



HAL
open science

Questionnaires d'évaluation qualitative de la fluidité de la conscience. (EQFC)

Jean Vion-Dury, G. Mougin

► **To cite this version:**

Jean Vion-Dury, G. Mougin. Questionnaires d'évaluation qualitative de la fluidité de la conscience. (EQFC). 2019. hal-02074893

HAL Id: hal-02074893

<https://hal.science/hal-02074893>

Preprint submitted on 21 Mar 2019

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.

Questionnaires d'évaluation qualitative de la fluidité de la conscience. (EQFC)

Vion-Dury J.
Mougin G.

Aix Marseille Univ, CNRS, PRISM, Marseille, France

Note 1. Ce document est un document préparatoire à une publication, en cours de rédaction, sur les valeurs d'une population saine de ce questionnaire d'évaluation qualitative de la fluidité de la conscience.

Note 2. Les questionnaires EQFC ont été élaborés au sein de l'Atelier de Phénoménologie Expérientielle de Marseille (APHEX) (<http://sites.google.com/site/aphexmarseille>) formé des membres suivants : Sabine Amoretti, Chu-Yin Chen, Laure de Lassus, Manuel Dias-Alvez, Anne-Sophie Mariaud, Maria-Laura Martin-Sentinelli, Claire Maury-Rouan, Cecilia Mazzetti, Mathilde Meissirel, Patricia Paris, Odile Perret, Valentine Malbranke, Gemma Serrano, Elisabeth Singer, Steven Spresser et Norma Yunez-Naude. Ont également participé à ce travail Sophie Turc et Marilyn Begnis.

Résumé.

Trois questionnaires ont été construits pour évaluer le « lâcher prise », c'est à dire la fluidité de la conscience, que ce soit comme caractéristique d'un individu (questionnaire « trait »), ou bien avant et après une ou quelques séances d'hypnose, d'EMDR, ou d'explicitation des vécus conscients (questionnaire « état »), ou bien encore après une hypnothérapie ou plus généralement une psychothérapie (questionnaire « effet »). Les trois questionnaires sont présentés avec leur fondement théorique et les modalités de cotations. Les résultats chiffrés seront proposés dans un article en cours de rédaction.

1) Introduction.

De multiples expériences, attitudes ou exercices amènent à ou demandent aux personnes de « lâcher prise ». Or ce terme très populaire ne bénéficie d'aucune théorisation psychologique et tient plus d'une approche type « New Age » mettant en avant des concepts et attitudes provenant en grande partie des philosophies et pratiques orientales et ne venant pas de la tradition occidentale.

Cette notion de « lâcher prise » est essentiellement une notion métaphorique du langage courant. D'une manière générale le « lâcher prise » est considéré comme un acte psychologique de libération, comme le trapéziste qui lâche la barre pour se lancer dans le vide. Psychologiquement le « lâcher prise » suggère que l'on cesse de s'agripper à quelque chose à une attitude, à un souvenir, à un comportement établi. On pourrait aller jusqu'à dire que, métaphoriquement, le « lâcher prise » est l'inverse du « grasping reflex » ou réflexe d'agrippement bien connu en neurologie.

Nombre de situations conduisent à faire ce geste intérieur de lâcher prise : des situations sportives (arts martiaux par exemple), méditation, hypnose, EMDR, psychanalyse, psychothérapies etc. Plus particulièrement la notion de lâcher prise est requise également dans l'explicitation des vécus conscients, sous la forme de l'entretien d'explicitation (EDE) (1) ou de l'entretien phénoménologique expérientiel (EPE) (2). Dans ce dernier, parce que l'on va encore plus loin dans les arrières mondes de la pensée non réflexive, le « lâcher prise » doit être intense. De plus dans les processus d'explicitation de l'expérience consciente, pour autant que ces explicitations soient répétées, on observe un changement progressif de l'éthos des sujets, en pratique une facilité croissante à explorer la partie non-réflexive de leur expérience, une plus grande facilité à « commuter », entre réflexivité et « plongée » dans les processus non réflexifs (3). Plus encore, et c'est une des caractéristiques de l'EPE, il est possible de saisir en temps réel les « métamorphoses » continues du vécu (et du revécu) conscient (4).

Loin des explications neurophysiologiques de la conscience telles qu'elles fleurissent dans le paysage des neurosciences, d'autres approches typiquement phénoménologiques s'attardent à une description plus fine des contenus et des structures de l'expérience consciente, à la suite de la pensée de Husserl (5) et de Merleau-Ponty (6). Ainsi des travaux comme ceux de Bitbol (7), à la croisée des différentes connaissances, apportent un regard nouveau sur cette problématique. Une autre approche phénoménologique décrit

« l'épaisseur de la conscience », c'est-à-dire : « l'épaisseur du tissu de vie [qui] résulte donc du pouvoir qu'a la conscience, par chacun de ses gestes, de se décliner sous la forme d'une activité multiforme qui prend toujours toutes les colorations en même temps, perceptives et idéatives, mais également mémorielles et imaginantes, même si elle privilégie à chaque fois l'une de ses manières de faire, donc si elle met l'un de ses actes intentionnels en avant » (8, p. 10). Les « manières de la conscience » que Le Blanc décrit sont en fait différents aspects coprésents. Pour cet auteur, ces manières (ou guises, ou présentations) de la conscience sont les suivantes : mémoire, intellection, émotions, imagination, ipséité /identité, perception, attention. Parce que toutes ces manières sont coprésentes (avec des pondérations variées) et entremêlées à chaque instant dans son flux, la conscience peut être décrite comme épaisse, forte de toutes ses manières.

II) Les modalisations de la conscience et leurs modifications.

C'est à partir de cette description de ces multiples aspects de la conscience que nous avons proposé un modèle morphodynamique, dont le but est plus volontiers pédagogique et descriptif qu'explicatif (9). Plutôt que des états de conscience (par essence statiques) et par référence à Husserl dans *La synthèse passive* (10, p. 113) nous avons employé le terme de « modalisations » de conscience, le terme « modalisations » sous-entendant un caractère actif (par le biais du suffixe « ation »). Une modalisation est à chaque instant donnée une configuration des manières coprésentes et covariantes de la conscience. Cela constitue une forme, que nous appellerons ainsi modalisation. Il convient aussi de noter que quand nous parlons de conscience nous ne parlons pas d'un objet « conscience », fonction cognitive ou neurophysiologique, mais clairement d'expérience consciente laquelle se modalise en permanence, ce que chacun dans son for intérieur peut constater.

Des modalisations (configurations de la conscience) typiques peuvent être considérées comme des attracteurs. C'est ainsi que différentes modalisations archétypales de la conscience peuvent être proposées : par exemple la conscience réflexive, la conscience pré réflexive, les trances hypnotiques, le rêve, la rêverie, les différentes formes de méditation et de « pleine conscience », les « états » végétatifs persistants, les « états » végétatifs pauci-relationnels, les modalités de conscience impliquées dans les arts martiaux orientaux (Tai Chi, Chi Kong...), les expériences de mort imminente, les expériences mystiques, le « Ah! Moment », les moments justes, les expériences de pic, etc. Entre ces modalisations remarquables se situe tout un continuum complexe de modalisations qui prennent des allures différentes au regard de l'emmêlement de leurs manières.

Ce qui est essentiel de comprendre c'est qu'en chaque moment, la conscience « glisse » d'une modalisation à l'autre (dans un même attracteur ou d'un attracteur à l'autre) dans une co-variation de toutes ses manières et de ce fait elle constitue une forme dynamique que peut décrire le modèle morphodynamique, d'essence phénoménologique.

Le modèle morphodynamique appliqué aux modalisations de la conscience (ou mieux, de l'expérience consciente), pour limité et réducteur qu'il puisse être au regard de l'inouïe complexité de la conscience, par son caractère phénoménologique estompe les catégories habituelles d'états de conscience pour laisser la place à une conception beaucoup plus souple, emmêlée et continue des manières d'être de la conscience. Par son caractère dynamique il fait saisir que, loin d'être un processus stable permettant ainsi de récuser la notion d'état de conscience, le flux de l'expérience consciente est dans sa qualité (dans la configuration en permanence évolutive et fluctuante de ses guises) en train de se métamorphoser.

III) Évaluer la fluidité de la conscience.

Le but de ce questionnaire est d'évaluer les capacités de ce qu'il est convenu d'appeler dans le langage commun le « lâcher prise », c'est à dire plus précisément et selon le point de vue décrit plus haut, pour évaluer la flexibilité de la conscience dans ses multiples modalisations. C'est donc autour de l'expérience consciente des sujets qu'il est construit, et non autour de la flexibilité cognitive¹. Ce questionnaire ne

¹ La flexibilité cognitive (*ou mentale*) désigne la capacité de passer d'une tâche cognitive à une autre, d'un comportement à un autre, en fonction des exigences et de réfléchir à plusieurs possibilités à un moment donné pour résoudre les problèmes (<http://www.psychomedia.qc.ca/lexique/definition/flexibilite-cognitive>).

recouvre pas les questionnaires d'hypnotisabilité ou de suggestibilité habituellement utilisés dans l'étude de l'hypnose, pas plus qu'il ne les remplace.

Il part aussi de l'idée Husserlienne² que la conscience est un flux (5, p. 117) et que ce flux, comme les courants dans un fleuve varie en sa qualité, sa forme, sa quantité.

Dès lors que nous parlons de fluidité et de guises de la conscience se présentant dans ses multiples modalisations, nous créons dans notre imaginaire des représentations plus floues, plus mobiles de l'expérience consciente, nous soumettons le concept de conscience à la critique expérientielle de la mobilité et la variabilité même de cette notion de conscience, insaisissable, incommensurable et ouvrons la porte à une autre approche épistémologique.

IV)Trois types de questionnaires EQFC.

Nous avons préparé trois types de questionnaires EQFC sur le même thème.

A) le questionnaire « Trait ».

Il s'agit d'évaluer la capacité d'un sujet à changer rapidement les modalisations de la conscience, par exemple, la capacité qu'il a de passer d'une attention focale de la veille active à l'attention diffuse et ouverte de l'hypnose (perceptude). C'est un questionnaire concernant un trait psychologique. Il est conçu pour évaluer également les possibilités d'un sujet à passer de la conscience réflexive à la conscience préréflexive de manière souple et rapide dans les Entretiens Phénoménologiques Expérientiels (EPE, Mougins et Vion-Dury, 2018).

B) le questionnaire « État » :

Il s'agit d'évaluer la capacité d'un sujet à changer rapidement les modalisations de la conscience, et en particulier les changements dans la capacité qu'il a de passer d'une attention focale de la veille active à l'attention diffuse et ouverte de l'hypnose, à la suite d'une ou quelques séances hypnose (ou d'EMDR) ou bien d'une ou quelques explicitations de l'expérience consciente.

C) le questionnaire « Effet » :

Il s'agit d'évaluer la capacité d'un sujet à changer rapidement les modalisations de la conscience, et en particulier les changements dans la capacité qu'il a de passer d'une attention focale de la veille active à l'attention diffuse et ouverte de l'hypnose à la suite d'une psychothérapie avec hypnose de plusieurs mois ou bien d'entretiens d'explicitation de l'expérience consciente répétés. C'est alors non plus un à effet court terme qui est analysé mais plutôt un changement d'habitus dans la fluidité des processus conscients., tel qu'il a été décrit dans (3).

Références.

1. Vermersch P. L'entretien d'explicitation. Édition : 7e édition. Issy-les-Moulineaux: ESF Editeur; 2011. 220 p.
2. Vion-Dury J, Mougins G. L'exploration de l'expérience consciente: archéologie d'une démarche de recherche. Vers l'entretien phénoménologique expérientiel (EPE). Chroniques Phénoménologiques. 2018; 11:43-57.
3. Vion-Dury J, Balzani C, Micoulaud JA, Naudin J. L'horizon de la phénoménologie expérientielle: les formes incandescentes de la présence humaine. Alter. 2013;(21):337-51.
4. Mougins G, Vion-Dury J. L'entretien phénoménologique expérientiel de premier et de deuxième ordre : vers la découverte des « métamorphoses expérientielles ». hal-01591788. 2018.

² Mais aussi Bergsonienne (11, p 76).

5. Husserl E. Idées directrices pour une phénoménologie. Gallimard; 1985. 616 p.
6. Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception. Édition : Gallimard. Paris: Gallimard; 1976.
7. Bitbol M. La conscience a-t-elle une origine ? : Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit. Paris: Flammarion; 2014. 748 p.
8. Le Blanc I. Epaisseur spatialisante de la conscience [Thèse de Philosophie]. Rouen; 2015.
9. Vion-Dury J. et Mougin G. Modalisations du champ conscientiel : une approche phénoménologique et morphodynamique, Modalisations of the consciousness field : a phenomenological and morphodynamic approach. PSN. 14(1):7-27. HAL)-01580235.
10. Husserl E. De la synthèse passive. Jérôme Millon; 1998. 430 p.
11. Bergson H. La pensée et le mouvant essais et conférences. Paris: Presses universitaires de France; 2012.

Questionnaire Trait

	Très souvent ou toujours vrai	Souvent vrai	Parfois vrai	Rarement vrai	Très rarement vrai	Jamais ou faux		Note
Je suis préoccupé(e).							0	
J'ai besoin de contrôler les situations.							0	
Je prends du temps pour moi							1	
J'ai peur du changement.							0	
Cela ne me dérange pas de m'ennuyer							1	
Cela ne me dérange pas de rester sans rien faire.							1	
Je suis à l'écoute de mes sensations corporelles							1	
Je suis à l'écoute de mes émotions.							1	
Je suis confiant(e).							1	
Il m'arrive de me sentir flotter							1	
J'accueille mes intuitions.							1	
Il m'arrive de rêvasser.							1	
Les imprévus ne me dérangent pas							1	
Il m'arrive de changer d'avis.							1	
Je m'accepte tel(le) que je suis.							1	
J'accepte ce qui m'arrive.							1	
Je me détends facilement							1	

Cotation.

Pour les lignes indiquées par 1 (fluidité élevée), la réponse « toujours » est cotée 6, souvent = 5, parfois = 4, rarement = 3, très rarement = 2 ; jamais = 1.

Pour les lignes indiquées par 0 (fluidité faible), la réponse « toujours » est cotée 1, souvent = 2, parfois = 3, rarement = 4, très rarement = 5 ; jamais = 6.

Questionnaire État : Avant

En ce moment même (là, maintenant)	Faux	Plutôt faux	Plutôt Vrai	Vrai		note
Je me sens préoccupé(e).					0	
J'ai besoin de contrôler la situation.					0	
Je me sens capable de prendre du temps					1	
J'ai peur que des choses changent					0	
Cela ne me dérange pas de m'ennuyer					1	
Cela ne me dérange pas de rester sans rien faire.					1	
Je suis à l'écoute de mes sensations corporelles					1	
Je suis à l'écoute de mes émotions.					1	
Je suis confiant(e)					1	
Je me sens capable de me sentir flotter					1	
Je me sens capable d'accueillir mes intuitions.					1	
Je me sens capable de rêvasser plus facilement.					1	
Je me sens capable d'accepter les imprévus					1	
Je me sens capable de changer d'avis.					1	
Je me sens capable de mieux m'accepter tel(le) que je suis.					1	
Je me sens capable de mieux accepter ce qui m'arrive.					1	
Je me sens capable de me détendre facilement					1	

Cotation.

Pour les lignes indiquées par 1 (fluidité élevée), la réponse «vrai» est cotée 4, plutôt vrai= 3, plutôt faux= 2 faux = 1.

Pour les lignes indiquées par 0 (fluidité faible), la réponse «vrai» est cotée 1, plutôt vrai= 2, plutôt faux = 3, faux = 4.

Questionnaire État : Après

En ce moment même (là, maintenant, et après la ou les expériences que je viens de faire)	Faux	Plutôt faux	Plutôt Vrai	Vrai		note
Je me sens préoccupé(e).					0	
J'ai besoin de contrôler la situation.					0	
Je me sens capable de prendre du temps					1	
J'ai peur que des choses changent					0	
Cela ne me dérange pas de m'ennuyer					1	
Cela ne me dérange pas de rester sans rien faire.					1	
Je suis à l'écoute de mes sensations corporelles					1	
Je suis à l'écoute de mes émotions.					1	
Je suis confiant(e)					1	
Je me sens capable de me sentir flotter					1	
Je me sens capable d'accueillir mes intuitions.					1	
Je me sens capable de rêvasser plus facilement.					1	
Je me sens capable d'accepter les imprévus					1	
Je me sens capable de changer d'avis.					1	
Je me sens capable de mieux m'accepter tel(le) que je suis.					1	
Je me sens capable de mieux accepter ce qui m'arrive.					1	
Je me sens capable de me détendre facilement					1	

Cotation :

Pour les lignes indiquées par 1 (fluidité élevée), la réponse «vrai» est cotée 4, plutôt vrai= 3, plutôt faux= 2 faux = 1.

Pour les lignes indiquées par 0 (fluidité faible), la réponse « vrai» est cotée 1, plutôt vrai= 2, plutôt faux = 3, faux = 4.

Questionnaire Effet.

Depuis que j'ai commencé l'hypnose, l'explicitation, cette thérapie etc...	Faux	Plutôt faux	Plutôt Vrai	Vrai	1	Note
Je me sens moins préoccupé(e).					1	
J'ai moins besoin de contrôler la situation.					1	
Je me sens plus capable de prendre du temps					1	
J'ai moins peur que des choses changent					1	
Je suis plus prêt à accepter de m'ennuyer					1	
Je suis plus prêt à accepter de rester sans rien faire.					1	
J'accepte mieux mes sensations corporelles					1	
J'accepte mieux mes émotions.					1	
Je me sens plus confiant(e)					1	
Je me sens plus capable de me sentir flotter					1	
Je me sens capable de mieux accueillir mes intuitions.					1	
Je me sens capable de rêvasser plus facilement.					1	
Je me sens capable de mieux accepter les imprévus					1	
Je me sens capable de plus facilement changer d'avis.					1	
Je me sens capable de mieux m'accepter tel(le) que je suis.					1	
Je me sens capable de mieux accepter ce qui m'arrive.					1	
Je me sens capable de me détendre plus facilement					1	

Cotation.

Pour les lignes indiquées par 1 (fluidité élevée), la réponse «oui» est cotée 4, plutôt oui= 3, plutôt non= 2 non = 1.

Renseignements généraux.

Utilisable pour les trois questionnaires.

Sexe	Age	
Avez-vous des antécédents neurologiques ?		
Avez-vous des antécédents psychiatriques (dépression...)		
Avez-vous déjà pratiqué l'hypnose, de la méditation ou de la mindfulness ?		