme en témoignent les participants de notre échantillon.

#### **IV. Discussion**

Force est de constater que la recherche orientée subjectivité et expérience vécue est utile pour l'étude précise de certains processus cognitifs. L'analyse des entretiens d'explicitation fournit une somme d'éléments qui soulignent la complexité des processus cognitifs comme la flexibilité psychologique, laquelle n'émerge pas que comme suite d'actions cognitives, mais reste intimement associée à des sensations et que la prise de décision est le résultat d'une séquence de processus internes. Plus généralement, la prise de décision et le choix d'une alternative ne représentent qu'une part de l'expérience rapportée par les participants dans cette situation problématique.

Étudiée jusqu'à présent principalement sous forme de *test* et de questionnaires auto-rapportés, la flexibilité est une notion d'intérêt pour un ensemble de psychothérapies, mais sa compréhension reste trop partielle pour représenter un objet psychothérapeutique en soi.. Adopter une perspective orientée sur l'expérience vécue associée à la recherche d'alternatives pourrait informer le clinicien et le chercheur sur la totalité de la dynamique interne, laquelle ne peut être atteinte sans questionner l'individu. Par exemple, pour le groupe "anxieux", force est de constater qu'il ne s'agit pas de la possibilité de trouver une alternative qui pose problème, mais que la recherche d'une alternative correspond à un cheminement interne plus complexe qu'un simple calcul coût/ressources.

Notre recherche expérimentale et le caractère provoqué de l'expérience (mise en situation volontaire en laboratoire) peuvent questionner la représentativité de l'expérience qui y est vécue, en comparaison d'une situation de vie réelle. Il semble pourtant que la réalité virtuelle puisse provoquer des vécus similaires à ceux vécus dans des situations de vie "réelle", du fait d'une implication du corps entier dans un environnement interactif, dont une large majorité des participants rapportent le côté immersif bien étudié dans la littérature (Bailenson, 2018 ; Fuchs, 2006 ; Fuchs, Moreau & Arnaldi, 2006 ; Hudson & al, 2019 ; Parès & Parès, 2006). Bien

évidemment, il reste nécessaire de considérer que l'expérience rapportée par les participants reste une combinaison à la fois de la tâche à réaliser (la recherche de la casserole bleue), et en parallèle de l'expérience de la situation expérimentale (une mise en situation dans un laboratoire standardisé, d'une situation fictive de recherche dans un environnement virtuel).

## V. Conclusion

Les processus transdiagnostiques restent à étudier en psychologie, aussi bien dans une perspective de compréhension des aspects expérientiels qui les composent que dans l'objectif d'une appropriation thérapeutique. Il est évident que l'entretien d'explicitation apporte aux chercheurs une méthodologie supplémentaire originale d'accès au vécu en première personne. Nous pensons que l'entretien d'explicitation doit trouver une place de choix dans la boîte à outils utilisée dans les approches expérimentales, la complémentarité entre les données qu'il permet de recueillir et les données plus classiques représentant un défi méthodologique à continuer d'étudier.

## VI. BIBLIOGRAPHIE

- Bailenson, J. (2018). *Experience on demand: What virtual reality is, how it works, and what it can do*. WW Norton & Company.
- Barlow, D. H., & Carl, J. R. (2010). The future of clinical psychology: Promises, perspectives, and predictions.
- Bitbol, M., & Petitmengin, C. (2017). Neurophenomenology and the microphenomenological interview. *The Blackwell companion to consciousness*, 2, 726-739.
- Bradfield, B. (2007). Examining the lived world: The place of phenomenology in psychiatry and clinical psychology. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 7(1).
- Byrge, L., Sporns, O., & Smith, L. B. (2014). Developmental process emerges from extended brain–body–behavior networks. *Trends in cognitive sciences*, 18(8), 395-403.
- Cherry, K. M., Vander Hoeven, E., Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973.
- Choudhury, S., Nagel, S. K., & Slaby, J. (2009). Critical neuroscience: Linking neuroscience and society through critical practice. *BioSocieties*, 4(1), 61-77.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings*. Cambridge University Press.
- Davidson, L. (2004). Phenomenology and contemporary clinical practice: Introduction to special issue. *Journal of Phenomenological Psychology*, 35(2), 149-162.
- Fuchs, P., Moreau, G., & Arnaldi, B. (2006). *Le traité de la réalité virtuelle Volume 4-Les applications de la réalité virtuelle*.
- Fuchs, T., & Van Duppen, Z. (2017). Time and events: on the phenomenology of temporal experience in schizophrenia (ancillary article to EAWE domain 2). *Psychopathology*, 50(1), 68-74.
- Gauld, C., & Botteman, H. (2022). Toward a computational enactive, extended, embedded, emotive, and embodied (5E) psychiatry. In *Annales Medico-Psychologiques*.

- De Haan, S., Rietveld, E., Stokhof, M., & Denys, D. (2013). The phenomenology of deep brain stimulation-induced changes in OCD: an enactive affordance-based model. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 653.
- De Haan, S. (2020). *Enactive psychiatry*. Cambridge University Press.
- De Haan, S., Rietveld, E., Stokhof, M., & Denys, D. (2013). The phenomenology of deep brain stimulation-induced changes in OCD: an enactive affordance-based model. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 653.
- Holmes, E. A., Blackwell, S. E., Burnett Heyes, S., Renner, F., & Raes, F. (2016). Mental imagery in depression: Phenomenology, potential mechanisms, and treatment implications. *Annual review of clinical psychology*, 12, 249-280.
- Hudson, S., Matson-Barkat, S., Pallamin, N., & Jegou, G. (2019). With or without you? Interaction and immersion in a virtual reality experience. *Journal of Business Research*, 100, 459-468.
- Ionescu, T. (2017). The variability-stability-flexibility pattern: A possible key to understanding the flexibility of the human mind. *Review of General Psychology*, 21(2), 123-131.
- Fernandez, A. V., & Køster, A. (2018). On the subject matter of phenomenological psychopathology.
- Fuchs, T. (2010). Phenomenology and psychopathology. In *Handbook of phenomenology and cognitive science* (pp. 546-573). Springer, Dordrecht.
- Fuchs, T., & Van Duppen, Z. (2017). Time and events: on the phenomenology of temporal experience in schizophrenia (ancillary article to EAW domain 2). *Psychopathology*, 50(1), 68-74.
- Kyrios, M., Nelson, B., Ahern, C., Fuch, T., & Parnas, J. (2015). The self in psychopathology. *Psychopathology*, 48(5), 275.
- Lumma, A. L., & Weger, U. (2021). Looking from within: Comparing first-person approaches to studying experience. *Current Psychology*, 1-17.
- Lundh, L. G. (2020). Experimental phenomenology in mindfulness research. *Mindfulness*, 11(2), 493-506.
- Malo, R., Acier, D., & Bulteau, S. (2022). Psychological Flexibility: Toward a Better Understanding of a Key Concept. *Trends in Psychology*, 1-26.
- Read, J. (2005). The bio-bio-bio model of madness'. *PSYCHOLOGIST-LEICESTER-*, 18(10), 596.
- Rigato, J., Rennie, S. M., & Mainen, Z. F. (2021). The overlooked ubiquity of first-person experience in the cognitive sciences. *Synthese*, 198(9), 8005-8041.
- Rosenman, R., Tennekoon, V., & Hill, L. G. (2011). Measuring bias in self-reported data. *International journal of behavioural & healthcare research*, 2(4), 320.
- Parnas, J., Sass, L. A., & Zahavi, D. (2013). Rediscovering psychopathology: the epistemology and phenomenology of the psychiatric object. *Schizophrenia bulletin*, 39(2), 270-277.
- Petitmengin, C., Bitbol, M., & Ollagnier-Beldame, M. (2015). Vers une science de l'expérience vécue. *Intellectica*, 64(2), 53-76.
- Parés, N., & Parés, R. (2006). Towards a model for a virtual reality experience: The virtual subjectiveness. *Presence*, 15(5), 524-538.
- Sass, L., Parnas, J., & Zahavi, D. (2011). Phenomenological psychopathology and schizophrenia: contemporary approaches and misunderstandings. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 18(1), 1-23.
- Sass, L. A., Whiting, J., & Parnas, J. (2000). Mind, self and psychopathology: reflections on philosophy, theory and the study of mental illness. *Theory & Psychology*, 10(1), 87-98.

- Seth, A. K., Dienes, Z., Cleeremans, A., Overgaard, M., & Pessoa, L. (2008). Measuring consciousness: relating behavioural and neurophysiological approaches. *Trends in cognitive sciences*, 12(8), 314-321.
- Schultz, P. W., & Searleman, A. (2002). Rigidity of thought and behavior: 100 years of research. *Genetic, social, and general psychology monographs*, 128(2), 165.
- Sparby, T., Lumma, A. L., Edelhäuser, F., Glaser, R., Schnitzler, L., & Weger, U. W. (2021). First-person access to decision-making using micro-phenomenological self-inquiry. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(6), 798-805. ISO 690
- Tamayo, R. (2011). A checklist to define the psychological processes. *Revista Colombiana de Psicología*, 20(2), 321-327.
- Valenzuela-Moguillansky, C., & Vásquez-Rosati, A. (2019). An analysis procedure for the micro-phenomenological interview. *Constructivist Foundations*, 14(2), 123-145.
- Varela, F. J. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of consciousness studies*, 3(4), 330-349.
- Varela, F. J., & Shear, J. (1999). First-person methodologies: What, why, how. *Journal of Consciousness studies*, 6(2-3), 1-14.
- Vermersch, P. (1996). Vers une psychophénoménologie
- Vermersch, P. (2004). L'attention entre phénoménologie et sciences expérimentales, éléments de rapprochement. *Intellectica*, 38(1), 325-362.