



HAL
open science

Expérience corporelle, cognition et émergence de sens.

Magali Ollagnier-Beldame

► **To cite this version:**

Magali Ollagnier-Beldame. Expérience corporelle, cognition et émergence de sens.. *Intellectica - La revue de l'Association pour la Recherche sur les sciences de la Cognition (ARCo)*, 2019, Numéro spécial L'Activation de son Corps Vivant., 71, pp.21-38. <halshs-02417675>

HAL Id: halshs-02417675

<https://shs.hal.science/halshs-02417675v1>

Submitted on 2 Dec 2021

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.



HAL Authorization

Expérience corporelle, cognition et émergence de sens

Magali Ollagnier-Beldame¹

RESUME. Cet article propose une réflexion sur le statut épistémique de l'expérience vécue et du corps vivant dans les processus de connaissance, en prenant la mesure de ce que la connaissance doit à l'expérience dans toute sa richesse. L'auteure de cet article affirme que l'expérience vécue est une richesse infinie et soutient qu'une épistémologie à la première personne et des méthodes précises sont nécessaires pour mener véritablement des recherches expérientielles. Cet article a pour but de thématiser l'expérience, en particulier les sensations corporelles, comme un moyen de rejoindre le Vivant comme source de connaissances. L'enjeu d'une telle proposition est non seulement épistémologique, mais nourrit également un objectif éthique et sociétal.

Mots-clés: expérience vécue, connaissances, phénoménologie, science en première personne, sensations corporelles.

ABSTRACT. Bodily experience, cognition and emergence of meaning. Our work considers the epistemic status of human experience and the living body in knowledge processes. The author claims that experience is a myriad richness and argues that a first-person epistemology and precise methods are needed to genuinely conduct experiential researches. This paper aims to thematize experience, especially bodily sensations, as a way to join the Living within us and to rely on It as a source of knowledge. The stakes of such a proposal is not only epistemological but also nourishing an ethical and societal goal.

Keywords: Human experience, knowledge, phenomenology, first-person science, bodily sensations.

INTRODUCTION

Cet article propose une réflexion sur le statut épistémique de l'expérience vécue et du corps vivant dans les processus de connaissance, en prenant la mesure de ce que la connaissance doit à l'expérience dans toute sa richesse. Il vise à thématiser l'expérience, notamment corporelle, comme mode de connaissance élargi et à contribuer au développement d'une science des connaissances expérientielles. L'enjeu d'une telle proposition n'est pas uniquement épistémologique mais nourrit également une visée éthique et sociétale. Notre article tente modestement de délimiter les contours, les enjeux et les difficultés d'un tel projet, qui nous semble à la fois indispensable et ardu, s'inscrivant dans la direction d'un changement de paradigme et impliquant une dimension transformative pour les chercheurs voulant s'engager sur cette voie. Dans la première partie, nous présentons l'expérience subjective et ses principales propriétés selon une perspective phénoménologique. La deuxième section examine la part invisible de l'expérience, c'est-à-dire l'implicite et le pré-réfléchi. La troisième section est consacrée aux formes de connaissance corporelle ainsi qu'à la question de l'accès à la part implicite de l'expérience. La quatrième section présente les points de vue à la première, à la deuxième et à la troisième personne en séparant la perspective du sujet qui vit l'expérience de celle d'un autre sujet.

¹ Centre National de la Recherche Scientifique. Laboratoire ICAR UMR5191, ENS de Lyon Descartes, 15 Parvis René Descartes, 69007 Lyon, France. Magali.Ollagnier-Beldame@ens-lyon.fr

Avant de conclure, la cinquième section examine la question de l'accès épistémique à l'expérience humaine et insiste sur la nécessité de méthodes expérientielles spécifiques pour pleinement prendre en compte l'expérience.

LA RICHESSE DE L'EXPÉRIENCE VÉCUE

Nous considérons l'expérience subjective comme un processus continu qui se vit «de l'intérieur», dans la lignée de Depraz, Varela et Vermersch (2003, p.2) pour lesquels « *l'expérience est la connaissance familière que nous avons de notre esprit et de notre action, à savoir, le témoignage vécu et de première main dont nous disposons à son propos. L'accent ne porte pas sur le contenu mais sur la modalité immédiate et incarnée d'accès à la dite expérience, de sorte qu'on a là quelque chose d'irréductiblement personnel. C'est ce dont un sujet singulier fait l'épreuve à un instant donné et en un lieu précis : ce à quoi il accède 'en première personne' »*. L'expérience subjective se déploie au sein des interactions sociales et matérielles dans lesquelles le sujet est engagé, et dans l'état de son corps à un moment donné. Il s'agit du vécu *hic et nunc* de l'événement qui affecte le sujet, ce qui correspond au concept allemand d'*Erlebnis*² désignant le fait d'avoir vécu quelque chose, ainsi que l'ensemble des pensées, des perceptions, et des sensations que ce vécu a suscité.

Le sujet qui vit l'expérience est un « je » qui n'est pas seulement un point départ qui vise le monde, mais qui est aussi touché par le monde : il affecte le monde aussi bien que le monde l'affecte (Henry, 2008). Il est ainsi dans un double mouvement, à la fois actif et passif : « *Il y a avec l'expérience la rencontre entre un sujet et une réalité qui l'excède, (...) l'expérience est à la fois, pour le sujet, active en tant qu'elle est un essai de formation, c'est-à-dire connaissance à son contact, et passive, en tant qu'elle est une épreuve »* (Depraz *et. al.*, *op. cit.*, p.248). Cette double propriété de l'expérience (à la fois active et passive), entraîne que celle-ci doit être pensée en termes de relation. Le réel est un monde vécu, expérimenté pourrait-on dire, qui apparaît toujours au sujet à partir d'une *visée* particulière. Cette approche est à la fois centrée sur le sujet et sur le monde, et elle permet également de relativiser la séparation sujet-objet à partir de l'expérience qu'un sujet peut faire du monde. Cette posture relationnelle est également celle de Nagel (1974) pour lequel l'expérience du monde faite par un être vivant est ce qui le définit en tant qu'être : « *'qu'est ce que c'est d'être' une chauve souris ou un être humain renvoie à l'allure qu'ont les choses pour une chauve souris ou un être humain. (...) un phénomène au sens le plus original du terme, c'est une apparition : c'est quelque chose de relationnel. Par sa définition même, une apparition est en effet ce que quelque chose est pour autre chose ; il s'agit d'un être-pour, par opposition à un être-en-soi, lequel est quelque chose qui existe indépendamment de son appréhension par une autre entité dotée de capacités d'appréhension »* (Depraz *et. al.*, 2003 p. 125).

Lorsqu'une apparition (un phénomène) se donne à un sujet, l'expérience qu'il vit se caractérise par sa nature holistique. Vermersch³ distingue ainsi des couches de vécus, c'est-à-dire le fait que chaque expérience vécue contient des aspects cognitifs, émotionnels, moteurs, motivationnels et identitaires. Cette distinction se rapproche de celle de McCarthy et Wright (2004), qui différencient quatre « fils expérientiels » : le fil sensoriel (engagement sensoriel dans l'expérience), le fil émotionnel (sens attribué à un objet ou à une personne en raison de nos valeurs, objectifs et désirs), le fil de composition (relations entre les parties et l'ensemble d'une expérience) et le fil spatio-temporel de l'expérience (ses

² Cette approche peut être distinguée de celles qui étudient l'expérience en tant qu'acte de synthèse de configurations phénoménales déjà temporalisées, qui peuvent être reliées au concept allemand d'*Erfahrung*.

³ Voir le journal de l'association GREX2, *Expliciter* : Vermersch, P. (2006). Vécus et couches des vécus. *Expliciter* 66: 32-47.

liens au passé et à l'avenir). Le quatrième fil expérientiel de McCarthy et Wright (*ibid.*) met en avant une composante essentielle de l'expérience : sa temporalité.

Bien que le temps de l'expérience vécue soit toujours celui du présent (Stern, 2004), l'expérience intègre le passé et le futur. Avec une perspective phénoménologique, on vise l'étude des choses lorsqu'elles surgissent ou s'offrent à l'expérience, telles qu'elles se présentent à la conscience, au moment présent, dans une micro-temporalité (secondes et fraction de secondes). Mais pour Husserl (1996), dans le temps présent, on trouve des échos du passé (les rétentions) et ce qu'il appelle le « futur du présent » (les protensions). Les rétentions husserliennes sont le passé immédiat dont l'écho se fait encore entendre dans le moment présent, un peu comme la « queue d'une comète ». Les protensions concernent quant à elles le futur potentiel du moment présent. Rétentions et protensions font partie de l'expérience vécue au présent et apparaissent subjectivement comme une expérience globale, cohérente, unifiée et unique se produisant dans un « maintenant » subjectif (Stern, *ibid.*).

En synthèse, l'expérience subjective est « *précise, concrète et individuée, centrée sur ses paramètres spatio-temporels particuliers, à chaque fois nouvelle et différente* » (Depraz, *et. al.*, 2003, p.2). Pour étudier l'expérience subjective « de l'intérieur », il est nécessaire de s'appuyer sur une épistémologie spécifique et une méthodologie adaptée. Nous développons ces aspects dans les deux dernières sections de l'article, après avoir exposé plus en détails certaines caractéristiques de l'expérience subjective dans les deux prochaines parties.

LA PART INVISIBLE DE L'EXPÉRIENCE : L'IMPLICITE ET LE PRÉ-RÉFLÉCHI

L'expérience vécue mobilise plusieurs types de conscience. Vermersch⁴ propose une synthèse de la théorie des modes de conscience de Husserl, qui dépasse la dichotomie habituelle en psychologie cognitive d'un mode conscient et d'un autre inconscient. Il propose plutôt de prendre en compte une trichotomie de modes de conscience. Ainsi, il distingue premièrement, un mode non conscient qui ne présuppose pas d'un mécanisme de censure comme l'inconscient freudien. Il s'agit de l'inconscient phénoménologique, appelé par Husserl « champ de prédonation », c'est-à-dire le lieu de sédimentation des rétentions provenant de la mémorisation passive permanente du vécu (Gusdorf, 1951), avant toute saisie intentionnelle. Vermersch propose deuxièmement, un mode de conscience qu'il qualifie de conscience directe, ou conscience en acte (Piaget, 1974). Il s'agit d'un mode de conscience pré-réfléchi, dans le sens où ce mode suggère « *un gisement immense de données disponibles chez le sujet à son insu, et dont l'accès est seulement subordonné à une mutation de la conscience, une prise vers la conscience réfléchie* » (Vermersch⁶, p.58). La conscience directe comprend toutes les perceptions, les sensations et les sentiments qui composent le vécu du sujet à un instant donné. Vermersch propose de nommer mode de conscience irréfléchi les deux premiers modes de conscience, pour désigner tout ce qui est non réfléchi, brut et non communicable. Enfin troisièmement, cet auteur distingue un mode de conscience réfléchie, qui est ce dont le sujet « a conscience de » et qu'il peut rapporter facilement. Le passage de la conscience directe à la conscience réfléchie n'est pas immédiat, et demande une étape de réfléchissement, qui peut être soutenue par les méthodes d'entretien que nous décrivons dans la partie en fin d'article dédiée aux méthodes. Ce passage, que Piaget (1974) nomme « prise de conscience », permet à la part implicite de l'expérience de devenir explicitable, tel que Remillieux (2010) le formalise en organisant les différentes facettes de l'expérience sur deux axes : un axe de l'énonciation (implicite/explicite) et un axe de la conscientisation (pré-réfléchi/réfléchi). L'entretien d'explicitation et l'entretien micro-phénoménologique, précisément, s'intéressent à la transition entre conscience pré-réfléchie et conscience réfléchie, bien que Petitmengin (2010) doute de la pertinence du terme même «

⁴ Voir le journal de l'association GREX2, *Explicititer* : Vermersch, P. (2008). Décrire la pratique de l'introspection. *Explicititer* 77: 33-59.

pré-réfléchi ». En effet, elle est tout d'abord réservée sur l'emploi du préfixe pré- qui sous-entend que la conscience pré-réfléchie serait systématiquement suivie de conscience réfléchie. Par ailleurs, la métaphore du miroir dans l'acte de réfléchissement (la prise de conscience) évoque pour elle une prise de distance avec son expérience pour l'observer alors même que la description du vécu se fait au plus près de l'expérience, dans un contact intime. Tout en affirmant que l'expérience vécue a une part non accessible immédiatement au sujet, et que cette part est à explorer avec une méthode d'entretien expérientiel, Petimengin (*ibid.*) propose plutôt d'employer le terme d'expérience non-reconnue. De nombreux auteurs dont les travaux traitent de l'expérience dans sa dimension pré-réfléchie pointent l'importance de la dimension corporelle de l'expérience et des sensations physiques.

LA CONNAISSANCE CORPORELLE – TOUCHER L'IMPLICITE

Le principe d'une cognition, en tant qu'acte de connaître, qui s'enracine dans un sujet incarné, inséré dans une situation et une configuration particulières est le fondement de la théorie de l'énaction (Varela *et al.*, 1993). Cette théorie propose une conception de la cognition comme « action incarnée », *i.e.* comme un phénomène ancré dans les interactions permanentes que le sujet a avec son environnement et par lesquelles ces deux réalités co-adviennent. Depuis quelques années, le paradigme « *4E cognition* » (pour *embodied*, *embedded*, *enactive* et *extended cognition*) avance que la cognition implique le corps en général, ainsi que la situation du corps dans l'environnement (Newen *et al.*, 2018). Le terme *embodied* est en fait le terme le plus général, qui englobe les trois autres. En effet, il s'agit de l'idée de la prise en compte de la manière dont le corps contribue aux processus cognitifs, corps toujours situé dans un environnement physique, social et culturel (*embedded*), corps nous permettant de percevoir notre environnement en fonction de ce que l'on peut y faire, selon ses « affordances⁵ » (*enactive*), et enfin corps mobilisant des objets et des instruments de l'environnement, qui participent également à la cognition (*extended*). Gallagher (2017) propose d'ajouter un « A » à ce paradigme, pour intégrer les processus affectifs tels qu'ils sont notamment décrits dans les travaux sur la cognition affective (Damasio, 1995).

Dans les recherches prenant en compte la subjectivité telle qu'elle est vécue par le sujet lui-même, le corps n'est pas simplement *un* corps, une entité physiologique particulière, mais *mon* corps (ou *ton* corps) tel que *je* le vis (ou *tu* le vis) (Austry et Berger, 2011). Nous sommes face à la distinction entre le corps objectif – le corps considéré comme une entité physiologique – et le corps phénoménal. Ceci renvoie également à la distinction opérée par Husserl (1986) entre le corps comme objet physique (*Körper*), corps objet au même titre que les autres corps, et mon corps, corps que je vis comme mon propre corps, qu'il dénomme corps vivant, ou corps-chair (*Leib*). La distinction entre le corps objectif et le corps phénoménal, écrivent Austry et Berger, ne doit pas être pensée comme une opposition, puisque chaque personne n'a qu'un corps, mais dénote plutôt deux aspects distincts et indissociables d'une même réalité. Cette distinction est cependant fondamentale pour comprendre la manière dont l'incarnation est considérée par la phénoménologie, c'est-à-dire sur le mode du corps phénoménal et en intégrant le rôle qu'il joue dans les expériences vécues. Pour James (2003 [1892]), toutes nos pensées, tous nos sentiments et tous nos actes trouvent leur origine dans des sensations corporelles : « *Chaque fois que je tente de ressentir ma pensée en activité, ce que je parviens à saisir est un fait corporel, une impression qui me vient du front, de la tête, de la gorge ou du nez* » (*ibid.* p. 433). Selon lui, pour connaître nos fonctions psychiques, il faut identifier les processus par lesquels les pensées se font conscientes tout en tirant leur origine du corps (Švec, 2013).

Gendlin (1992) élabore l'idée d'une implication originelle du corps dans notre rapport au monde avec la notion de sens corporel. Le sens corporel est la dimension observable de l'*experiencing*,

⁵ Les affordances désignent les possibilités d'actions.

concrètement ressenti par le corps, la sensation globale qui se rapporte à l'ensemble de la situation que le sujet vit. Il constitue une ressource fondamentale pour la construction du sens à partir de l'implicite – l'expérience pré-réfléchie, que Gendlin (*op. cit.*) nomme *felt meaning*. Lors d'un tel processus de construction de sens, le corps vivant coïncide avec le corps vécu, à travers son irruption dans le champ de conscience réfléchi. Nous connaissons tous ce ressenti particulier associé à l'expérience d'essayer de se souvenir du nom de quelqu'un. La trace de ce nom est comme logée dans le corps, son ressenti est là, présent (Preston, 2014). Ce ressenti nous guide quand nous nous demandons « Est-ce Camille ? » et notre ressenti d'une manière ou d'une autre dit « non ». « Est-ce Candice ? », nous savons que nous nous en rapprochons, le sens corporel répondant à notre demande. Un autre exemple est celui de l'écrivain qui cherche ce que sera la prochaine ligne de son texte. Il y a de nombreuses possibilités qui permettraient au roman de se poursuivre en disant ce que l'écrivain cherche à exprimer, mais il n'y en a qu'une seule qui soit la bonne, « validée » par son sens corporel. Il s'agit de la sensation à laquelle Stern (1997) fait référence lorsqu'il décrit le fait que nous sentons fréquemment que les mots que nous utilisons « sont appropriés » à ce que nous voulons dire, ou ne le sont pas, comme une vague forme signifiante, une proto-signification. L'exemple le plus célèbre du sens corporel est donné par Gendlin (1992, p.346, notre traduction) : « *Supposons que vous rentriez chez vous le soir et que vous sentiez un groupe d'hommes vous suivre. Ce n'est pas une pure perception. Ce n'est pas simplement que vous les entendez, là, dans l'espace derrière vous. Votre perception corporelle inclut instantanément votre espoir de ne pas être suivi.e, elle inclut aussi votre alarme et de nombreuses expériences passées, et, sûrement, la nécessité de faire quelque chose – marcher plus vite, changer de cap, vous échapper dans une maison, vous préparer à vous battre, courir, crier... Les « ... » expriment le fait que votre sens corporel comprend plus que ce que nous pouvons énumérer, plus que ce à quoi vous pouvez penser en pensant une chose à la fois. Et cela ne comprend pas seulement ce qui est là. Cela implique également un prochain mouvement pour faire face à la situation. Mais cette implication de votre prochain mouvement est toujours des « ... » Votre véritable mouvement n'est pas encore présent. Puisqu'ils incluent tout cela, les « ... » ne sont pas simplement une perception, bien qu'ils comprennent certainement de nombreuses perceptions. Est-ce alors un sentiment? C'est certainement un ressenti, mais « sentir » signifie généralement de l'émotion. Les « ... » incluent les émotions, mais aussi beaucoup d'autres choses. Est-ce alors quelque chose de mystérieux et inconnu? Non, nous avons toujours un sens corporel de nos situations. Vous avez un sens corporel en ce moment précis, car sinon vous seriez désorienté.e quant à l'endroit où vous vous trouvez et à ce que vous faites. » Dans cet exemple, le sens corporel est une sorte de « sentir-voir-entendre-se souvenir-imaginer-anticiper » intégré, qui dépasse largement le fait de voir et d'entendre. Ainsi, dans la lignée de Depraz (2014, pp. 132-133), nous pouvons affirmer que « *Contrairement à l'assertion cartésienne selon laquelle mes sens me trompent, on peut affirmer avec Spinoza que l'on ne sait pas ce que peut un corps, c'est-à-dire qu'il y a une puissance authentique de la corporéité (...), ce rôle de guide absolument fiable que souligne Hippocrate* ». En effet, tout être vivant « connaît de l'intérieur l'expérience qu'il est en train de vivre et peut s'y fier pour ajuster la suite » (Lamboy, 2003, p.125). Cette « connaissance sans parole » (Damasio, 1999, p.35) est le sentiment que l'on a de connaître, proche du « sentiment intellectuel » de Burloud (1927), qui est, pour Damasio, à la base du sentiment de soi. La contribution majeure de Gendlin est l'étude de la réciprocité et du va-et-vient entre le sens corporel implicite et la formulation explicite – le « zigzag » comme il le nomme. Le dialogue incarné, via le sens corporel, entre le niveau symbolique et le niveau sub-symbolique s'appuie sur l'idée que l'activité symbolique ne se circonscrit pas au psychisme, le physiologique marchant de concert avec le sémantique et non pas à côté de lui (Denizeau, 2013). La notion de physiosémantique (Le Breton, 2006) permet de rendre compte de l'inscription du symbolique dans le biologique. Cette idée du corps « qui fait sens » et le développement d'un paradigme du symbolique visent à penser la condition de l'homme et son ancrage dans la chair. Ce paradigme se développe en réaction au concept de psychosomatique qui paradoxalement, puisqu'il cherchait à s'opposer au dualisme fondateur de la médecine moderne et à sa focalisation sur le corps, ne fait qu'additionner l'organique et le psychologique. Le terme physiosémantique « souligne, en prenant appui sur la physiologie, une action, une présence de la nature, aussi bien externe qu'interne, donc du corps, qui va pousser*

l'homme à une activité langagière, à une interprétation permanente de son monde, productrice de sens » (Marblé, 2012, p.99).

Pour « toucher l'implicite » dans sa dimension vivante et émergente, pour décrire la subjectivité finement, il nous faut élargir notre conception du sujet et du monde, pour dépasser les dichotomies classiques (corps/esprit, intérieur/extérieur, sujet/objet) et accepter de nous soumettre à l'autorité du vivant dans sa dimension dynamique et processuelle. Pour Gendlin (2006, p.163), « *un sens corporel, c'est le corps et l'esprit avant leur séparation* », il s'agit du ressenti global de la situation dans laquelle la personne se trouve. Ressentir est habituellement pensé comme une activité purement intérieure, alors qu'il n'y a pas de séparation intérieur/extérieur dans le ressenti selon Gendlin puisque pour lui, le corps « est la situation ». Ressentir mobilise le plus souvent plusieurs sensorialités, qui s'entremêlent, dans un flouté sensoriel. Cet estompage des contours sensoriels est celui décrit par Stern (1989) dans ses travaux avec les nourrissons. Pour lui, avant de faire l'expérience d'émotions discrétisées (telles que nous les décrivons classiquement : surprise, joie, colère, tristesse, etc.), les nourrissons font l'expérience de caractères affectifs uniquement descriptibles par des termes dynamiques et cinétiques: « surgir », « s'évanouir », « transitoire », « *crescendo / decrescendo* », etc. Ainsi, pour Stern, les nourrissons vivent dans un monde de formes, de mouvements, d'intensités et de rythmes (Petitmengin, 2006). Ces qualités transmodales, transposables d'une modalité à l'autre (les « affects de vitalité ») « permettent notamment à l'enfant d'expérimenter un monde perceptuellement unifié (où le monde vu est le même que le monde entendu ou senti) ». Selon Petitmengin (*ibid.*, p.89), « *les travaux de Stern l'amènent à conclure que cette capacité transmodale et le monde que le petit enfant expérimente ne correspondent pas à une étape de son développement, qui serait ensuite abandonnée pour laisser la place à d'autres modes de fonctionnement. Sous les perceptions, les émotions, les pensées et les actions qui constituent notre expérience consciente, cette strate silencieuse reste active tout au long de la vie, bien que généralement au dessous du seuil de la conscience* ». Cette indistinction sensorielle rend assurément plus difficile l'explicitation des ressentis, ce qui justifie du même coup l'utilisation de méthodes expérientielles rigoureuses pour leur description. Parmi les limites du langage pour la description de l'expérience (Coupé & Ollagnier-Beldame, 2019), notons par exemple le fait que les catégories de la langue créent des délimitations dans un phénomène vécu de manière continue, comme le font, par exemple, les noms des couleurs pour décrire le spectre continu de la lumière visible (Varela *et. al.*, 1993). Le flouté, tel qu'il se manifeste dans le sens corporel, signale la frange de l'implicite et n'est pas du tout arbitraire, vide ou sans fondement. Il a sa propre exigence de précision : une accroche verbale ou imagée, de telle manière que, par exemple, l'écrivain pourra choisir entre plusieurs mots pour poursuivre l'écriture de son texte, en s'appuyant sur un ressenti frais, nouveau (un *felt shift*), associé à la découverte d'un sentiment réel de « justesse », ou « d'adéquation ». Gendlin dit, en parlant du sens corporel : « ÇA répond ». Cette capacité à vérifier la « forme signifiante » implicite de l'expression est l'évidence, du point de vue de l'expérience, qu'il y a quelque chose « là », à la frange de la conscience immédiate – quelque chose d'incarné qui peut guider à trouver les prochains mots justes (Preston, 2014). La signification donnée par la réponse déborde ce qui est verbalisé par la personne, notamment car les catégories de la langue sont limitantes, mais pas uniquement. En effet, pour Gendlin, « *L'expérience est une richesse infinie. Nous pensons plus que nous pouvons dire. Nous sentons plus que nous pouvons penser. Nous vivons plus que ce que nous pouvons ressentir. Et il y a beaucoup plus encore* » (1978, notre traduction).

VERS UNE SCIENCE EN PREMIÈRE PERSONNE

Les approches phénoménologiques différencient les points de vue à la première, à la deuxième et à la troisième personne en séparant la perspective du sujet qui vit l'expérience de celle d'un autre sujet, tel

que le chercheur (Depraz *et. al.*, 2003, Vermersch, 2009). Le point de vue à la première personne permet d'accéder à l'expérience vécue par le sujet, il recouvre toutes les démarches sollicitant l'expression du sujet sur sa propre expérience. Ce point de vue est unique, en ce sens qu'il ne qualifie que celui qu'un sujet a par rapport à lui-même⁶. Dans le cas où le chercheur collecte des données sur sa propre expérience, Vermersch parle d'un point de vue qui est « radicalement » à la première personne pour indiquer l'idée que les données sont tirées de l'expérience vécue par le chercheur lui-même. Le point de vue à la deuxième personne désigne une méthodologie qui implique de permettre la collecte de données en première personne, c'est-à-dire des données qui expriment la perspective du sujet lui-même, sous la forme grammaticale « Je », « *mais puisque que les données ont été recueillies par l'intermédiaire d'une autre personne (un Tu), cette méthode a été baptisée deuxième personne* » (Petitmengin, 2006, pp. 230-231). Ce point de vue implique une combinaison de résonance empathique et d'observation hétérophénoménologique (Depraz, 2012), c'est-à-dire une déduction à partir de comportements, qu'ils soient linguistiques ou autres (comme les gestes). Il s'agit d'un point de vue indirect sur la perspective subjective. Les points de vue à la première personne et à la deuxième personne reposent sur une épistémologie à la première personne qui considère la subjectivité telle qu'elle est vécue par le sujet lui-même (Varela & Shear, 1999; Depraz, 2014). Ils se définissent ainsi par opposition au point de vue en troisième personne qui ne permet pas d'étudier l'expérience car il prend pour objet les comportements et les examine selon des catégories prédéfinies. Ce point de vue implique une épistémologie à la troisième personne dans laquelle la subjectivité et l'expérience vécue sont généralement considérées comme des épiphénomènes ou comme étant hors d'atteinte scientifique (Vermersch, 2000a).

L'épistémologie à la première personne est souvent mal évaluée par rapport à l'épistémologie à la troisième personne qui offre davantage d'objectivité. Les limites de cette affirmation d'objectivité ont néanmoins été soulignées et la validité de l'épistémologie à la première personne a été examinée (Petitmengin & Bitbol, 2009). En particulier, les revendications rejetant l'introspection ont été démantelées (Nisbett & Wilson, 1977; Petitmengin *et. al.*, 2013). De plus, les observations basées sur une épistémologie à la troisième personne laissent de côté des pans entiers du phénomène étudié, auxquels il est tout simplement impossible d'accéder avec de telles méthodes. Ces pans « invisibles » de l'activité du sujet, qui constituent pourtant son expérience, peuvent cependant être décrits avec une méthode particulière. Un autre reproche adressé à l'introspection est celui de sa réduction au solipsisme (Zahavi, 2017, p. 10). Face à cette critique, nous soutenons que la collecte de descriptions authentiques d'expériences vécues est « *la première étape nécessaire pour accéder à la structure invariante de l'expérience vécue* » (Bitbol & Petitmengin, 2011, p.36). Comme nous l'avons écrit dans (Petitmengin, Bitbol & Ollagnier-Beldame., 2015), une fois qu'un corpus de descriptions d'expériences singulières a été rassemblé, tout un travail de réorganisation, d'analyse et de formalisation est nécessaire pour: 1. Identifier la structure possible des expériences décrites, c'est-à-dire un réseau de relations entre catégories descriptives, indépendamment du contenu expérientiel, et 2. Détecter toutes les structures génériques, progressivement extraites des descriptions initiales grâce à une succession d'opérations d'abstraction (Petitmengin, *et. al.*, 2018; Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati, 2019). Enfin, la recherche sur l'expérience vécue, bien que reconnue comme cruciale dans les approches philosophiques et empiriques de l'étude de l'esprit, est confrontée au problème que chaque examen de l'expérience semble changer l'expérience elle-même. Beaucoup ont pris cette prétendue « erreur d'excavation » (Kordeš & Demšar 2018) pour saper la possibilité d'une enquête à la première personne en tant que pratique scientifique.

⁶ Voir le journal de l'association GREX2, *Expliciter* : Vermersch, P. (2000). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter* 35: 19-35.

Il est important de mentionner que l'épistémologie à la première personne n'est pas une épistémologie de l'immédiateté, car l'expérience, bien que vécue par le sujet, ne lui est pas d'emblée accessible et connue, malgré son apparente transparence et sa familiarité. Ainsi, la perspective à la première personne ne doit pas être comprise comme un don immédiat ou une illumination soudaine pour le sujet, claire et nette (Vermersch, 2000). En effet, être lié épistémiquement aux faits qui concernent le sujet n'est pas une condition suffisante pour avoir le point de vue en première personne: « *vous pouvez également avoir une vision objective et à la troisième personne de votre mal de tête* » (Pauen, 2012, p. 37). Selon lui, pour accéder au point de vue en première personne, « *ce dont nous avons besoin, c'est d'une différence non pas en termes d'objet épistémique, mais en termes d'accès épistémique* » (op. cit., p. 38).

LA NÉCESSITÉ DE MÉTHODES SPÉCIFIQUES

Avec l'objectif d'accéder à l'expérience subjective, *l'entretien d'explicitation* a été développé par Vermersch (1994, 2012) et Petitmengin (2006). Il consiste en des « introspections rétrospectives guidées » visant à accompagner une personne interrogée dans le rappel et la description d'une situation passée. Cependant, il ne guide pas la personne sur le contenu qu'elle verbalise, qui lui vient à la conscience par un mouvement de lâcher prise. Ceci est possible grâce à une posture spécifique chez l'intervieweur, qui guide l'attention du sujet interviewé avec des questions ouvertes et non inductives, sans jamais induire le contenu de ce que ce dernier dit. Au cours de ce mouvement, la personne interrogée est accompagnée par l'interviewer pour suspendre son jugement – il s'agit de *l'époché* husserlienne⁷ (Depraz *et. al.*, 2003). Les principales caractéristiques de l'entretien d'explicitation sont: 1. La position de parole incarnée chez l'interviewé, ou évocation, lui permettant de mettre en place et de maintenir un contact intime avec la situation passée évoquée ; 2. Le concept de « satellites de l'action », pour aider l'intervieweur à être conscient du domaine de verbalisation auquel l'interviewé fait référence et à guider l'attention de l'interviewé selon ce domaine ; 3. Le contact avec une situation passée singulière (unique dans le temps et dans l'espace) afin de recueillir des descriptions spécifiques plutôt que des généralisations (comme des savoir-faire ou des habitudes)⁸ ; 4. La description holistique de l'expérience vécue; 5. L'utilisation précise d'effets perlocutoires (Austin, 1962) et 6. La considération de la dimension temporelle de l'expérience, qui est explorée avec attention, l'intervieweur guidant l'interviewé dans la fragmentation de son expérience en une série de phénomènes très détaillés à travers des questions spécifiques. L'entretien d'explicitation est utilisé dans des recherches issues de disciplines variées comme notamment les sciences cognitives (Ollagnier-Beldame & Cazemajou, 2019; Ollagnier-Beldame & Coupé, 2019), les sciences de l'éducation (Mouchet, 2018), la neuro- et cardio-phénoménologie (Depraz *et. al.*, 2017), les sciences et techniques des activités physiques et sportives (Lémonie, 2009), la gestion des connaissances

⁷ Selon (Depraz *et. al.*, 2003, p. 25), « *l'époché se déploie en trois phases principales:*

A0: Suspension des préjugés « réalistes » selon lesquels ce qui apparaît est l'état du monde, en rupture avec une attitude naturelle;

A1: Conversion de l'attention de « l'extérieur » vers « l'intérieur ».

A2: Lâcher prise ou accueil de l'expérience.»

⁸ En effet, pour (Vermersch, 2012), la propriété fondamentale de l'expérience, d'être située dans le temps, fait qu'elle ne peut être appréhendée que de manière singulière, c'est-à-dire en étudiant un moment particulier d'expérience, sinon nous avons affaire à une classe d'expériences ou à une généralité.

(Remillieux, 2010), la clinique psychiatrique (Denis, 2016). Par exemple dans (Ollagnier-Beldame & Coupé, 2019), nous avons étudié l'expérience vécue de premières rencontres grâce à 24 entretiens d'explicitation et nous avons dégagé des catégories descriptives de « ce que c'est que de rencontrer quelqu'un pour la première fois ». Nous avons ainsi montré que, dans le flux expérientiel de la rencontre, chaque micro-moment se manifeste par i. un acte : imaginer, ressentir, observer, savoir, se souvenir, s'interroger ou évaluer ; ii. un sens de l'agentivité : actif ou passif ; iii. une modalité sensorielle : visuel, auditif, langage interne, sensation corporelle ou olfactif ; et iv. un mode intersubjectif : avoir quelque chose en commun, se sentir faire partie d'un même ensemble, se sentir proche de l'autre, s'identifier à l'autre, identifier l'autre à soi, attribuer à l'autre. Ces résultats sont venus compléter de manière originale les études en psychologie cognitive sur les premières impressions – des jugements faits à partir de très peu d'informations (Evans et al. 2000; Bar, Neta & Linz 2006; Willis & Todorov 2006; Schiller et al. 2009; Ambady 2010) et les études en psychologie sociale sur le rôle des stéréotypes dans les premières impressions (Branscombe & Smith 1990; Abreu 1999; Dukes & Maddox 2008; Yeung & Kashima 2010).

L'entretien micro-phénoménologique est issu de l'entretien d'explicitation. Il a été enrichi, notamment à partir de pratiques méditatives (méditation *vipassana*) puis adapté à la recherche en sciences cognitives par Petitmengin (Petitmengin & Bitbol, 2009 ; Petitmengin, Bitbol & Ollagnier-Beldame, 2015). Par rapport à l'entretien d'explicitation, l'entretien micro-phénoménologique offre une méthode d'analyse et de validation des données précisément décrite et documentée (Petitmengin, Remillieux, Valenzuela-Moguillansky, 2018). Tout comme l'entretien d'explicitation, cette méthode vise l'accompagnement et le maintien en évocation de l'interviewé, afin que son vécu passé lui revienne comme vécu et non comme un savoir sur le vécu. En effet cette méthode a pour objectif la description de l'expérience selon un mode intuitif (par opposition à signitif, purement conceptuel), c'est-à-dire basé sur une présentification du moment passé.

*L'entretien phénoménologique expérientiel*⁹ (Vion-Dury & Mougin, 2018), retient quelques éléments fondamentaux de l'entretien d'explicitation, mais il s'en différencie en ce qu'il n'explore pas seulement le champ de l'action vécue (et effectivement réalisée), mais « vise à découvrir l'étendue infinie du champ de l'expérience vécue en ses multiples modalités (action, perception, imagination) en y ajoutant l'explicitation de l'intersubjectivité du moment partagé, des modes de présence, de l'altérité ... »[1]<https://phoceo.ap-hm.fr/owa/#_ftn1>. De plus il tient compte des métamorphoses constantes du contenu et de de la forme de la conscience, sans revenir forcément à un moment spécifié, et permet également d'explicitier des ensembles d'expériences prototypiques. Cette méthode vise « l'ouverture des plis de la pensée » et a pour objectif l'explicitation des vécus de conscience en psychothérapie et en psychiatrie ainsi que dans la recherche en phénoménologie.

Développée outre-atlantique à la même période, *la méthode phénoménologique descriptive* (Duquesne University, Giorgi, 2009) est similaire à l'entretien d'explicitation sur de nombreux aspects. Cependant elle vise préférentiellement l'étude d'expériences existentielles (par exemple, l'expérience artistique extatique, l'expérience de la solitude, etc.), alors que l'entretien d'explicitation est plutôt dédié à l'étude d'activités ordinaires. Le concept de satellites de l'action de l'entretien d'explicitation est l'une des différences les plus évidentes avec la méthode de Giorgi. En effet, même si Churchill et Wertz (2015, p. 10) insistent sur le fait que la description du sujet doit contenir « *un minimum de rubriques scientifiques, de généralisations, de spéculations, d'explications ou quoi que ce soit qui n'est pas immanent à l'événement concret d'origine* », ils écrivent également que « *l'expérience doit être appréhendée de manière holistique à travers une relation dans laquelle le sujet rencontre un objet par*

⁹ Voir le document de travail, en ligne sur HAL-SHS : Vion-Dury, J. & Mougin, G. (2017).

L'exploration de l'expérience consciente : archéologie d'une démarche de recherche. Vers l'entretien phénoménologique expérientiel (EPE).

sa signification » (*ibid.*, p.6). Dans un entretien d'explicitation ou un entretien micro-phénoménologique, les commentaires et les représentations du sujet font sens pour le chercheur seulement dans la mesure où ils donnent des informations sur la signification que l'interviewé attribue à son expérience. En effet, ils ne donnent pas accès à ce que le sujet a fait précisément au moment où il l'a fait. Dans ces deux méthodes d'entretien, la description des actions, au sens large, vient toujours en premier et constitue la condition pour accéder à la signification de l'expérience du point de vue du sujet, qui vient toujours en complément. De plus, les descriptions que nous sollicitons de la part des personnes interrogées ne reposent pas sur le « langage de tous les jours » (Giorgi, 2014), mais visent à accéder à la dimension implicite et pré-réfléchie de leur expérience.

L'entretien focusing (Gendlin, 1962/1997) s'appuie sur la philosophie de l'implicite de Gendlin (1978) et sur la possibilité de la construction du sens à partir des sensations corporelles. Cette méthode s'appuie sur le fait que l'expérience – au sens d'*experiencing*, c'est-à-dire dans sa dimension processuelle – est implicitement riche de significations et contribue à l'élaboration du sens en servant de référent à son explicitation. Plus précisément, l'*experiencing* est l'expérience vivante, immédiate, en permanente transformation, qui échappe en partie à la conscience telle qu'elle est ressentie globalement par une personne. Il s'agit d'un processus permanent, toujours présent, sous-jacent, relatif à une dimension intérieure vivante et sensible. Cette dimension processuelle correspond à ce que Rogers (1959) a nommé le flux expérientiel. L'*experiencing* est porteuse d'une forme de connaissance qualifiée d'élémentaire et de « primaire », qui est immédiate et qui peut être explicitée. L'aspect directement observable et ressenti de l'*experiencing* est le sens corporel (Gendlin, 1978). Le sens corporel (*felt sense* ou *bodily felt sense*) est la sensation globale et vague ressentie par un sujet par rapport à l'ensemble d'une situation. La première phase de l'*epoché* husserlienne, c'est-à-dire la suspension des préjugés « réalistes », est renforcée dans l'entretien *focusing* par le « dégagement de l'espace » (Madison, 2014), qui est la première étape du *focusing* (Gendlin, 1978). Au cours de cette étape, le sujet est accompagné à identifier, à accueillir puis à mettre entre parenthèses ses préoccupations telles qu'elles se manifestent au moment de l'introspection. Le concept de niveau d'*experiencing* (Hendricks, 2001) indique le degré de liaison entre ce que dit une personne et son expérience ressentie au moment où elle le dit. Ce degré est un processus à la première personne quantifiable (niveaux d'*experiencing* faible, moyen et élevé), le *focusing* visant un haut niveau d'*experiencing* de ce qui est implicite afin de permettre aux mots d'émerger à partir de l'implicite. L'échelle de l'*experiencing* (Hendricks, 2009), qui mesure ce processus, est l'évaluation à la troisième personne d'un processus à la première personne, en fonction d'indicateurs linguistiques et somatiques précis. Comme les autres méthodes d'entretien mentionnées ci-dessus, l'entretien *focusing* peut être mené radicalement en première personne ou à la deuxième personne. En revanche une différence importante avec les autres méthodes d'entretien expérientiels est que le *focusing* vise la description de l'expérience au moment où elle se vit et non de manière rétrospective.

Le champ de la phénoménologie « scientifique », auquel appartiennent les méthodes ci-dessus offre également d'autres approches. Citons par exemple, l'*entretien micro-analytique* de Stern (2004) qui vise à représenter l'expérience par un graphique avec le temps en ordonnées et divers éléments en abscisses, comme par exemple la plénitude de l'expérience, son intensité, ou encore les sentiments, les affects, les pensées ou les actions associées à l'expérience. Ce type d'entretien peut être facilité par la visualisation de l'enregistrement vidéo du moment explicité rétrospectivement. Également, l'*analyse phénoménologique interprétative* (Antoine & Smith, 2017), qui repose sur le rapport subjectif de son expérience par le sujet, celui-ci ayant, selon les auteurs, les capacités de réflexion sur soi et d'interprétation de ses propres expériences de sorte qu'elles prennent sens. Les entretiens phénoménologiques interprétatifs peuvent être complétés par des productions écrites libres, le rôle du chercheur étant de stimuler la démarche réflexive du participant. Enfin, l'*échantillonnage expérientiel descriptif* (Hurlburt & Heavey, 2006) est une méthode qui consiste en des auto-explicitations complétées par des entretiens en deuxième personne.

CONCLUSION

Dans cet article, nous avons questionné le statut épistémologique de l'expérience vécue et du corps vivant dans les processus de connaissance. Nous avons présenté la richesse de l'expérience humaine, notamment dans sa part invisible, c'est-à-dire l'implicite et le pré-réfléchi, puis nous avons exposé le rôle privilégié du corps et des sensations corporelles pour la connaissance intuitive. Nous avons ensuite exposé pourquoi il est important, pour mener des recherches expérientielles, de s'appuyer sur une épistémologie à la première personne et sur des méthodes précises, dont l'un des concepts clés est l'*epoché*. Dans le prolongement de cette proposition, une nouvelle relation au corps, source de connaissances, peut être esquissée. Berger et Vermersch (2006) parlent d'« *epoché* corporelle » pour désigner certaines pratiques qui « *engagent une rupture avec un certain rapport habituel au corps, pour se tourner vers un type d'écoute, d'observation et de ressenti qui ouvre à la constitution d'un univers spécifique, celui-ci ne se donnant en retour que dans ces conditions effectives de réduction* » (p. 46), une telle *epoché* permettant « *une écoute renouvelée du corps vivant (...) un rapport au corps différent, plus présent, tourné vers autre chose que ce que l'on y perçoit dans un rapport machinal* » (*ibid.*). L'*epoché*, au cœur de la démarche phénoménologique et de la science en première personne, est visée par la majorité des méthodes que nous avons présentées dans cet article, pour retourner aux choses mêmes et pour laisser venir du sens « frais ». Berger et Vermersch considèrent l'*epoché* comme un geste. En établissant un parallèle entre un geste attentionnel (l'*epoché* husserlienne) et un geste corporel (l'*epoché* corporelle), ils agrègent ces actes comme pouvant aider à affiner la pratique de la réduction au sens phénoménologique, c'est-à-dire le fait de suspendre le rapport naturel aux phénomènes afin de laisser apparaître leurs aspects cachés. La recherche sur les modes de connaissance pourrait bénéficier de ce nouveau statut de l'expérience humaine et des sensations corporelles, ce qui est déjà bien initié par exemple dans les recherches sur le processus de « Pensée au Seuil d'Emergence » – *Thinking at the Edge* – (Krycka, 2015). « Pensée au Seuil d'Emergence » favorise un nouvel usage du langage pour parler de quelque chose que l'on connaît mais que l'on n'a pas encore pu verbaliser. Il s'agit d'une façon de penser et de parler de son monde en générant des mots à partir de son sens corporel, ces mots venant directement de l'expérience et n'étant pas formulés autrement (Gendlin, 2004).

Enfin, nous revendiquons une approche holistique des processus de connaissance, intégrant divers modes de connaissance réconciliant, comme le dirait Lamboy, « l'intelligence qui sait » avec celle « qui ne sait pas qu'elle sait », et en considérant finement la subjectivité humaine, au-delà de la normativité de la subjectivité. Pour atteindre cet objectif, il semble indispensable d'élargir notre conception du sujet et du monde, de dépasser les dichotomies classiques et d'accepter d'être soumis à l'autorité du Vivant dans ses dimensions dynamiques et processuelles. Ainsi, dans la lignée de (Lamboy, 2003), nous pensons que « *l'être humain n'est plus autorisé à se positionner face à la nature, en dehors d'elle, et qu'il est appelé à rejoindre le vivant en lui* » (p. 94), qui se donne préférentiellement *via* son expérience. En effet, qu'est ce qui donne à la personne le sentiment d'être la personne qu'elle est, si ce n'est son expérience ? L'expérience n'est elle pas la seule réalité tangible de la personne, à la pointe du vivant se vivant (*ibid.*) ?

L'enjeu de notre proposition est non seulement épistémologique, mais nourrit également des objectifs éthiques et sociétaux. En effet, la pratique de l'*epoché*, au sens large, peut être considérée, au-delà du concept clé, comme une pratique de la Vie et peut aider à réduire la violation ordinaire ou le gaspillage de la vie. Nous espérons que cet article contribuera à repenser l'inscription des êtres humains dans une Nature vivante qu'ils ne chercheraient plus à contrôler en la détruisant¹⁰, mais dont ils feraient partie et

¹⁰ Notre proposition trouve ses racines dans un double constat que nous faisons, en tant que citoyenne. Le premier est que nous observons quotidiennement les tendances destructrices de notre société sur la vie humaine et non-humaine entraînant un préjudice vis-à-vis de la nature et un gaspillage de la vie. Nous assistons à une dissociation entre les êtres humains et la nature, entraînant un rapport utilitaire à

avec laquelle ils seraient constamment en contact au prisme de leur expérience vécue.

REMERCIEMENTS

Je suis reconnaissante à Christophe Coupé et Anne Cazemajou pour leurs précieuses contributions à ces réflexions. Je remercie également le LABEX ASLAN (ANR-10-LABX-0081) de l'Université de Lyon pour son soutien financier au programme Investissements d'Avenir (ANR-11-IDEX-0007) du gouvernement français, géré par le Agence nationale de la recherche (ANR), ainsi que l'Institut Rhônalpin des Systèmes Complexes (IXXI), le Fonds de recherche de l'École normale supérieure de Lyon et la Direction de la recherche et des écoles doctorales de l'Université Lyon 2 pour leur soutien.

RÉFÉRENCES

- Abreu J. M. (1999) Conscious and nonconscious African American stereotypes: Impact on first impression and diagnostic ratings by therapists. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 67(3): 387–93.
- Ambady A. (2010) The perils of pondering: Intuition and thin slice judgments. *Psychological Inquiry* 21(4): 271–278.
- Antoine, P., & Smith, J.A. (2017). Saisir l'expérience: présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie française* 62 : 373-384. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001>
- Austin, J. L. (1962). *How to do things with words*. Cambridge, Mass.: Harvard university press.
- Bar M., Neta M. & Linz H. (2006) Very first impressions. *Emotion* 6(2): 269–278.
- Berger, E. & Vermersch, P. (2006). Réduction phénoménologique et époque corporelle : Psycho-phénoménologie de la pratique du 'point d'appui'. *Expliciter* 67: 45-50.
- Berger, E., & Austry, D. (2011). Empathie, toucher et corps sensible : pour une philosophie pratique du contact in Besse, Botbol & Garret-Gloanec (Eds.) *Actes du colloque de Cerisy, L'empathie*, juin 2011.
- Bitbol, M., Petitmengin, M. (2011). On pure reflection - A reply to Zahavi, *Journal of Consciousness Studies* 18-2, pp. 24-37.
- Branscombe N. R. & Smith E. R. (1990) Gender and racial stereotypes in impression formation and social decision-making processes. *Sex Roles* 22(9–10): 627–647.
- Burloud, A. (1927). *La pensée conceptuelle*. Paris: Alcan.
- Churchill, S. D., & Wertz, F. J. (2015). An introduction to phenomenological research in psychology: Historical, conceptual, and methodological foundations. In K. J. Schneider, J. F. Pierson, & J. F. T. Bugental (Eds.), *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (pp. 275-295). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Coupé, C., & Ollagnier-Beldame, M. (2019). Epoché, verbal descriptions and corpus size in the conduct and analysis of explicitation interviews. *Constructivist Foundations* 14 (2): 158-160.
-

la nature, objectivée et considérée comme un réservoir de ressources. Dans le même temps, le second constat que nous faisons est que les êtres humains possèdent de nombreuses capacités pour contacter ce qui est vivant en eux, dans sa dimension créative et émergente, ainsi que des dispositions empathiques envers les autres êtres vivants.

- Damasio, A. R. (1995), *L'Erreur de Descartes*. Paris, Odile Jacob.
- Damasio, A. R. (1999), *Le sentiment même de soi*. Paris, Odile Jacob.
- Denis, J. (2016). Evaluation of Therapeutic Processes in Clinical Crisis Intervention. Experts' lived experiences of therapeutic action. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Mons, Belgium.
- Denizeau, L. (2013). L'expérience de la douleur, une activité symbolique ? *Anthropologie & Santé* [Online], 7. <https://doi.org/10.4000/anthropologiesante.1130>
- Depraz, N. (2012). Empathy and second-person methodology. *Continental Philosophy Review*, 45(3), 447-459. <https://doi.org/10.1007/s11007-012-9223-z>
- Depraz, N. (éd.). (2014). *Première, deuxième, troisième personne*. Zeta Books.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (2003). *On becoming aware*. John Benjamin. <https://doi.org/10.1075/aicr.43>
- Depraz, N., Gyemant, M., & Desmidt, T. (2017). A first-person analysis using third-person data as a generative method: A case study of surprise in depression. *Constructivist Foundations* 12(2): 190-203.
- Dukes K. & Maddox K. B. (2008) Social categorization and beyond: How facial features impact social judgment. In: Ambady N. & Skowronski J. J. (eds.) *First Impressions*. Guilford Press, New York NY: 205–233.
- Evans K. R., Kleine R. E., Landry T. D. & Crosby L. A. (2000) How first impressions of a customer impact effectiveness in an initial sales encounter. *Journal of the Academy of Marketing Science* 28(4): 512–526.
- Gallagher, S. (2017). Interview with Shaun Gallagher at the 2017 Summer Institute on Buddhism and Science, Putting the Buddhism/Science Dialogue on a New Footing, hosted by the Mangalam Research Center from July 17-26, 2017.
- Gendlin, E. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning*. Northwestern University Press. <https://doi.org/10.1037/t29376-000>
- Gendlin, E.T. (1978). *Focusing (first edition)*. New York: Everest House.
- Gendlin, E. (1992). The Primacy of the Body, not the Primacy of Perception : How the Body knows the Situation and Philosophy. *Man and World* 25(3-4), 341-353. <https://doi.org/10.1007/BF01252424>
- Gendlin, E. (2004). Introduction to thinking at the edge. *The Folio* 19(1).
- Gendlin, E. (2006). *Focusing, Au centre de soi*. Paris, Les Editions de l'Homme.
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Giorgi, A. (2014). Phenomenological Philosophy as the Basis for a Human Scientific Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 42: 233-248. <https://doi.org/10.1080/08873267.2014.933052>
- Gusdorf, G. (1951). *Mémoire et personne (2)*. Paris, PUF.
- Hendricks, M. (2001). Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy in Cain, David and Seeman, Jules (Eds.) *Humanistic Psychotherapy; handbook of research and practice*, American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10439-007>
- Hendricks, M. (2009). Experiencing Level: An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught. *Journal of Consciousness Studies* 16 (10-12):10-12.

- Henry, M. (2008). *Material phenomenology*. New York: Fordham University Press.
- Hurlburt, R. T., & Heavey, C. L. (2006). *Exploring inner experience: The Descriptive Experience Sampling method*. Amsterdam: John Benjamins. <https://doi.org/10.1075/aicr.64>
- Husserl, E. (1986). *Méditations cartésiennes : Introduction à la phénoménologie*, trad. Gabrielle Peiffer, Emmanuel Levinas, J.VRIN, coll. « Bibliothèque des textes philosophiques ».
- Husserl, E. (1996). *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, trad. Henri Dussort, Paris, PUF, coll. « Épiméthée », 5^{ème} édition.
- James, W. (2003 [1892]). *Précis de psychologie*. Les Empêcheurs de tourner en rond. Le Seuil, Paris.
- Kordeš U., & Demšar E. (2018) Excavating belief about past experience: Experiential dynamics of the reflective act. *Constructivist Foundations* 13(2): 219-229. <http://constructivist.info/13/2/219>
- Krycka, K. (2015). Thinking at the Edge: Where Theory and Practice Meet to Create Fresh Understandings. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*. 6:1-10. <https://doi.org/10.1080/20797222.2006.11433935>
- Lamboy, B. (2003). *Devenir qui je suis*. Paris Desclée De Brouwer.
- Le Breton, D. (2006). *Anthropologie de la douleur*, Paris, Métailié.
- Lémonie, Y. (2009) Etude de l'interaction d'enseignement-apprentissage : Le cas de l'enseignement de la natation sportive en EPS. Thèse de doctorat en Sciences Humaines et Sociales. Université Paris-Est.
- McCarthy, J., & Wright, P. (2004). *Technology as experience*. Cambridge (MA): MIT Press.
- Madison, G. (2014). *Theory and practice of focusing-oriented psychotherapy: beyond the talking cure*. Jessica Kingsley Publishers.
- Marblé, J. (2012). La douleur dénomme. *Psychanalyse*, 25(3), 87-100. <https://doi.org/10.3917/psy.025.0087>
- Mouchet, A. (2018). *L'expérience subjective en recherche et en formation*. Lille : Presses Universitaires du Septentrion.
- Nagel, T. (1974) What is it like to be a bat? *The Philosophical Review* 83(4): 435-450. <https://doi.org/10.2307/2183914>
- Newen, A., de Bruin, L. , Gallagher, S. (eds) (2018). *The Oxford handbook of 4E cognition*, Oxford University Press, Oxford. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198735410.001.0001>
- Nisbett, R.E., & Wilson, T.D. (1977) Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review* 84 (3): 231-259. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.3.231>
- Ollagnier-Beldame, M., & Cazemajou, A. (2019). Intersubjectivity in first encounters between healthcare practitioners and patients: Micro-phenomenology as a way to study lived experience. *The Humanistic Psychologist*, American Psychological Association, 47(2). <https://doi.org/10.1037/hum0000133>
- Ollagnier-Beldame, M., & Coupé, C. (2019). Meeting you for the first time: Descriptive categories of an intersubjective experience. *Constructivist Foundations*, 14(2) : 167-180.
- Pauen, M. (2012). The Second-Person Perspective. *Inquiry*, 55(1), 33-49. <https://doi.org/10.1080/0020174X.2012.643623>
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*, L'Harmattan.

- Petitmengin, C. (2006a) Describing one's subjective experience in the second person. An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 5: 229-269. <https://doi.org/10.1007/s11097-006-9022-2>
- Petitmengin, C. (2006b). L'énaction comme expérience vécue. *Intellectica* 43 :85-92. <https://doi.org/10.3406/intel.2006.1333>
- Petitmengin, C. (2010). La dynamique pré-réfléchie de l'expérience vécue. *Alter - Revue de Phénoménologie* 18 : 165-182.
- Petitmengin, C., & Bitbol, M. (2009) The validity of first-person descriptions as authenticity and coherence. *Journal of Consciousness Studies* 16(10-12): 363-404.
- Petitmengin, C., Remillieux, A., Cahour, B., & Carter-Thomas, S. (2013) A gap in Nisbett and Wilson's findings? A first-person access to our cognitive processes. *Consciousness and Cognition* 22 (2): 654-669. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.02.004>
- Petitmengin, C., Bitbol, M., & Ollagnier-Beldame, M. (2015). Vers une science de l'expérience vécue. *Intellectica* 64:53-76. <https://doi.org/10.3406/intel.2015.1012>
- Petitmengin, C., Remillieux, A., Valenzuela-Moguillansky, C. (2018). Discovering the structures of lived experience. Towards a micro-phenomenological analysis method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9597-4>
- Piaget, J. (1974). *La prise de conscience* (Paris: PUF).
- Preston, L. (2014). À la Frange de la Conscience Contribution de Gendlin à l'exploration de l'implicite. *Cahiers de Gestalt-thérapie*, 32(1), 40-65.
- Remillieux, A. (2010). Explicitation et modélisation des connaissances de conduite de changement à la SNCF : vers une gestion des connaissances pré-réfléchies. Thèse de doctorat en Sciences Humaines et Sociales. Evry, Institut national des télécommunications & Troyes, Université de technologie.
- Rogers, C. R. (1959) A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework, in S. Koch (ed) *Psychology: A Study of Science*. Vol. 3. New York: McGraw Hill.
- Schiller D., Freeman J. B., Mitchell J. P., Uleman J. S. & Phelps E. A. (2009) A neural mechanism of first impressions. *Nature Neuroscience* 12(4): 508–514.
- Stern, D. (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson : une perspective psychanalytique et développementale*. Paris, P.U.F.
- Stern, D. (1997). *Unformulated Experience From Dissociation to Imagination in Psychoanalysis*. Hillsdale NJ: The Analytic Press.
- Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. W. W. Norton, New York.
- Valenzuela-Moguillansky, C., & Vásquez-Rosati, A. (2019) An analysis procedure for the micro-phenomenological interview. *Constructivist Foundations* 14(2): 123-145.
- Varela, F., & Shear, J. (1999). First-person methodologies : What, why, how? *Journal of Consciousness Studies* 6(2-3): 1-14.
- Varela, F., & Shear, J. (1999). First-person methodologies : What, why, how? *Journal of Consciousness Studies* 6(2-3): 1-14.
- Varela F., Thompson E., & Rosch E. (1993) *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press, Cambridge. Originally published in 1991. <https://doi.org/10.7551/mitpress/6730.001.0001>

- Vermersch, P. (1994) *L'entretien d'explicitation*. Editions Sociales Françaises, Paris.
- Vermersch, P. (2000). Conscience directe et conscience réfléchie. *Intellectica* 31 :269-311.
<https://doi.org/10.3406/intel.2000.1609>
- Vermersch, P. (2009). Describing the practice of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 16(10-12), 20-57.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Presses Universitaires de France, Paris.
- Vion-Dury, J., & Mougin, G. (2018). L'exploration de l'expérience consciente : archéologie d'une démarche de recherche. Vers l'entretien phénoménologique expérientiel (EPE). Numéro Thématique: Fondamentaux de l'explicitation des vécus conscients. *Chroniques Phénoménologiques* n° 11 : 43-57.
- Willis J. & Todorov A. (2006) First impressions: Making up your mind after a 100-ms exposure to a face. *Psychological Science* 17(7): 592–598.
- Yeung V. W. L. & Kashima Y. (2010) Communicating stereotype-relevant information: How readily can people individuate? *Asian Journal of Social Psychology* 13: 209–220.
- Zahavi, D. (2017). *Husserl's Legacy. Phenomenology, Metaphysics, and Transcendental Philosophy*. Oxford University Press.