

L'énaction comme expérience vécue

Claire PETITMENGIN*

RESUME. Le point de vue en « première personne » peut-il contribuer à évaluer la pertinence de la théorie de l'énaction, selon laquelle l'intérieur et l'extérieur, le connaissant et le connu, l'esprit et le monde, se déterminent l'un l'autre ? A partir d'une exploration de la micro-structure dynamique de l'expérience vécue, nous tentons dans cet article d'apporter des pistes de réponse à cette question.

Mots clés : énaction, expérience vécue, explicitation, micro-genèse, neuro-phenoméologie, première personne, prise de conscience, structure dynamique, transmodalité

ABSTRACT. Enaction as Lived Experience. Can the « first person » point of view help in an assessment of the relevance of the theory of enaction, theory in which the inside and the outside, the knower and the known, the mind and the world, determine each other? On the basis of an exploration of the dynamic micro-structure of lived experience, we suggest some means of tackling this question.

Key words: dynamic structure, enaction, explicitation, first person, lived experience, micro-genesis, neuro-phenomenology, transmodality

La plupart des arguments en faveur de l'internalisme ou de l'externalisme reposent sur des expérimentations « en troisième personne », ou encore des expériences « de pensée », simulant le point de vue d'un observateur extérieur. Pourtant, la perception, l'imagination, la mémoire... sont non seulement des objets d'étude scientifique, mais des processus que nous vivons, éprouvons. Dans quelle mesure la description « en première personne » de ces processus pourrait-elle apporter des éléments nouveaux au débat internalisme/externalisme ? Cette description pourrait-elle notamment permettre d'évaluer la pertinence de la théorie de l'énaction, selon laquelle l'intérieur et l'extérieur, le connaissant et le connu, l'esprit et le monde, se déterminent l'un l'autre ?

Dans « L'inscription corporelle de l'esprit », Francisco Varela nomme énaction le point de vue selon lequel « la cognition, loin d'être la représentation d'un monde prédonné, est l'avènement conjoint d'un monde et d'un esprit à partir de l'histoire des diverses actions qu'accomplit un être dans le monde »¹. Dans cet ouvrage, consacré à démontrer la nécessité d'intégrer une étude disciplinée de l'expérience humaine dans les sciences de la cognition, la plupart des arguments en faveur de l'énaction² sont tirés de l'intelligence artificielle, des neurosciences, de la psychologie développementale, de la théorie de l'évolution, de l'immunologie, ou de la linguistique cognitive, non de descrip-

* Institut National des Télécommunications et Centre de Recherche en Epistémologie Appliquée, courriel : Claire.Petitmengin@int-evry.fr.

¹ Varela et al. (1993) p. 35.

² Par exemple dans le chapitre 8 qui y est consacré.

tions précises d'expériences vécues. Dans les textes plus tardifs où Francisco Varela défend l'urgente nécessité pour les chercheurs en sciences cognitives de disposer de méthodes rigoureuses de recueil de descriptions en première personne, et contribue à leur développement³, le terme « énaction » apparaît plus rarement. Mon but n'est pas ici d'essayer de comprendre l'évolution de la pensée de Francisco Varela sur ce point, mais d'apporter quelques pistes de réponse à la délicate question suivante, qui semble en germe dans la théorie de l'énaction dès « L'inscription corporelle de l'esprit » : le processus de co-émergence du « moi » et du « monde » peut-il être étudié du point de vue du sujet, peut-il faire l'objet d'une expérience intime, concrètement vécue ?

1. DÉCRIRE LA STRUCTURE DYNAMIQUE DE L'EXPERIENCE VECUE

Dans notre expérience vécue la plus immédiate, la séparation entre intérieur et extérieur, entre « moi » et « le monde » semble prédonnée. Les objets, les autres, sont là-bas « au dehors », distincts de moi qui suis là, et de mes pensées, perceptions et émotions qui semblent localisées « à l'intérieur ». Pouvons-nous pourtant identifier une dimension de notre expérience où cette distinction est moins nette, et y déceler une activité destinée à construire et à maintenir cette fracture ? Pouvons-nous remonter en deçà de cette fracture et observer comment elle se constitue ? Pour répondre à cette question, nous ne pouvons nous contenter de réfléchir de manière abstraite sur les conditions de possibilité d'une telle exploration. Il nous faut tenter concrètement, dans la poussière du chemin et non sur la carte, l'aventure consistant à décrire la structure dynamique de l'expérience vécue.

Comment réaliser une telle description ? Quelles conditions, quel entraînement, quelle expertise requiert-elle ? La première condition requise est de rompre avec la croyance naïve que l'accès à la conscience de son expérience vécue est immédiat, et la description de cette expérience une activité triviale. Être conscient de sa propre expérience est une expertise qui s'apprend. Notre expérience la plus immédiate, celle que nous vivons ici et maintenant, nous est en grande partie étrangère, difficilement accessible. En prendre conscience, et *a fortiori* la décrire, suppose un travail intérieur, un entraînement particulier. Le plus étonnant est que nous ne sommes pas conscients de ne pas être pleinement conscients. Notre expérience étant ce qui nous est le plus proche, le plus intime, nous n'imaginons pas qu'un travail particulier soit nécessaire pour en prendre conscience, ce qui est le premier et le principal obstacle à cette prise de conscience.

La deuxième condition est d'apprendre à stabiliser notre attention, ordinairement extrêmement capricieuse. Il suffit pour s'en convaincre d'essayer de la concentrer par exemple sur une image intérieure (ou même sur un objet extérieur). Au bout d'un temps très court, quelques secondes au maximum, des pensées surgissent, par exemple des souvenirs liés à l'image ou à l'objet qui me sert de support, des commentaires sur l'expérience réalisée, ou des pensées sans aucun rapport avec cette expérience. De plus, ces pensées vont tellement m'absorber que je vais mettre un certain temps (parfois plusieurs minutes) avant de prendre conscience que mon attention a quitté son support, que je suis « parti ». Cette grande instabilité rend très difficile l'observation précise de la structure de notre expérience, et *a fortiori* de sa structure dynamique : com-

³ Par exemple Varela (1996), Varela and Shear (1999a et 1999b), Depraz et al. (2003).

ment observer précisément le processus extrêmement rapide d'émergence d'une perception, si je n'arrive même pas à focaliser mon attention sur son contenu, pourtant beaucoup plus stable ?

Même lorsque notre attention est concentrée sur un objet donné, notre profonde méconnaissance de notre propre expérience fait que nous ne savons pas sur quelles dimensions la porter. La difficulté est proche de celle que rencontre un biologiste novice : il ne lui suffit pas de disposer d'un microscope perfectionné pour savoir s'en servir. Sans entraînement, et en l'absence de connaissances théoriques précises, il ne sait pas quoi regarder, et il est incapable de reconnaître ce qu'il a sous les yeux. Comme le biologiste novice, nous sommes pour ainsi dire aveugles lorsqu'il s'agit d'observer notre propre expérience. Pour prendre conscience de la dimension dynamique de notre expérience, il nous faut apprendre à orienter notre attention sur elle, en réalisant un ensemble de « gestes intérieurs » très précis.

Le premier consiste à détourner l'attention du contenu de l'expérience, du « quoi », qui l'absorbe habituellement complètement, vers le mode d'apparition de ce contenu, c'est-à-dire le « comment ». Prenons l'exemple d'une image mentale qui émerge à la conscience. Il s'agit de détourner l'attention du contenu de cette image (par exemple un cerisier en fleurs) vers ses caractéristiques structurelles, dont je n'ai généralement aucune conscience réfléchie : les dimensions de cette image, sa localisation dans l'espace, son éventuel déplacement, ma « position de perception » éventuelle (égocentrée ou allocentrée) dans la scène, l'association éventuelle de cette image avec des sons, des sensations corporelles, des odeurs...

Le deuxième geste va permettre la prise de conscience de la structure *dynamique* ou diachronique de l'expérience. Pour reprendre l'exemple de l'image, il consiste à détourner l'attention de l'image une fois stabilisée, vers la dynamique de son apparition, son processus de constitution : les différentes phases, généralement très rapides, qui précèdent sa stabilisation ; à chaque phase, la succession très rapide de micro-gestes intérieurs que je réalise pour la susciter, la stabiliser, la reconnaître, l'apprécier, éventuellement l'écarter...

La prise de conscience de la dimension profondément prérefléchie où se déploie cette micro-activité suppose en outre l'adoption d'une « position d'attention » particulière, à la fois périphérique, panoramique, diffuse, non sensoriellement déterminée, et très fine, sensible aux discontinuités les plus subtiles.

Cette prise de conscience, très difficile à réaliser seul, est grandement facilitée par la médiation d'un interviewer expert, lui-même entraîné à réaliser ces gestes, et à utiliser des procédés qui permettent de les susciter chez une autre personne, dans le cadre d'un entretien⁴. En résumé, la technique consiste, grâce à un questionnement portant sur la structure de l'expérience sans induire de contenu, à amener le sujet interviewé à « rejouer » l'expérience plusieurs fois, tout en guidant son attention vers une facette différente de l'expérience, et une maille temporelle de plus en plus fine, à chaque passage. Le processus de prise de conscience du déroulement microtemporel d'événements subjectifs particu-

⁴ On trouvera la description de ces gestes et procédés dans Vermersch (1994 et 2000), Depraz et al. (2003), Gendlin (1962). Petitmengin (2006a) en fournit une synthèse.

lièrement brefs peut en outre être facilité par un accès à rebours, régressif, à partir de la perception (ou du souvenir, de l'idée...) une fois stabilisée⁵.

Ce travail d'explicitation est considérablement facilité lorsque l'interviewer s'adresse à un méditant expérimenté, rompu aux techniques du « calme mental » et de la « vision pénétrante » (*wamatha-vipawya*). Ces techniques de méditation issues du bouddhisme indien permettent en effet, dans un premier temps, d'apprendre à stabiliser son attention, et dans un deuxième temps, d'observer le flux de son expérience subjective afin d'en découvrir la structure⁶. Elles n'ont cependant pas pour vocation de produire une description verbale de l'expérience, qui nécessite une expertise bien particulière, ou la médiation d'un interviewer expert.

2. PREMIERES DESCRIPTIONS

Le recueil de descriptions de l'expérience subjective associée à l'émergence d'une perception, d'un souvenir, d'une idée⁷, et dans le domaine pathologique, d'une crise d'épilepsie⁸, puis l'analyse et la comparaison de ces descriptions, m'ont amenée à découvrir les régularités suivantes.

La première découverte est que notre expérience subjective n'est pas un brouillon, qu'elle possède une structure très précise, et que cette structure est dynamique. Pour percevoir, mémoriser, imaginer, observer... nous réalisons, ordinairement de manière entièrement pré-réfléchie, un ensemble d'opérations très précises : transformations subtiles de la direction, de l'intensité, du rayon et de la source de l'attention, modifications de la position de perception (allocentrée ou égocentrée), appréciation, comparaison, gestes intérieurs d'alignement, d'ouverture, de poursuite, saisie, crispation, abandon, expansion, rétractation, séparation, densification... Même l'expérience qui accompagne l'émergence à la conscience d'une idée ou d'une image sous la forme d'une « intuition », traditionnellement considérée comme imprévisible et instantanée, est constituée d'une succession déterminée de gestes intérieurs d'une grande précision.

La dimension profondément pré-réfléchie de notre expérience où se déploient ces gestes et rythmes subtils possède une structure très différente de sa structure plus superficielle. En premier lieu, la frontière entre les différentes modalités sensorielles y est beaucoup plus perméable que dans notre expérience consciente. Les submodalités sensorielles qui la caractérisent – le mouvement, l'intensité et le rythme – sont en effet transmodales, c'est-à-dire qu'elles ne sont particulières à aucun sens mais transposables d'un sens à un autre⁹ (par opposition par exemple à la température et à la texture qui sont spécifiques au toucher, à la couleur qui est spécifique à la vue...). La transmodalité de cette dimension a été reconnue par les quelques chercheurs qui l'ont

⁵ Pierre Vermersch (2000, pp. 294-297) décrit précisément un tel travail d'explicitation « à rebours » de la perception d'un bruit.

⁶ On trouvera notamment une description de ces méthodes dans Wallace (1999). (Petitmengin, 2007) propose une introduction à l'épistémologie dynamique du bouddhisme indien et donne de plus amples références bibliographiques.

⁷ Petitmengin (2001; 2006b).

⁸ Petitmengin (2005).

⁹ Ces caractéristiques transmodales avaient déjà été repérées par Platon (*Théétète* 185a-186a) et Aristote (*De l'âme* II, 6, 418 § 12 et 18-20), qui les dénommaient les « sensibles communs »

identifiée et explorée, comme Eugene Gendlin¹⁰ et Daniel Stern¹¹, dont Francisco Varela saluait le travail de pionnier¹². D'observations très précises des interactions mère/enfant, complétées par des « entretiens micro-analytiques » avec les mères, Stern conclut en effet que le monde que l'enfant expérimente, n'est pas un monde d'images, de sons et de sensations tactiles, mais un monde de formes, de mouvements, d'intensités et de rythmes, c'est-à-dire de qualités transmodales, transposables d'une modalité à l'autre, qu'il appelle « vitality affects »¹³. C'est cette transmodalité qui permet notamment à l'enfant d'expérimenter un monde perceptuellement unifié (où le monde vu est le même que le monde entendu ou senti). C'est aussi elle qui permet la résonance, l'accord entre deux univers intérieurs, base de l'intersubjectivité affective¹⁴.

La transmodalité de cette dimension profonde de notre expérience s'accompagne d'une transformation du sentiment d'identité individuelle, qui devient plus « léger » ou même disparaît. Ces caractéristiques sont très nettes dans la description des instants initiaux de l'émergence d'un phénomène cognitif, qu'il s'agisse d'une idée, d'un souvenir ou d'une perception. Ainsi, toutes les descriptions que j'ai recueillies de l'expérience qui accompagne l'émergence à l'improviste d'une idée qu'on a coutume d'appeler une « intuition » – solution d'un problème, idée scientifique nouvelle, *insight* psychothérapeutique, intuition créatrice – mentionnent un sentiment d'absence de contrôle : « Ça m'échappe », « Ça m'arrive », « Ça ne dépend pas de moi », « Ça m'est donné ». En cet instant, le « sense of agency », c'est-à-dire « le sentiment que c'est moi qui génère l'idée dans mon courant de conscience »¹⁵ est altéré, comme le confirme l'analyse des structures linguistiques utilisées pour décrire l'expérience. La forme active est en effet fréquemment remplacée par une forme plus passive : la personne décrivant l'expérience ne dit pas « j'ai une idée, je vois une image », mais « une idée me vient, une image m'apparaît ». Il semble que le « sense of ownership »¹⁶, c'est-à-dire le sentiment que cette idée est *mon* idée, soit aussi altéré, comme le suggère l'absence du pronom personnel « Je » dans beaucoup de descriptions. La personne décrivant l'expérience ne dit même plus « une idée me vient », « une image m'apparaît », mais « *il y a* une idée, *il y a* une image ».

Cette transformation du sentiment immédiat d'identité est associée à une transformation de la frontière habituellement perçue entre le monde intérieur et le monde extérieur, qui est décrite comme beaucoup plus perméable ou même absente. L'idée, la sensation, émergent dans un espace qui n'est ni subjectif ni objectif.

¹⁰ Par exemple dans Gendlin (1992).

¹¹ Stern (1989).

¹² Varela (1999, p. 15).

¹³ À ne pas confondre avec les affects catégoriels (ou discrets) que sont le bonheur, la tristesse, la crainte, la colère, le dégoût, la surprise, et la honte.

¹⁴ Les travaux de Stern l'amènent à conclure 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.

¹⁵ Gallagher (2000, p. 15).

¹⁶ Gallagher, *op. cit.*

On retrouve le même type de structure dans l'expérience qui accompagne l'émergence à l'improviste de certains souvenirs. Pendant un instant, s'impose un sentiment vague et flou, mais intense et plein de sens, tout à fait spécifique (c'est-à-dire très différent d'un souvenir à l'autre), qui s'accompagne d'une sensation de flottement des limites du « moi », et où les modalités sensorielles sont indifférenciées.

L'émergence d'une perception semble elle aussi se caractériser par un instant initial, très rapide et habituellement complètement pré-réfléchi, d'indifférenciation, où monde intérieur et monde extérieur, sujet et objet, sont encore indistincts. Cet instant est plus facile à reconnaître dans le cas d'une perception tactile ou auditive. Il est plus facile à reconnaître lorsque vous êtes surpris, ou lorsque vous êtes en train de vous éveiller, ou lorsque vous êtes très détendu, par exemple lors d'une marche en forêt. Un son se produit, et pendant un instant, vous ne savez pas qui vous êtes, où vous êtes, vous ne savez même pas qu'il s'agit d'un *son*. C'est juste un instant de conscience suspendu en l'air, qui peut néanmoins être très vif et clair.

Cet instant initial d'indifférenciation est immédiatement suivi d'un geste infime de distinction, de séparation, puis d'une succession très rapide de mouvements d'identification, reconnaissance, localisation, appréciation. En une fraction de seconde, le phénomène est reconnu comme un son, puis comme le chant d'un oiseau, puis comme le chant d'un merle qui arrive par la fenêtre de mon bureau, puis comme agréable à l'oreille... Dans la même fraction de seconde, « je » viens au monde. Dans ce processus, l'émergence de l'objet et celle du « moi » sont concomitantes. Comme l'écrivait Francisco Varela, « les frontières entre moi et les autres, même dans les événements de la perception, ne sont pas clairement tracées, et être un 'moi' et constituer un 'toi' sont des événements concomitants. »¹⁷ Plus l'objet devient solide et stable, plus mon existence se confirme. Cette confirmation mutuelle, née d'infimes mouvements initiaux, se poursuit à des niveaux de plus en plus grossiers, grâce à des dispositifs discursifs (comme l'incessant dialogue intérieur, reconnu comme essentiel dans la constitution du « moi narratif »¹⁸), conceptuels, émotionnels... plus aisément accessibles à la conscience.

CONCLUSION

De ces tentatives d'exploration de la structure dynamique de l'expérience vécue, il ressort que la distinction entre intérieur et extérieur, moi et autre, n'est pas donnée, mais d'instant en instant, créée et maintenue par une micro-activité. A moins de circonstances ou d'un entraînement particulier, seul le résultat de cette micro-genèse complexe apparaît à la conscience, sous la forme d'un monde et d'un « moi » solides et stables.

La micro-activité qui crée cette scission ne peut être considérée ni comme un processus « interne » ni comme un processus « externe », puisque c'est d'elle que naît la distinction même entre intérieur et extérieur. La question n'est donc pas de savoir si l'objet connu est produit ou bien représenté par l'activité du sujet connaissant, mais quelle activité crée la distinction entre objet connu et sujet connaissant. Elle est d'identifier, non les relations de

¹⁷ Varela (1999, p. 15).

¹⁸ Gallagher (2000).

dépendance entre ces deux branches tardives de l'arbre, que sont le connaissant et le connu, mais les différentes phases de leur déploiement conjoint. Quelles sont les différentes étapes du processus par lequel les micro-dynamismes que nous avons cru discerner s'amplifient, pour produire le monde fracturé dans lequel nous nous mouvons habituellement, ou croyons nous mouvoir ?

Ce n'est pas parce que nous sommes ici partis d'une analyse de l'expérience vécue, que pour tenter de répondre à ces questions, nous sommes condamnés à rester enfermés dans la subjectivité. Nous n'adoptons pas une position idéaliste ou subjectiviste, mais une perspective qui se situe en deçà de la scission entre sujet et objet. Cette perspective n'exclut donc pas la possibilité de rechercher la confirmation et l'affinement de données en première personne par des données en troisième personne, dont le recueil pourra à son tour être guidé et enrichi par les premières. Seule cette circulation entre les deux versants permettra de porter l'hypothèse de l'énaction jusqu'à son terme. Plus : cette circulation même, en mettant en évidence « la dynamique d'élaboration réciproque des versants phénoménologique et neurophysiologique »¹⁹, est déjà une preuve de la validité de cette hypothèse, un exemple d'énaction en action. La perspective énative, en décloisonnant l'intérieur et l'extérieur, l'esprit et le monde, restaure (ou instaure ?) la possibilité d'une circulation libre entre les deux versants. Elle apporte aux sciences cognitives un espace, un grand souffle d'air.

L'énaction n'est pas seulement une position épistémologique. Comme Francisco Varela l'a souligné à maintes reprises, l'étude de nos processus cognitifs, émotionnels, intersubjectifs... dans cette perspective génétique pourrait, en les éclairant d'une lumière nouvelle, avoir des incidences importantes sur les plans éthique, pédagogique, et existentiel. Les tâches les plus urgentes consistent à lever, au niveau académique comme au niveau individuel, l'interdit qui empêchait jusqu'à présent le chercheur de faire référence à l'expérience vécue, et à former une nouvelle génération de chercheurs experts dans les techniques d'investigation en première personne de la conscience.

REFERENCES

- Bitbol M. (2005). Une science de la conscience équitable. L'actualité de la neurophénoménologie de Francisco Varela, Congrès « Physique et conscience », Paris.
- Depraz N., Varela F. et Vermersch P. (2003). *On Becoming Aware: a Pragmatics of Experiencing*, Amsterdam, John Benjamins.
- Gallagher S. (2000). Philosophical Conceptions of the Self: Implications for Cognitive Science, *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 3, n° 1, pp. 14-21.
- Gendlin E. (1962). *Experiencing and the Creation of Meaning*, Northwestern University Press.
- Gendlin E. (1992). Meaning Prior to the Separation of the Five Senses, in M. Stamenov (éd.), *Current Advances in Semantic Theory* (Vol. 73 of the series "Current issues in linguistic theory"), Amsterdam/Philadelphia, John Benjamins, pp. 31-53.
- Petitmengin C. (2001). *L'expérience intuitive*, avec la préface de Francisco Varela, Paris, l'Harmattan.
- Petitmengin C. (2005). Un exemple de recherche neuro-phénoménologique : l'anticipation des crises d'épilepsie, *Intellectica*, 40, pp. 63-89.
- Petitmengin C. (2006a). Describing one's Subjective Experience in the Second Person, an Interview Method for a Science of Consciousness, *Phenomenology and the Cognitive Sciences* (à paraître).

¹⁹ Bitbol (2005)

- Petitmengin C. (2006b). Towards the Source of Thoughts. The Gestural and Transmodal Dimension of Lived Experience, *Journal of Consciousness Studies* (à paraître).
- Petitmengin C. (2007). *Le chemin du milieu. Introduction à la vacuité dans la pensée bouddhiste indienne*, Paris, Dervy (à paraître).
- Stern D. (1989). *Le monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, P.U.F.
- Varela F. J., Thompson E. et Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit : Sciences cognitives et expérience humaine*, Paris, Seuil.
- Varela F. J. (1996). Neurophenomenology: A Methodological Remedy for the Hard Problem, *Journal of Consciousness Studies*, 3, 4, pp. 330-50.
- Varela F. J. (1999). Quatre phares pour l'avenir des sciences cognitives, *Théorie Littérature Enseignement* 17, *Dynamique et cognition : nouvelles approches*, pp. 7-21.
- Varela F. J. et, Shear J. (éds) (1999a). *The View from Within. First-person Approaches to the Study of Consciousness*, Londres, Imprint Academic.
- Varela F. J. et Shear J. (1999b). First-person Methodologies: What, Why, How?, in Varela F. J. and Shear J. (éds), *The View from Within*, Londres, Imprint Academic, pp. 1-14.
- Vermersch P. (1994/2003). *L'entretien d'explicitation*, Paris, Éditions ESF.
- Vermersch P. (2000). Conscience directe et conscience réfléchie, *Intellectica*, 31, pp. 269-311.
- Wallace, A. (1999). The Buddhist Tradition of Shamatha: Methods for Refining and Examining Consciousness, in Varela F. J. and Shear J. (éds), *The View from Within*, Londres, Imprint Academic, pp. 175-187.