

UNIVERSITE DU QUEBEC

MEMOIRE

PRESENTÉ A

L'UNIVERSITE DU QUEBEC A TROIS-RIVIERES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAITRISE ES ARTS (PSYCHOLOGIE)

PAR

DENISE DUBE

B. Sp. PSYCHOLOGIE

LA CONSCIENCE DOULOUREUSE, DESCRIPTION PHENOMENOLOGIQUE  
DANS UNE SITUATION THERAPEUTIQUE

DECEMBRE 1976

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## La conscience douloureuse. Description phénoménologique dans une situation thérapeutique.

### RESUME

Cette recherche en psychologie se propose de thématiser de façon rigoureuse, les mouvements d'une conscience douloureuse en situation. Dans ce contexte la méthode d'orientation phénoménologique paraissait manifestement plus appropriée qu'une démarche de type expérimental. Mais le recours à un nouveau modèle touche dans ses retombées, autant la structure de la thèse que les modalités de son développement.

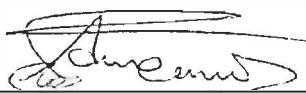
L'avant-propos entreprend donc de rappeler les principes généraux de la psychologie phénoménologique et d'établir, dans le cadre de la thèse, leur légitimité du point de vue scientifique; les travaux de E.L. Mann sur l'expérience de l'angoisse servent ici de point d'appui pour effectuer une critique de l'application à la psychologie des méthodes des sciences naturelles.

Le chapitre premier offre l'équivalent d'une revue de littérature: il esquisse à grands traits les liens de parenté qui se nouent entre la philosophie et la psychologie existentielles. Il permet d'évoquer et de situer brièvement quelquesunes des principales contributions: de Brentano et Husserl à Gendlin.

La thèse proprement dite s'articule alors sur un entretien de nature psycho-thérapeutique dont on fournit le protocole. Les prescriptions méthodologiques propres à la description phénoménologique sont présentées et discutées successivement dans leur épistémologie et dans leur mise en situation: elles font l'objet du chapitre II. Il faut procéder ensuite à l'explicitation minutieuse du verbatim pour constituer la description phénoménostructurale de la conscience douloureuse en situation suivant une démarche qui requiert à son tour que l'on en présente l'épistémologie et la mise en situation; c'est l'objet du chapitre III.

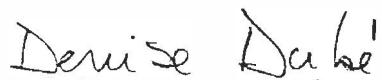
L'entretien lui-même est situé au coeur de la thèse; il est conduit d'après une pratique de type rogérienne et accompagné de ses règles de validation.

Enfin la mise en perspective des résultats (expression révélatrice qui veut marquer que l'on prend distance par rapport à la traditionnelle "discussion") se présente comme une méditation concrète, "située", qui entreprend de donner une consistance nouvelle aux "intuitions initiales du chercheur" que l'auteur s'est données comme premières voies d'approche à sa problématique dès l'introduction lorsqu'il s'y était proposé de clarifier sa propre expérience personnelle de la douleur en termes de "captation", "orientation" et "passage". Les recoulements avec les recherches de F. Perls, J.O. Stevens et C. Rogers, contribuent à cet approfondissement.



---

Pierre Rul-Angénot  
Co-Directeur de la thèse



---

Denise Dubé  
M.A. Psychologie

## TABLE DES MATIERES

TABLE DES MATIERES . . . . .	ii
REMERCIEMENTS . . . . .	iv
AVERTISSEMENT . . . . .	v
REMARQUE PRELIMINAIRE . . . . .	vi
AVANT-PROPOS . . . . .	ix
De quelques principes généraux en psychologie phénoménologique d'un point de vue scientifique	
Notes de l'avant-propos . . . . .	xxi
INTRODUCTION . . . . .	1
Notes de l'introduction . . . . .	10
CHAPITRE PREMIER:	
LA PSYCHOLOGIE PHENOMENOLOGIQUE EXISTENTIELLE BREF APERCU DE SES ORIGINES ET DE QUELQUES ASPECTS DE SON DEVELOPPEMENT . . . . .	11
Notes du chapitre premier . . . . .	39
CHAPITRE II:	
DESCRIPTION PHENOMENOLOGIQUE D'UNE CONSCIENCE DOULOUREUSE EN SITUATION . . . . .	42
1 - Epistémologie de la méthode . . . . .	45
2 - Mise en situation de la méthode . . . . .	53
3 - Présentation de l'entrevue . . . . .	63
A) La transcription . . . . .	63
B) La validation . . . . .	64
C) La partenaire . . . . .	66
Notes du chapitre II . . . . .	68
ENTREVUE . . . . .	69

## CHAPITRE III:

DESCRIPTION PHENOMENOSTRUCTURALE D'UNE CONSCIENCE DOULOUREUSE EN SITUATION . . . . .	98
1 - Epistémologie de la méthode . . . . .	101
2 - Mise en situation de la méthode . . . . .	112
3 - Mise en perspective des résultats . . . . .	120
Notes du chapitre III . . . . .	136
CONCLUSION . . . . .	137
BIBLIOGRAPHIE . . . . .	145
ANNEXE . . . . .	149

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau récapitulatif des données de l'explicitation du point de vue de la captation et de l'orientation . . . . .	118
Tableau comparatif des données de l'explicitation prises du point de vue consolidé avec trois analyses connexes . . . . .	128

## REMERCIEMENTS

Je tiens à offrir à mes deux directeurs, MM. Pierre Rul-Angenot et René Marineau, et à tous ceux qui ont contribué soit par leurs avis judicieux ou par une participation technique à l'édification de ce travail, à ceux qui le corrigeront, mes plus sincères remerciements.

Si par ma détermination à m'engager quand même dans une voie incertaine, j'ai découvert la joie de l'effort et la fierté, par votre partage et vos encouragements, j'ai appris que les belles réussites naissent encore de la fraternité et de la coopération. J'en suis devenue meilleure. A tous donc, l'expression de ma gratitude la plus vive.

## AVERTISSEMENT

Notre mémoire sera vraisemblablement le premier à être présenté au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières dans une perspective d'orientation phénoménologique. C'est pourquoi nous avons souhaité, exceptionnellement, associer de façon toute particulière Monsieur Pierre Rul-Angénot, notre responsable de recherche, à la présentation de ce travail. Nous lui savons gré d'avoir accepté de signer avec nous la première partie de notre avant-propos.

#### REMARQUE PRELIMINAIRE

Les chiffres entre parenthèses situés dans le corps du texte au terme d'une citation, renvoient aux références bibliographiques concernées. Celles-ci figurent en fin de chapitre. Cette remarque vaut également pour l'avant-propos et pour l'introduction.

La psychologie du XIXe siècle a hérité de l'Aufklärung le souci de s'aligner sur les sciences de la nature et de retrouver en l'homme le prolongement des lois qui régissent les phénomènes naturels. Détermination de rapports quantitatifs, élaboration de lois qui ont l'allure de fonctions mathématiques, mise en place d'hypothèses explicatives, autant d'efforts par quoi la psychologie tente d'appliquer, non sans artifice, une méthodologie que les logiciens ont cru découvrir dans la genèse et le développement des sciences de la nature. Or, ce fut le destin de cette psychologie, qui se voulait connaissance positive, de reposer toujours sur deux postulats philosophiques: que la vérité de l'homme est épuisée dans son être naturel; et que le chemin de toute connaissance scientifique doit passer par la détermination de rapports quantitatifs, la construction d'hypothèses et la vérification expérimentale.

Toute l'histoire de la psychologie jusqu'au milieu du XXe siècle est l'histoire paradoxale des contradictions entre ce projet et ces postulats; en poursuivant l'idéal de rigueur et d'exactitude des sciences de la nature, elle a été amenée à renoncer à ses postulats; elle a été conduite par un souci de fidélité objective à reconnaître dans la réalité humaine autre chose qu'un secteur de l'objectivité naturelle, et à utiliser pour le connaitre d'autres méthodes que celles dont les sciences de la nature pouvaient lui donner le modèle. Mais le projet de rigoureuse exactitude qui l'a amenée de proche en proche à abandonner ses postulats devient vide de sens quand ces postulats eux-mêmes ont disparu: l'idée d'une précision objective et quasi mathématique dans le domaine des sciences humaines n'est plus de mise si l'homme lui-même n'est plus de l'ordre de la nature. C'est donc à un renouvellement total que la psychologie s'est elle-même contrainte au cours de son histoire; en découvrant un nouveau statut de l'homme, elle s'est imposée, comme science, un nouveau style.

Elle a dû chercher de nouveaux principes et se dévoiler à elle-même un nouveau projet: double tâche que les psychologues n'ont pas toujours comprise en toute rigueur, et qu'ils ont essayé trop souvent de parachever à l'économie;

les uns, tout en saisissant l'exigence de nouveaux projets, sont demeurés attachés aux anciens principes de méthode: témoins les psychologies qui ont tenté d'analyser la conduite, mais ont utilisé pour ce faire les méthodes des sciences de la nature; d'autres n'ont pas compris que le renouvellement des méthodes impliquait la mise à jour de nouveaux thèmes d'analyse: ainsi les psychologies descriptives qui sont restées attachées aux vieux concepts. Le renouvellement radical de la psychologie comme science de l'homme n'est donc pas simplement un fait historique dont on peut situer le déroulement pendant les cent dernières années; il est encore une tâche incomplète à remplir, et à ce titre, il demeure à l'ordre du jour.

Michel Foucault

AVANT-PROPOS

DE QUELQUES PRINCIPES GENERAUX EN PSYCHOLOGIE  
PHENOMENOLOGIQUE D'UN POINT DE VUE SCIENTIFIQUE

I

L'originalité de ce travail ne réside pas d'abord dans la découverte de principes nouveaux en psychologie, ni non plus dans l'étalage de la richesse et de la diversité des renseignements que leur application serait susceptible de nous fournir, mais tout simplement dans le fait qu'il existe. En effet, nous prenons vivement conscience de l'audace qui nous conduit à nous aventurer dans un domaine de recherche qui nous est peu familier (par formation) et dont les lieux et termes de référence ainsi que la légalité échappent au règne classique des schémas expérimentaux. Située dans le contexte général de l'histoire des idées, la perspective que nous entendons adopter s'inscrit dans ce large courant de réflexion et de pratique psychologique dit "d'orientation phénoménologique". Cette expression galvaudée comporte justement, pas son caractère vague de prime abord, un double avantage qui mérite d'être immédiatement exploité.

En premier lieu, elle évoque quelques célèbres démêlés de la philosophie avec la psychologie. Comme on le sait, celle-ci, à sa naissance en Allemagne au cours de la seconde moitié du dix-neuvième siècle, prend énergiquement ses distances à l'égard de la métaphysique classique et conquiert son statut de discipline scientifique en appliquant à l'étude du psychisme humain des méthodes qui ont fait leurs preuves jusqu'alors dans le domaine des sciences de la nature. Pourtant, au même moment, la philosophie allemande inaugure avec Franz Brentano (1838-1917) et Edmond Husserl (1859-1938), son disciple, une théorie de la conscience "intentionnelle" qui se révélera d'une immense fécondité si l'on en juge par ses multiples prolongements ultérieurs en philosophie (particulièrement en ce qui touche aux existentialismes) et leurs applications plus techniques dans la quasi totalité du champ des sciences humaines (sociologie, anthropologie...), où la psychologie se taille évidemment la plus large part. En ce qui nous concerne, pour le bénéfice de l'approche que nous avons retenue, nous posons dès à présent notre premier postulat général à savoir qu'il n'y a pas de frontière absolument imperméable entre la philosophie et la psychologie; il faudra pas conséquent prendre en considération la signification de cette porosité au niveau général de la représentation que nous nous faisons de la science comme discipline et comme pratique.

Précisément, et voici notre deuxième point, le choix de "l'orientation phénoménologique" a été guidé par la nature

même de notre thème de recherche, à savoir l'être humain conscient de ses événements douloureux, ce qui paraît commander plus opportunément une approche descriptive-explicitative. Cette orientation se présente ainsi comme une démarche, un cheminement à la rencontre d'une expérience humaine (Erlebnis) dont on se propose de saisir ou de ressaisir la signification. Cette appréhension concrète d'une situation vécue dans toute sa particularité et sa diversité tire sa consistance d'un champ conceptuel minimal ("les intuitions initiales du chercheur") qui nous servira de guide et, en temps et lieu, de principe organisateur; en l'occurrence nous avons privilégié trois mouvements intimes de l'être: la captation, l'orientation, le passage. Nous aurons bien sûr à en préciser l'économie dans le contexte des événements douloureux envisagés, et aussi à les confronter avec les aspects connexes de certaines théories pertinentes à notre propos (Stevens, Perls, Rogers). Enfin, puisqu'elle veut prétendre à la scientificité, notre démarche doit assortir chacune des étapes de sa progression de consignes méthodologiques dont le respect témoignera d'un souci de rigueur et sera, lorsqu'il y aura lieu, susceptible de fournir la base d'une procédure de validation. Précisément, puisque par principe, dans le domaine qui nous occupe, il n'existe pas (et il ne peut pas exister) un catalogue de consignes établies a priori qui permette de gouverner en toute certitude le type de relation qu'il convient d'établir avec l'expérience vécue, c'est dans le sillage même de cette relation que l'on doit voir surgir l'exigence de ces

instances de contrôle dans leur nature spécifique et dans leur opportunité. Notre second postulat soutient donc qu'une science de l'événement particulier est possible.

Après avoir projeté, au seuil de notre travail, un premier éclairage discret sur l'ambiguïté de l'expression "orientation phénoménologique", nous savons un peu mieux à présent qu'elle suggère davantage le choix d'un profil d'accès à l'expérience humaine plutôt que la délimitation stricte d'un champ d'objets exclusifs. Cette orientation implique, on l'a vu, une démarche globale qui secrète, chemin faisant, ses consignes de recherche et de prudence; leur enchevêtrement trace la voie d'une psychologie proprement phénoménologique, c'est-à-dire plus précisément, d'une "étude des phénomènes psychiques ou faits de conscience qui se distingue de la psychologie classique par son effort pour voir et décrire le réel comme il est donné, en écartant toute préconception et toute préoccupation métaphysique" (1). Prise dans sa généralité, cette psychologie s'assigne par conséquent ce double programme: d'abord, "comme prélude ou recherches préalables à l'élaboration d'une psychologie proprement dite: observation et description du donné réel, en faisant abstraction autant que possible de tout le savoir et de toutes les prénotions [; ensuite,] comme prolongement de l'observation et de la description phénoménologique: détermination des structures générales des phénomènes psychiques" (2).

Enfin, cette psychologie phénoménologique est existentielle puisqu'elle implique à quelque degré une "description

du milieu concret dans lequel le sujet pensant se trouve en situation" (3). A ce point, nos deux premiers postulats généraux convergent vers ce troisième: la psychologie, de notre point de vue scientifique, véhicule et alimente une image de l'homme envisagé comme un être dont la nature est foncièrement affectée d'un coefficient d'indétermination, un être qui trouve dans cet inachèvement essentiel le lieu de sa perfectibilité et l'enracinement de sa liberté.

Il reste qu'à aucun moment nous n'avons perdu de vue la modestie de nos ambitions, encore moins la précarité et la vulnérabilité de notre propos. Car dans cette recherche nous sommes conscients de ne disposer pratiquement d'aucun point de repère indiscutable et de ne bénéficier, par principe, d'aucune certitude antérieure sur laquelle nous aurions pu appuyer un développement plus assuré. Il y a plus grave encore: ce travail, au fur et à mesure de son déroulement, nous a suggéré qu'il ne pouvait être question de se prévaloir de la méthode phénoménologique, absolument parlant, ni à notre connaissance tout au moins, de l'envisager comme le guide garant de vérité. Certains postulats et principes initiaux étant posés, les consignes méthodologiques (meta-odos: cheminement) sont à ce point solidaires de l'"objet" auquel elles sont techniquement appropriées qu'il serait imprudent de supposer, en général, leur homogénéité, leur applicabilité, et de qualifier leur regroupement de "méthode" au sens strict habituellement retenu dans le contexte du schéma expérimental classique. Par consé-

quent nous nous attendions à voir les embûches surgir de toutes parts: qu'il s'agisse de la faiblesse des procédures de validation ou encore de la pauvreté, voire quelquefois de l'inconsistance du matériel recueilli dans le protocole et la difficulté de son traitement qui contrastent vivement avec l'ampleur de l'armature conceptuelle qui s'y rapporte.

Rien n'exclut cependant, et c'est là tout le sens de notre défi, qu'au terme d'un certain nombre d'entreprises analogues à celle-ci, un corpus de prescriptions articulées puisse être constitué à la suite d'une formalisation et d'une coordination des préceptes méthodologiques propres à chacune de ces expériences particulières. Mais outre que ce catalogue se devrait d'être en perpétuelle gestation, il n'aboutira évidemment jamais à produire cette grille définitive dont l'application garantirait a priori la rectitude, la cohérence et les conditions de validité de la démarche phénoménologique comme méthode constituée, même s'il concourt à témoigner de sa spécificité, à l'enrichir et à la renforcer. A notre avis, la fécondité d'un tel regroupement de consignes générales résiderait davantage dans sa capacité à nous indiquer, à nous suggérer dans quel sens orienter la tâche perpétuelle de réinvention des modes particuliers de saisie (analyse, intervention de l'expérience vécue). De ce point de vue, quelque modestes et limitées que soient nos ambitions, elles se situent, par nécessité, presque exclusivement au niveau épistémologique:

il est clair que notre démarche vaudra moins par les réponses, preuves, confirmations ou résultats effectifs qu'elle serait en mesure d'apporter, que par certaines questions qu'elle situe et par la manière de les poser.

Au fond, dans ce mémoire que nous qualifions donc résolument d'explorateur, nous avons tenu avant tout à relever le défi d'une approche compréhensive des faits d'expérience humaine, par la mise en oeuvre d'une démarche qui engendre ses exigences de rigueur et ses implications spécifiques au fil de son développement. Or, pour ce faire, nous avons le sentiment de partir littéralement de zéro. Notre seule assurance était de bien le savoir; notre seul encouragement: de nous rappeler sans cesse que Husserl lui-même s'était qualifié de "perpétuel commenceur".

Denise Dubé  
Pierre Rul-Angénot

## II

Le moment est venu de présenter succinctement chacune des parties que regroupe notre travail. Nous marquerons ainsi, d'entrée de jeu, ce par quoi dans le corps même de la constitution de notre mémoire nous prenons distance à l'égard d'une recherche de type expérimental.

Le point de départ de notre démarche n'est pas une hypothèse au sens strict. C'est un champ de notions vagues que nous regroupons sous le qualificatif des "intuitions initiales du chercheur". Ces premiers pas appartiennent au domaine de notre expérience personnelle, et nous en présentons la genèse dans le chapitre d'introduction. Cette idée de ressaisir, dans une perspective plus intimiste, les premiers linéaments de notre recherche, et de les exprimer comme tels, nous la devons au professeur Fernand Roussel; nous lui en sommes particulièrement reconnaissante. Cette idée nous est apparue féconde à plus d'un titre.

Elle nous permet de montrer comment une recherche qui doit s'astreindre aux exigences de la rigueur se situe dans le prolongement de préoccupations personnelles et en continuité avec celles-ci. Elle offre ainsi l'avantage de fournir par ce biais une mesure indirecte de contrôle. En acceptant de dévoiler au début du mémoire le lieu où plongent les racines

intimes de notre recherche, nous jouons honnêtement cartes sur table en permettant au lecteur d'évaluer plus nettement de quelle façon ou à quel moment notre démarche aurait pu se trouver colorée par les incursions indues de notre subjectivité. Enfin, en raison de cette continuité même, elle nous assure que ce travail dans lequel nous nous sentons à ce point impliquée sera pour nous-même une vivifiante source d'enrichissement et d'approfondissement.

Le chapitre historique vise surtout à mettre en scène les exigences générales de la méthode phénoménologique et à les affilier plus spécifiquement aux auteurs et aux théories qui, depuis un siècle environ, ont contribué à lui donner sa consistance. Il souhaite en ce sens marquer la continuité d'inspiration et d'exigence entre la philosophie et la psychologie lorsqu'elles recourent au canevas méthodologique propre à cette orientation. Cette partie de notre travail correspond approximativement à ce que l'on attend habituellement d'une revue de littérature.

C'est notre protocole d'entrevue enfin qui tient lieu de "schéma expérimental". Au fil de la lecture, on mesurera de mieux en mieux tout ce que cette comparaison peut avoir de grossier. Ce compte-rendu de l'entretien est précédé et suivi d'un chapitre où se déploie, avec la plus grande rigueur possible, la méthode phénoménologique en psychologie. Chacun d'eux contient en effet une section qui développe les conditions

épistémologiques de mise en œuvre de la méthode, et qui est suivie alors des conditions pratiques de sa mise en situation. Le second de ces deux chapitres est en outre assorti d'une section spéciale où l'on envisage la mise en perspective des "résultats". Le protocole lui-même comporte pour les commodités de la présentation le texte de l'entrevue auquel se trouve juxtaposé celui de son explicitation.

Nous avons retenu cette manière de procéder en nous inspirant de la recherche de E.L. Mann sur l'expérience de l'an-goisse (1) dont E.L. Stevick a fourni récemment une présentation claire et très succincte. Le cadre général de la recherche de Mann nous paraissait concorder parfaitement avec l'esprit et les postulats de notre propre démarche:

"Human emotion is a particular way in which man relates to himself and to his world. Although distinguishing one emotion from another is a simple task for the man in the street, emotions have eluded the definitions of psychologists. Psychological theorizing and experimentation have approached emotions from four viewpoints: 1) psychoanalytic, 2) learning theory, 3) general arousal or physiological, and 4) existential-phenomenological. But these four approaches represent only two basic views of man and of science.

The first three schools give credence to the body/mind split of Cartesian philosophy and to the realistic, materialistic bias of the natural scientific attitude. [...]

The methods of natural science psychology involved only observation of behavior and measurement of bodily changes. The body as meaning-giving and meaning-receiving was absent. Also left untouched was the experience of emotion, the experience of the person who is that body, who lives that body. Existential-phenomenological psychology views man as a being-in-the-world. That is to say that he is intentional, that he is, his body is a directedness toward and an openness upon the world. [...]

If emotion is to be studied as it is lived, experience as well as behavior must be investigated. "Psychology should be the study of experience and behavior as it is experienced and behaved (Giorgi, 1970, p. 165)". Experience has always been trusted and known in the lived world. That we can know and understand the experience of others is a premise basic to the operation of our whole social world. Science must make explicit this knowledge of the other's experience in order to investigate properly all forms of human behavior"(2)...

C'est pour ces raisons que nous nous sommes sentis fondé à nous laisser guider par certaines prescriptions méthodologiques générales inhérentes à cette démarche. Nous allons constater à présent que la représentation du concept même de méthode dans son rapport à la réalité coïncide bien avec notre propre approche:

"Method and phenomenon must dialogue: what method will best allow the full emergence of the phenomenon in all its aspects: the situation, the behavior and experience of the subject? Written questionnaires employed in pilot studies yielded responses of a distant and highly reflective nature. The experimenter's questions also pre-structured the phenomenon for the subjects. [...]

The fact that the interview was not pre-structured, but followed each subject's response did not obviate rigor from the methodology. Rigor here is understood in its proper sense - subject oriented rather than experimenter defined. Rigor dictated that each subject he led to describe as fully as possible her own experience in her own language. [...]

The first principle of data analysis was: allow the data to speak for itself. Every attempt was made to allow even the organizational scheme and categories to emerge from the data. The investigator tried always to stay on the outer limits of the phenomenon, i.e., to include every category or aspect of the experience mentioned by all subjects. [...]

The first method was a careful reading of the protocols and a simultaneous questioning of the meaning. The validity of this method rests on the assumption that we can understand each other's meanings. This is a taken-for-granted assumption in the lived world; all social interaction rests on it" (3).

Enfin, et d'une façon plus générale, nous n'avons pas cessé d'être consciente que l'exigence de rigueur scientifique dans une recherche expérimentale, est supportée presque exclusivement par la qualité du modèle d'analyse mathématique. Nous croyons fermement que l'absence d'un tel modèle n'invaliderait rien la prétention à faire œuvre de science en psychologie. Cependant, pour tenter d'y aboutir de façon satisfaisante, il a fallu déployer le plus strictement possible les virtualités méthodologiques et épistémologiques de l'orientation phénoménologique et prendre toutes les précautions d'usage dans l'exercice de son rapport avec le champ existentiel. Nous avons accordé à la qualité de l'expression un soin particulier; sans quoi il semble que nous aurions compromis ab ovo les fruits les plus stimulants de notre travail. Au bout du compte nous ne prétendons pas avoir réussi. Mais ce serait une gratification particulièrement encourageante de nous voir confirmer qu'au moins, avec suffisamment de pertinence, de clarté et de bonheur, nous avons pu ouvrir la voie.

NOTES DE L'AVANT-PROPOS

I

- (1) P. Foulquié et R. Saint-Jean. Dictionnaire de la langue philosophique. Paris, P.U.F., 1969, p. 537.
- (2) Ibid.
- (3) Idem. p. 538.

II

- (1) E.L. Mann. En empirical investigation of the experience of Anger. Duquesne University, Unpublished master's thesis, 1969,
- (2) E.L. Stevick. "An empirical investigation of the experience of Anger", in Duquesne Studies in phenomenological psychology. Pen., Duquesne University Press, 1972.
- (3) Ibid., pp. 135, 136.

## INTRODUCTION

- Vous êtes belles, mais vous êtes vides, leur dit-il encore. On ne peut pas mourir pour vous. Bien sûr, ma rose à moi, un passant ordinaire croirait qu'elle vous ressemble. Mais à elle seule elle est plus importante que vous toutes, puisque c'est elle que j'ai arrosée. Puisque c'est elle que j'ai mise sous globe, puisque c'est elle que j'ai abritée par le paravent. Puisque c'est elle dont j'ai tué les chenilles... Puisque c'est elle que j'ai écoutée se plaindre, ou se vanter, ou même quelquefois se taire. Puisque c'est ma rose.

Et il revint vers le Renard:

- Adieu, dit-il... .
- Adieu, dit le Renard. Voici mon secret. Il est très simple: on ne voit bien qu'avec le coeur. L'essentiel est invisible pour les yeux.
- L'essentiel est invisible pour les yeux, répeta le petit prince, afin de se souvenir.

Antoine de Saint-Exupéry

Avant d'aborder le mémoire proprement dit, je désire dans quelques lignes d'un langage bien personnel vous présenter l'inspiration de ce travail. Ces quelques paragraphes serviront à situer dans le champ de mon expérience, l'émergence de la problématique soit le point de départ du mémoire. J'emploirai, bien sûr, un style libre, me souciant assez peu ici de forme académique et laissant au "je" la place qui lui revient de droit.

"Ne peut parler mieux d'un événement que celui qui l'a vécu". Cette pensée populaire illustre très bien les racines de mon projet, puisqu'elle me reporte à ma propre expérience de la douleur en thérapie, l'année précédant l'établissement des premiers jalons plus systématiques de ce travail. Au point de départ, en effet, c'est dans le cadre d'une thérapie de type corporel et "gestalt", dans l'intimité et la conscience de ma propre douleur qu'ont germé les notions de "captation", "orientation", "passage" qui servent de repères essentiels à l'édification du mémoire. C'est aussi à la suite de ce cheminement thérapeutique que l'option méthodologique fut décidée, clarifiée et identifiée comme étant d'orientation phénoménologique plutôt qu'expérimentale. En définitive, il me paraît que les fondements de cette option reposent sur un

vécu personnel, enrichi de l'expérience d'une autre personne et des réflexions de divers auteurs en philosophie et en psychologie, tout cela s'organisant à l'intérieur d'un cadre méthodologique forgé de connivence avec l'ensemble de ce cheminement.

L'origine des termes "captation", "passage", "orientation" et l'idée de leur relation dans un même processus se rattachent donc directement à cet événement de la douleur dans ma thérapie; douleur issue de souvenirs d'enfance et d'adolescence mais combien agissante dans mon présent de ce moment-là. J'ai vécu cette douleur (toujours à l'intérieur du cadre thérapeutique) comme le phénomène de la métamorphose - du grec metamorphosis: changement de forme - dont il est dit: "changement de forme, de nature ou de structure, si considérable que l'être ou la chose qui en est l'objet n'est plus reconnaissable" (1). L'évolution s'est produite dans le sens de la fermeture à l'ouverture de l'être. D'où les termes: captation, orientation.

Le premier état semblait causé par un phénomène d'agglutination des souvenirs et de la douleur accompagnant ses événements. Comme si trop chargée émotivement, ma conscience ne pouvait arriver à identifier et à intégrer à mesure la réurgence des sentiments difficiles tels la haine, la peur, la culpabilité, dont elle était assaillie. L'incapacité de communiquer d'une façon immédiate, sans réticence, malgré la

présence chaleureuse du thérapeute faisait aussi partie de cet état. Une sensation de lourdeur, de poids, d'écrasement habitait mon corps. Lors d'une rencontre avec un des directeurs de mon mémoire, nous avons nommé cette description: captation, à cause de l'emprise exercée par la douleur sur la conscience, sur toute la personne.

L'autre extrémité du pôle s'est vécue comme l'aboutissement du premier; état où la conscience pacifiée avait assimilé, donné un sens satisfaisant à l'événement douloureux. Cet état pouvait se reproduire après chacun des blocages lors d'une rencontre en thérapie ou après un travail de plusieurs séances. Le corps vivait alors une détente, une euphorie et une sensation de légèreté. A cause du phénomène de saisie d'un sens, à cause de la propulsion que provoquait dans tout mon être cette saisie, nous avons appelé cette étape: orientation, sans préjuger de la nature de la direction qui pouvait s'y inscrire virtuellement.

Après avoir considéré ces deux entités, captation et orientation, la transition d'un pôle à un autre nous paraissait peu définie. Cet aspect du "passage" demeurait obscur. De quoi était-il constitué? Où était-il situé? Le premier titre du mémoire fut: "Etude des phénomènes de transition d'un état de captation à un état d'orientation dans une situation thérapeutique". Mais n'étions-nous pas déjà en train de prétendre que l'aspect "passage" se situait bel et bien "entre"

l'un et l'autre état, un peu comme s'il existait entre eux trois une continuité tout à la fois logique, chronologique et topologique sur l'axe imaginaire d'un espace-temps qui serait celui de la relation thérapeutique?

De prime abord, cette position paraissait être l'expression du simple bon sens. Pourtant cette "évidence" est rapidement devenue suspecte. Il était déjà assez clair que le "passage" n'était pas un vide, un creux, mais un moment de forte densité existentielle. Or à l'examen, ce moment, bien que comportant des caractères spécifiques (dérive, glissement, désarticulations, etc...) s'est aussi révélé très étroitement enchevêtré aux deux autres. Il a donc fallu renoncer très vite et à l'idée simple d'une homogénéité de nos trois entités, et à celle de l'ordre "naturel" de leur succession.

Nous avons alors beaucoup appris lorsque nous nous sommes aperçu que le caractère préconçu et somme toute arbitraire de cette idée en apparence banale résultait, pour une part non négligeable, de notre rapport au langage. Nous étions, à notre insu, portée à considérer nos trois termes de référence comme des concepts au sens technique, c'est-à-dire comme des abstractions d'objets dont on suppose établie la représentation claire et distincte. Alors que justement, nous nous proposions de clarifier ce dont il est question dans ces termes, de mieux situer la réalité à laquelle ils renvoient. De plus cette réalité n'est pas, strictement, un objet mais un champ

"expérientiel"; elle est par conséquent partie prenante de la représentation qui en est faite et qui doit donc constamment lui rester ouverte. Au fond, notre vocabulaire de référence ne se voulait d'abord ni descriptif (limitatif), ni interprétatif (explicatif), mais simplement indicatif, les mots pointant vers des expériences dont ils se préoccupent qu'elles les enrichissent. Permettre au concept et à la zone d'expérience qu'ils donnent à voir de s'apprivoiser mutuellement, voilà bien une formidable tâche!

A cette occasion, nous avons mieux compris que l'accès "naïf" à l'expérience d'autrui ne se confond pas avec la fraîcheur honnête de la spontanéité, mais qu'elle doit résulter d'une espèce de dépouillement attentif de soi par soi, et de la constante vigilance qu'implique la conversion de "l'attitude naturelle". Mais à quelles conditions la prise en considération de l'expérience (Erlebnis) conduit-elle à un véritable enrichissement du concept? Et sous quel rapport? Qu'est-ce, du reste, qu'un concept enrichi? Il est à craindre que ces questions, qui ont alimenté sans cesse le mouvement de notre recherche, ne soient demeurées jusqu'au bout des énigmes.

Pourtant, à aucun moment nous ne nous sommes découragée. Au contraire, c'est en travaillant, en "remettant sur le métier" que le mémoire prit plus d'ampleur et qu'il devint la description phénoménologique de la conscience douloureuse en thérapie.

A partir de cette réflexion, de ce matériau provenant de mon expérience thérapeutique, nous avons cheminé dans l'intention de fournir un cadre général à toute cette problématique. A ce point, j'estime opportun de rappeler un paragraphe rédigé pour mon séminaire de recherche et qui annonçait déjà le pourquoi de l'emploi de la méthode phénoménologique:

Cette étude se situe dans l'optique des thérapies phénoménologiques qui soutient que tout comportement humain puise son sens dans la perception que l'individu a d'une situation, cette perception étant la seule réalité importante. L'homme est un être qui existe dans le monde et par cela, continue de se définir dans ses actes-intentionnalité, il est, et son corps est une direction et une ouverture vers le monde. Ce qui fait dire à Sartre dans sa théorie des émotions, que le "sujet ému et l'objet de l'émotion sont liés dans une synthèse indissoluble". Selon Francis Jeanson (2), ce n'est que pour une conscience que le monde apparaît, qu'il y a des événements. Ces événements relèvent de deux ordres: 1.- les uns se produisent dans le sujet, en sa présence mais indépendamment de lui, il n'est pas impliqué dans leur production mais seulement dans la façon de concevoir et saisir cette production. 2.- Les autres se produisent en lui, en tant que sujet conscient: il est impliqué dans leur production, ce sont ses propres phénomènes. La phénoménologie s'intéresse à cette deuxième catégorie d'événements et par cela à la conscience comme "choix de", "intentionnalité vers". Je me saisis en tant que conscience, comme un pouvoir de question et de continue présence à moi-même. Je suis l'auteur de mes pensées, de mes émotions, de mes fantaisies, je suis impliquée en elles, elles n'ont pu se produire sans moi (3).

En terminant l'introduction qui a voulu remémorer les préliminaires de ce mémoire, il me reste à dire la motivation profonde de ce travail parce que bien au-delà de la science, il y a l'amour de nos semblables. Parce que dans tout l'univers,

des hommes souffrent dans leur être, limités dans leur capacité d'amour et de confiance. Il y a aussi des hommes qui cherchent un chemin pour eux vers la lumière. Faire partie de l'avant-garde n'est pas un privilège, c'est un devoir d'humanité.

Ainsi je veux de ce mémoire autre chose qu'une condition à remplir pour terminer ma maîtrise, pour être acceptée dans une corporation, autre chose qu'un bout de papier à peine lu, autre chose aussi qu'un relevé de données, une accumulation de preuves, un "monument à la logique et l'intelligence".

Je veux de ce mémoire, dans toute sa petitesse et ses limites, qu'il soit un effort de réflexion et d'analyse, le début d'une recherche personnelle pour un sens profond à la vie humaine, et pour tous ceux qui souffrent, un espoir de transcendance, parce que sans eux, mon mémoire ne serait qu'une supercherie et une terrible farce.

NOTES DE L'INTRODUCTION

- (1) Paul Robert. Dictionnaire alphabétique et analogique de la langue française. Paris, Société du nouveau Littré, 3e éd., 1968.
- (2) Francis Jeanson. La phénoménologie. Paris, Editions Téqui, 5e éd., 1951.
- (3) Denise Dubé. Séminaire de Recherche en psychologie. Présentation, U.Q.T.R., novembre 1974.

## CHAPITRE PREMIER

"Phenomenology as a philosophy has made a significant difference in the fields of psychology and psychiatry. By replacing the restrictive methodologies of a narrow positivism and naturalism, it has made room for new phenomena and new interpretations. It has broken the strait jacket of behaviorism without denying its relative value. It has also contributed to the overcoming of atomistic associationism. Concretely, it has helped in reforming the psychology of perception, of the emotions, and of the will and has added to such specialized enterprises as the study of the self and social psychology. In psychiatry it has made room for a much wider and deeper understanding of pathological phenomena and has helped to open the way for new therapies".

Herbert Spiegelberg

LA PSYCHOLOGIE PHENOMENOLOGIQUE EXISTENTIELLE  
BREF APERCU DE SES ORIGINES ET DE QUELQUES  
ASPECTS DE SON DEVELOPPEMENT

I

Dans une recherche de plus grande envergure, le chapitre consacré à la naissance et aux multiples prolongements de la psychologie phénoménologique devrait faire l'objet d'une étude historique et thématique dense et détaillée.

Depuis un peu plus d'un siècle, l'apparition et la ramification progressive des sciences dites humaines a produit dans le champ du savoir un effet d'éclatement que le recours systématique au modèle mathématique probabiliste (statistique), comme lieu indiscutable de la preuve contraignante et comme garantie radicale de la scientificité, n'arrive cependant pas à résorber ni même à estomper. On sait bien aujourd'hui que cette explosion multidisciplinaire, remarquable d'abord par la spécification des contenus de la connaissance, aboutit à retentir sur l'image que "la science" se forme d'elle-même et de

son développement. L'unité de "la science", loin d'être une évidence, demeure encore une hypothèse de travail, voire un postulat; elle constitue déjà depuis longtemps la matière d'une problématique philosophique originale (1) et continue également d'alimenter le forum des plus éminents spécialistes soucieux de réfléchir aux fondements de leur discipline et de les intégrer plus explicitement à la vision de l'homme qui lui est inévitablement solidaire (2).

Les limites très restreintes de notre propos nous interdisent malheureusement de parcourir ce domaine fondamental, voire même d'effleurer ici l'essentiel de ces questions. Néanmoins, nous n'aurons de cesse de nous rappeler que celles-ci se posent profondément et aussi qu'elles ont, à tout moment, partie liée avec la trame même des présupposés qui rendent possible notre projet d'investigation. C'est pourquoi, bien que ce projet ne comporte aucune visée historique, il nous est apparu indispensable, après en avoir annoncé la couleur (avant-propos) et la teneur (introduction) de le situer parmi quelques points de repère essentiels parce qu'ils ont permis d'établir, dans l'histoire de la pensée, les jalons et les assises de la perspective dans laquelle nous nous sommes inscrite. D'autre part, cette perspective tisse justement la toile de fond sur laquelle reposeront ultérieurement les préceptes méthodologiques propres à la saisie d'une expérience vécue particulière et sur laquelle viendront prendre place aussi les auteurs retenus pour la discussion des résultats.

En résumé, si ce bref chapitre ne peut évidemment pas avoir l'ambition de retracer l'histoire du "mouvement phénoménologique", il n'en souhaite pas moins, et ce doit être aussi l'objet de notre travail, montrer d'une part à quel point notre préoccupation s'enracine dans un champ de recherche dont elle est étroitement solidaire et, d'autre part, rappeler les principes généraux dont l'économie sous-tend des consignes concrètes de rigueur à venir et des points de vue de chercheurs, et donne à notre démarche dans son ensemble sa pleine signification. Nous disposons, ce faisant, d'un critère précis et très souple nous permettant de cheminer dans l'histoire des idées à notre gré, c'est-à-dire en y évoquant les dimensions qui nous paraissent les plus pertinentes à notre propos. La belle part faite ci-après aux citations des auteurs et surtout des commentateurs est dominée par le souci de mettre constamment en relief la spécificité et la continuité du lien entre l'idée générale du thème à traiter et notre propre développement d'ensemble.

## II

La complexité du projet qui vise à ressaisir l'essentiel de la trame du "mouvement phénoménologique" tient à plusieurs facteurs dont deux, au moins, paraissent évidents à première vue: la diffusion rapide de ce mouvement dans les domaines variés du savoir et aussi son extension à travers des

aires géographiques et idéologiques de grande ampleur dans une période de temps tout juste égale à un siècle; ainsi par exemple, des penseurs aussi différents et aussi originaux que Max Scheler, Karl Jaspers, Gaston Bachelard, Maurice Merleau-Ponty, Ludwig Binswanger, Viktor Frankl, Rollo May, appartiennent, sous ce rapport, à la même grande famille... Dès l'origine déjà, la phénoménologie témoigne de son destin laborieux; mise diversement à contribution, elle n'en assure pas moins l'unité foncière de ses principes constitutifs.

A - Envisagée comme une théorie non systématique de la conscience intentionnelle, elle permet à Franz Brentano (1838-1917) d'établir dès 1874 (cf. La psychologie du point de vue empirique) la distinction entre une "psychologie générale" (explicative et causale) et une "psychologie descriptive" qui sera fondamentalement du ressort de la philosophie et dont la tâche consistera à "analyser les phénomènes psychiques et à en retrouver les éléments derniers, constitutifs de la conscience totale" (1); ainsi:

"La philosophie nouvelle promue par l'école de Vienne\* prendra le nom de phénoménologie... Après avoir atteint l'apogée dans les années qui suivent immédiatement la seconde guerre mondiale, elle finit par se fondre en tant que méthode dans l'ontologie et la philosophie existentielle qui se disputent sa succession. Le terme même de

---

\* En fait l'Ecole autrichienne: Carl Stumpf et Alexius Meinong.

phénoménologie peut prêter à confusion. Ce n'est pas du tout le "phénomène" au sens kantien, simple "apparence" d'une "chose en soi", inaccessible qui sert de thème à la conscience. La phénoménologie tente d'explorer le phénomène qui est l'objet de ma pensée, de mon discours, en évitant de forger des hypothèses à son sujet. Le succès de la phénoménologie pendant la première moitié du XXe siècle provient sans doute du fait que celle-ci semble réconcilier les tendances principales: l'insistance réaliste sur l'objectivité, conforme à l'esprit scientifique régnant, s'y allie à la préoccupation de plus en plus obsédante de l'individualité menacée par la technique. Or c'est en Autriche que se développe ce réalisme qui n'admet pas de brisure entre l'esprit et le phénomène, entre la pensée et la réalité" (2).

Il reviendra, comme on le sait fort bien, à Edmond Husserl (1859-1938) la tâche d'accomplir cet immense programme qui nourrit sa célèbre ambition de "faire de la philosophie une science rigoureuse". La phénoménologie, exigence de production philosophique, se présente d'entrée de jeu comme une méthodologie générale d'accès aux phénomènes dans la réalité de leur immédiateté. Saisie intuitive, elle est en outre indissociable d'une conception spécifique de l'acte psychique qui l'autorise et la promeut: la conscience déployée comme un flux intentionnel, c'est-à-dire comme mouvement, tension, orientation intimement solidaire de l'objet qu'elle saisit et tout à la fois se donne. C'est ce qu'exprime la formule célèbre: "Toute conscience est conscience de quelque chose", empruntée par Husserl à Brentano:

"For Brentano, consciousness is intentional, that is, it always tends to something, or has a rapport with the object. Husserl seized upon

Brentano's concept and adapted it to his own thought. For him as for other phenomenologists, consciousness is always consciousness of something" (3).

Cette approche rompt délibérément avec la tradition empiriste dite "des contenus" psychologiques (J. Locke) dans la mesure où celle-ci présuppose une conception naturaliste de la conscience comme intériorité passive, comme lieu d'accueil et réservoir des impressions issues du monde extérieur. Du reste, une vision de la conscience comme champ intentionnel de la subjectivité entraîne forcément l'abandon de la coupure entre un monde intérieur réceptif et un univers "objectif" qui lui serait constitutivement étranger et duquel elle recevrait l'ensemble de ses déterminations:

"En un sens on peut dire que tout le problème husserlien est de définir comment il y a pour moi des "objets", et c'est pourquoi il est vrai de dire que l'intentionnalité est au centre de la pensée phénoménologique. L'intentionnalité, prise au sens psychologique, exprime précisément l'insuffisance foncière de la coupure entre extériorité et intériorité. Dire que la conscience est conscience de quelque chose c'est dire qu'il n'y a pas de noëse sans noème, de cogito sans cogitatum, mais pas non plus d'amo sans amatum, etc..., bref, que je suis entrelacé avec le monde... On parvient alors à une nouvelle localisation du "psychisme" qui n'est plus intériorité mais intentionnalité, autrement dit rapport du sujet et de la situation, étant bien entendu que ce rapport n'unit pas deux pôles isolables à la rigueur, mais au contraire que le moi comme la situation n'est définissable que dans et par ce rapport... L'hypothèse d'une conscience enfermée dans son intériorité et gérant le comportement comme un pilote son navire doit être éliminée" (4).

A cet égard, l'opposition marquée ultérieurement par Maurice Merleau-Ponty à l'endroit de la conception augustinienne de la vérité comme intériorité est assez révélatrice; elle atteste en particulier la continuité de la démarche phénoménologique et l'homogénéité de ses exigences de fond:

"Le monde n'est pas un objet dont je possède par devers moi la loi de constitution, il est le milieu naturel et le champ de toutes mes pensées et de toutes mes perceptions explicites. La vérité "n'habite" pas seulement l'"homme intérieur", ou plutôt il n'y a pas d'homme intérieur, l'homme est au monde, c'est dans le monde qu'il se connaît (Phénoménologie de la perception, p. V). Ainsi le monde est nié comme extériorité et affirmé comme "entourage", le moi est nié comme intériorité et affirmé comme "existant" (5).

Dans cette perspective, l'exigence d'un "retour aux choses elles-mêmes" ("Zu den Sachen selbst") apparaît bientôt comme une tâche de longue haleine dont Husserl n'a jamais sous-estimé la difficulté: cette saisie de l'essentiel dans le "phénomène", à partir de lui, s'avère être, à l'épreuve, le fruit d'une conquête réalisée au terme d'une ascèse minutieuse dont la pratique révélera une dimension fondamentale de la méthode phénoménologique: la mise entre parenthèses comme condition prérequise à la réduction eidétique. De fait, présenter l'accès aux "choses elles-mêmes" comme un "retour", c'est souscrire à un principe qui présente la naïveté comme une entreprise éminemment éclairée. En effet, la mise entre parenthèses consiste dans une "mise hors circuit" des attitudes réflexes, des prénotions et des préjugés au sens strict, bref à l'ensemble

de cette préconnaissance qui fait écran dans une exploration féconde et profonde des "phénomènes". Husserl désigne sous le nom de "epochê" cette pratique qui vise à la suspension méthodique de toute espèce de jugement a priori, en particulier des théories explicatives, et de la pensée causaliste en général:

"The basic prerequisite for the successful practice of the phenomenological method is freeing oneself from any preconceptions or presuppositions. It is imperative that in the exploration of consciousness all biases, theories, beliefs, and habitual modes of thinking be suspended or "bracketed", that is, put between "brackets", as Husserl described it, using an expression familiar in algebra. Husserl called this suspension of all judgments epoché, a Greek word meaning abstention. Only when epoché is accomplished can fruitful exploration of phenomena be expected, because only then are the phenomena not obscured or distorted by a person's individual idiosyncrasies. Epoché is similar in some respects to cartesian doubt, but differs from it in that it never ceases in the phenomenological exploration; it differs also in that the existence of things is not doubted but it is simply not considered" (6).

Husserl lui-même s'exprime comme suit:

"Toutes les sciences qui se rapportent à ce monde naturel, quelle que soit à mes yeux leur solidité, quelque admiration que je leur porte, aussi peu enclin que je sois à leur poser la moindre objection... je les mets hors circuit, je ne fais absolument aucun usage de leur validité; je ne fais mienne aucune des propositions qui y ressortissent, fussent-elles d'une évidence parfaite; je n'en accueille aucune, aucune ne me donne un fondement, aussi longtemps, notons-le bien, qu'une telle proposition est entendue au sens où elle se donne dans ces sciences, c'est-à-dire comme une vérité portant sur la réalité de ce monde" (7).

Cette suspension appliquée de "l'attitude naturelle" nous conduit, chemin faisant, sur la voie de la description phénoménologique proprement dite. Celle-ci comporte un certain nombre d'étapes qui regroupent des prescriptions régissant les modes d'accès au champ phénoménal et dont le respect minutieux garantit la qualité, c'est-à-dire, la "pureté" de la réalité observée et l'intelligibilité de ce qu'elle donne à "voir". Il ne faut pas, en effet, perdre de vue que l'objectif ultime de la démarche mise en oeuvre à cette occasion consiste à atteindre et à saisir l'essence de ce qui apparaît à la conscience:

"Spiegelberg, in Phenomenological Movement (1971), distinguishes seven separate steps in the phenomenological method. Not all of them are used by all phenomenologists. The most fundamental of them, used extensively also by psychologists, is the phenomenological description. According to Spiegelberg's interpretation and terminology, three phases of the phenomenological description can be differentiated: phenomenological intuiting, analyzing, and describing. Intuiting means an intense concentration on, or attentive internal gaze at, the phenomena; analyzing is finding the various constituents of the phenomena and their relationships; describing is an account of the intuited and analyzed phenomena so that they can be understood by others" (8).

Enfin, la réduction eidétique proprement dite consiste à faire apparaître l'essence, l'être propre du "phénomène", par le procédé de variation imaginaire:

"L'objet est un "quelque chose quelconque", par exemple le nombre deux, la note do, une proposition quelconque, un datum sensible. On le "varie" arbitrairement, obéissant seulement à l'évidence actuelle du "je peux" ou du "je ne peux pas".

L'essence ou *eidos* de l'objet est constitué par l'invariant qui demeure identique à travers les variations... L'essence s'éprouve donc dans une intuition vécue; elle est seulement ce en quoi la "chose même" m'est révélée dans une donation origininaire" (9).

Conformément à l'esprit qui anime notre exploration, nous estimons pouvoir passer sous silence la problématique de la réduction transcendantale. En résumé, l'apport remarquable de la philosophie phénoménologique husserlienne tient à sa conception thématique de la conscience comme phare, flux, champ intentionnel pourvoyeur de sens, comme lieu d'une relation intime avec le monde qui en constitue l'indissociable corrélat. La fécondité de la méthode prise en elle-même et la source de son impact, de son retentissement sur toute psychologie phénoménologique résulte de l'exigence "naïve" d'élucider sans relâche les termes (*telos*) mêmes de ce rapport, c'est-à-dire rigoureusement, de mettre en lumière le mode suivant lequel la conscience vise et atteint le monde qu'elle se donne, et corrélativement, suivant lequel ce monde concret de l'expérience phénoménale en vient à se restituer à elle dans son essentialité:

"Nous devons en effet, pense Husserl, chercher le sens et non pas l'explication car l'explication cache le sens... l'attitude phénoménologique se caractérise donc par le recours systématique... à ce que Daniel Lagache appelle "l'inversion descriptive", qui consiste à décrire le vécu sans y substituer un mécanisme explicatif lequel a invinciblement tendance à réifier ses concepts. La foncière irréductibilité de la subjectivité à l'objectivité, ou plus exactement la

dissolution de l'opposition subjectivité - objectivité dans la seule réalité de l'Erlcbris, laquelle implique une conscience et un Monde,... tel est le fondement philosophique et méthodologique de la démarche de Husserl. Il donne à la psychologie la norme générale de toute formulation correcte de la réalité dont elle s'occupe" (10).

B - Une évocation brève de la contribution de Wilhelm Dilthey (1833-1911) vient ici à son heure; elle nous paraît tout aussi impérieuse à la clarification de notre démarche dans son ensemble.

Philosophe de l'histoire, contemporain de Brentano, Dilthey appartient à ce paysage de la pensée allemande néo- idéaliste de cette seconde moitié du XIXe siècle caractérisée par la découverte de la problématique du "sens". Celle-ci, sous son aspect le plus général, entreprend de récuser les fondements de la thèse naturaliste (qu'illustrent aussi bien la "physique sociale" de Quetelet que la "physique de l'âme" de Herbart), c'est-à-dire celle qui réduisant l'homme au jeu des déterminations de ses composantes naturelles, l'assimile à un être vivant quelconque et prétend lui en faire partager foncièrement le règne. Or, au contraire, il s'agit désormais, conformément aux exigences d'une vision plus raffinée, plus soucieuse de spécificité, de "prendre l'homme à son propre niveau, dans les conduites où il s'exprime, dans la conscience où il se reconnaît, dans l'histoire personnelle à travers laquelle il s'est constitué" (11). C'est en particulier dans

cette ligne nouvelle que l'on reconnaîtra au passage la psychologie de Pierre Janet. Pour Dilthey, philosophe de la vie comme le sera Henri Bergson, la réflexion doit trouver dans l'expérience vécue irréductible son point de départ et son point d'appui permanent. Sous ce rapport, les méthodes des sciences positives appliquées au registre des faits d'expérience humaine trahissent des prétentions illégitimes et conduisent inévitablement à un appauvrissement des connaissances. Toute l'en-treprise épistémologique qui découle de cette critique (cf. Introduction aux sciences humaines, 1883) visera à instaurer une frontière entre les sciences de la nature et les sciences dites "de l'esprit" (Geisteswissenschaften) ou sciences humaines, et à réservier aux premières le primat de l'explication et aux secondes celui de la compréhension comme principes d'accès à deux ordres de phénomènes entre lesquels se trouvera désormais établie une distinction de droit:

"Convaincu que le positivisme "mutile" le monde spirituel... il prononce le divorce entre les sciences humaines et les sciences de la nature... dont il estime qu'elles ne sont valables que dans un domaine qui est fondamentalement différent de celui des sciences de l'esprit... La nature n'est que "l'ombre projetée par une réalité qui nous est cachée". La réalité spirituelle, en revanche, nous est immédiatement accessible grâce à "l'expérience intérieure". Bref, "la nature on l'explique; la vie on la comprend". Expliquer, c'est donc trouver un rapport entre les objets, en les abordant de l'extérieur, expliquer c'est agir en conformité avec la démarche des sciences de la nature; au contraire comprendre, c'est saisir une signification en se situant à l'intérieur même, comprendre c'est appliquer aux sciences humaines la méthode qui leur est appropriée. La compréhension (Verstehen), terme lancé par Dilthey

et qui deviendra le maître mot de la philosophie de la vie, inclut une double exigence. D'une part, elle présuppose l'expérience vécue (erleben), d'autre part, elle fait appel non pas à l'homme en tant que simple connaissant mais à sa totalité" (12).

Dans un chapitre consacré à la "logique de la compréhension", Raymond Aron a mis en lumière le lien organique qui, dans le rapport de l'esprit et de la vie, inscrit le thème de la compréhension au cœur de la philosophie de l'histoire de Dilthey, et dévoile du même coup l'importance de cette dernière pour la psychologie:

"Expérience vécue et compréhension renvoient l'une à l'autre: on comprend seulement ce que l'on a vécu ou ce qu'on aurait pu vivre. Mais d'autre part, on ne se connaît soi-même que par compréhension: indirectement (par interprétation de ses "œuvres"), et non par introspection, rétrospectivement et non par coïncidence avec la vie, enfin grâce à la découverte du passé et des autres, parce que nous sommes des êtres historiques et que nous portons en nous l'histoire. L'esprit objectif, les autres, les communautés sont les relais entre l'individu et l'histoire universelle" (13).

L'esprit n'accède donc à une saisie satisfaisante de son activité origininaire que par une espèce de connaissance en cercle, au cours de laquelle sans relâche il s'interroge et réanime ses propres productions dont il essaie de "faire revivre le sens" (14). Cet approfondissement de l'expérience vécue au fil du devenir historique suscite une théorie de la signification. En l'occurrence, la signification ne sera pas un pur concept, un instrument au service de la connaissance positive (par les causes) mais bien un type de représentation

(au sens large où Ernst Cassierer parlerait de *symbole*) qui aurait pour mission d'opérer la synthèse de l'expérience située et de la rendre intelligible (compréhensible) sur le fond d'une continuité entre ce qui est vécu et ce qui est pensé. Cette théorie anti-intellectualiste de la signification doit cependant, pour prendre tout son sens, reposer sur la distinction entre deux psychologies (cf. Idées au sujet d'une psychologie descriptive et analytique, 1894) suivant un style d'opposition parallèle à celui que Franz Brentano, encore que d'un point de vue réaliste, avait développé quelque vingt années plus tôt:

"A la psychologie déterministe du positivisme qu'il discrédite et désagrège en la traitant de "psychologie explicative" incapable d'établir les rapports entre les phénomènes psychiques, il oppose une psychologie descriptive et "compréhensive" qu'il appelle psychologie structuelle. Cette psychologie... porte sur un ensemble structurel "vécu" qui constitue l'unité de vie, c'est-à-dire l'homme entier" (14).

"Ainsi apparaissait nettement une première idée qui allait connaître un grand développement dans toutes les sciences humaines et en constituer le ciment: comprendre par le contexte... laisser paraître le contexte, tout le contexte, pour saisir la signification de quelque aspect humain que ce soit, car la signification n'est pas dans la connaissance des causes mais dans le rapport à l'ensemble actuellement donné, qu'il s'agit d'abord de décrire" (15).

La première boucle étant ainsi accomplie, il est impossible de ne pas relever en cours de route la contribution de Karl Jaspers (1883-1969) qui, à titre de psychiatre d'abord, puis de philosophe, figure sans doute au nombre des

premiers à avoir tiré méthodiquement parti des ressources de la phénoménologie naissante, et de l'apport particulier de Dilthey, pour le bénéfice de ses analyses psychologiques. Celles-ci (cf. Psycho-pathologie générale, 1913, et Psychologie des visions du monde, 1919) ont entrepris déjà de souscrire avec rigueur à l'exigence d'une pratique d'investigation scientifique qui entendait accorder à l'univers des significations vécues du "malade" un statut autonome (l'ordre de la compréhension) et en cela distinct des phénomènes pathologiques propres aux processus organiques (l'ordre de l'explication). Aussi bien, "sa conception de la psychologie... repose sur une recherche systématiquement poursuivie des multiples possibilités de l'âme et implique par le dépassement même d'une simple constatation empirique, la croyance dans la liberté fondamentale de l'homme" (16).

C - De tous les élèves de Husserl, le plus brillant, celui dont la pensée aura suscité les plus pénétrantes méditations sur la condition humaine et qui en aura assuré les plus féconds approfondissements est sans conteste Martin Heidegger (1889-1976), disciple tout à la fois épigone déférent et infidèle dissident: la phénoménologie husserlienne affirmée comme reprise incessante d'une pratique philosophique et comme lieu de sa production devient chez Heidegger l'instrument constitutif d'une ontologie fondamentale. En effet, en posant la question "Qu'en est-il de l'être?" il marque de

façon décisive le point d'ancrage d'une oeuvre consacrée intégralement à la dénonciation de l'oubli de l'être. Heidegger toutefois n'est pas sans se rendre compte, aussitôt, que la réponse à une telle question ne peut s'envisager sans prendre en considération le lieu même d'où elle a surgi:

"Cette interrogation sur l'être de l'étant ne se formule ainsi que parce que l'homme qui est aussi un étant, la pose dans ces termes, et c'est le premier caractère spécifique de cette question. Si l'on veut éclaircir son sens, si l'on veut la pousser aussi loin qu'elle l'exige, l'on doit donc tirer au clair la portée de ce fait que seul l'homme s'interroge sur l'être de l'étant... Si l'homme est impliqué dans l'horizon de la question de l'être, seule une élucidation de l'existence de l'homme nous permettra de comprendre ce qui se trouve demandé dans la question de l'être" (17).

[Par suite] "toute la façon dont il va décrire l'existence humaine s'inspirera de la phénoménologie de Husserl... Heidegger estime en effet que l'étude de l'existence humaine doit être une description sans préjugé qui aille "aux choses elles-mêmes" et qui laisse apparaître l'existence humaine telle qu'elle apparaît; il accepte... l'usage de la réduction eidétique, par contre il ne cherche pas à passer du moi empirique au sujet transcendental; ... pour Heidegger, cette séparation entre existence empirique et sujet transcendental relève du préjugé... l'existence humaine n'est pas empirique et c'est elle qu'il faut décrire sans l'édulcorer en sujet transcendental" (18).

Soucieux de prolonger cette recherche du fondement, instaurée par Husserl, Heidegger entend d'abord la situer dans l'horizon de la question de l'être. Chemin faisant, il entreprend de réincorporer, de réincarner le mouvement noési-noématique de la conscience intentionnelle husserlienne dans les structures de l'existence concrète de l'homme, cet "étant"

interpellateur et interprète privilégié. Le détour donc n'est qu'apparent; il balise une étape indispensable à l'occasion de laquelle on a quelquefois commis le contresens d'apercevoir dans ce moment de sa démarche l'annonce d'une philosophie de l'existence: on sait bien aujourd'hui qu'il n'en est rien. Il n'en demeure pas moins qu'en ce que cette méditation nous révèle sur la texture et la complexion de la relation de l'homme au monde, elle sera d'une portée décisive pour l'émergence des philosophies existentielles et, à travers elles, pour celle de la psychologie et de la psychopathologie d'orientation phénoménologique qui en sont immédiatement tributaires.

La description phénoménologique attentive et méthodique de l'homme en situation, déroule une analyse de l'existence humaine moins soucieuse donc de constituer une philosophie existentielle que de dégager minutieusement l'essence de l'étant existant, "véritable structure rationnelle et cohérente du moi" (19), et d'aboutir progressivement à élaborer "en dehors de toute prise de position préalable" (20), une analytique existentielle, c'est-à-dire une thématique de la conscience intentionnelle incorporée qui identifierait et regrouperait les déterminants fondamentaux irréductibles (les existentiaux) constitutifs de l'être-là (Da-Sein) dans son rapport indéfectible au monde (Welt). Dans sa célèbre publication de 1928, L'être et le temps, Martin Heidegger qui découvre auprès des présocratiques une source d'inspiration providentielle, déploie

une impressionnante guirlande de concepts qu'il soumet, par un jeu habile de torsions et de déconstructions successives, aux subtiles autopsies de l'analyse étymologique et phénoméno-linguistique dont il dégagera de brillantes et ingénieuses innovations. On se souviendra qu'Eugène Minkowski et, à sa manière, Gaston Bachelard, tireront d'un usage analogue de cette technique des ressources inédites considérables. Rarement dans la recherche de la vérité les vertus amplifiantes d'une langue agglutinante auront-elles été mises à ce point à contribution. Il demeure qu'au-delà d'une fécondité proprement lexicale, c'est bien...

"... un nouveau mode de penser qui est suggéré par le mot dont les Grecs se servent pour désigner la vérité, *a-letheia*. Composée d'un *a* privatif et de *letheia* dont la racine, selon l'étymologie particulière sinon très arbitraire de Heidegger, se retrouve dans le nom du fleuve Léthé qui, séparant le monde des vivants de celui des morts assure l'oubli à tous ceux qui le traversent, *a-letheia* assimile la vérité à ce qui est dévoilé [dé-voilé], à ce qui n'est pas caché..." (21).

Ceci dit, qu'en est-il, brièvement et strictement de l'être humain? L'être-là (*Da-Sein*) est indéfectiblement un être-dans-le-monde (*in-der-Welt-Sein*): "L'union apriorique de l'homme et du monde admise par Heidegger correspond à l'intentionnalité de la phénoménologie husserlienne" (22). C'est un étant existant, ou plus exactement "ex-sistant", c'est-à-dire constitutivement hors de soi, au-delà de soi. Lié à autrui, le *Dasein* est aussi un être-avec (*Mit-Sein*). L'acquisition de

l'être-là à la réalité du monde s'opère non point par un acte d'intelligence mais bien par une "révélation affective" (Befindlichkeit), qui en est tout à la fois la "saisie compréhensive" (Verstehen) et le fondement de son explicitation discursive (Rede). Dans ce triple mouvement synchronique originaire, le Dasein découvre sa "déréliction" (Geworfenheit), "abandon au monde, du fait que nous sommes jetés, projetés ici-lous sans la moindre possibilité d'en découvrir la raison" (23). Plus avant, si l'ouverture à son destin d'être-dans-le-monde, sous le rapport de la révélation affective, éclaire le Dasein sur sa "facticité", dimension factuelle irrécusable de sa condition d'abandon, cependant et complémentairement, sous le rapport de la saisie compréhensive, cette ouverture lui rend manifeste son "existentialité", c'est-à-dire, plus activement cette fois, sa faculté de s'envisager comme [projet] projet (Entwurf), "comme pouvant être-de-soi-même en dépit du fait d'être jeté au monde. La compréhension apporte l'assurance que le pas-encore est inclus dans l'existence humaine" (24). Aussi bien:

"Dans la perspective heideggerienne, seul l'homme est doté de cette possibilité de dépassement et de liberté créatrice; seul l'être-humain ec-siste. Heidegger développe de manière originale l'élucidation phénoménologique du Je créateur propre à l'Homme, et il appelle existential tout ce qui se rapporte à la structure ontologique de l'ec-sistance du Dasein, réservant le mot existentiel à ce qui correspond à l'analyse empirique de tel ou tel individu. De ce fait, l'analyse existentielle sera la description des situations concrètes de tel humain particulier et de ses possibilités propres.

L'analyse existentialie, par contre, sera l'analyse ontologique du Dasein... Les existentiaux, fonctions structurales du Dasein, constituent les axes sur lesquels la maladie mentale opérera les "flexions caractéristiques (et spécifiques)" (25).

Par conséquent, les menaces qui pèsent sur la compréhension (verstehen) sont celles-là mêmes qui sont susceptibles d'affecter le Dasein comme pouvoir-être, comme exigence de dépassement, de transcendance, et de le conduire à la déchéance (Verfallen). Celle-ci résulte d'un "triple égarement dans le bavardage [homo loquax], la curiosité gratuite et l'équivoque ... monde impersonnel dépouillé de toute authenticité, où les êtres humains sont interchangeables à volonté" (26). Seule l'angoisse existentielle (Angst) qui n'est pas la crainte ni la peur témoigne de notre arrachement à la banalité rassurante et mensongère du "on" (Man). Mais au fond, la facticité, la déréliction, la déchéance, l'angoisse, le projet... tous ces existentiaux, dans l'intime solidarité où ils cohabitent, concourent à constituer l'être-là comme être de souci (Sorge). Le souci témoigne de la préoccupation de l'homme pour son destin et dévoile l'autre modalité de son ouverture au monde: la temporalité (Zeitlichkeit) ou temps existentiel, pour le distinguer de la ponctualité linéaire, indice irrécusable de la finitude du Dasein, temporalité par la médiation de laquelle il se saisit comme un être-pour-la-mort (Sein-zum-Tode). C'est en elle que se fonde en dernier recours le choix dramatique entre l'authenticité et l'inauthenticité:

"... la mort inspire à l'être humain deux attitudes opposées: ou bien rejetant la quotidienneté dans laquelle il risque de s'engluer, l'homme se définit par rapport à elle, ou bien il essaie lâchement de l'écartier de son esprit, ce qui le fait déchoir dans la vie. L'homme qui consent à totaliser son existence dans la mort en la vivant par avance, qui prend une "décision résolue anticipante" en "projettant" sur l'avenir son plan de vie et d'action, choisit l'authenticité. Or, le fait d'aller au devant de la mort, qui est une possibilité qui nous appartient en propre plus qu'aucune autre, équivaut au fait d'avancer vers soi-même, d'ad-venir-à-soi, c'est-à-dire de se diriger vers l'avenir. C'est dans l'advenir que l'être-là atteint son degré suprême d'authenticité puisque tout arrêt devant l'instant immobile lui est désormais interdit. En même temps qu'elle ouvre les portes de l'avenir, la mort, par la conscience qu'elle nous donne de notre culpabilité, c'est-à-dire du néant de notre être-là, et de notre dérision, nous rappelle qu'il nous faut également assumer l'"ayant-été" (Gewesenheit). La conjonction de la "décision résolue anticipante" et de la prise en charge du passé "rend présent" le maintenant. C'est ainsi que se trouve réalisée la tridimensionalité où s'inscrit la compréhension de l'être" (27).

Cette implication de la temporalité culmine dans une conception circulaire et organique du temps où s'affirme, pour l'être-là, la prépondérance de l'avenir:

"L'avenir demeure la catégorie capitale; c'est lui qui sollicite le retour au passé, valorisant par là même un présent chargé à la fois de l'héritage du passé et des anticipation de l'avenir" (28).

D - La patiente méditation de Martin Heidegger, prolongée jusque dans les approfondissements de l'humanisme, du langage, de la poésie, dessine un immense carrefour où se croisent et se rassemblent les apports de la phénoménologie husserlienne, le chant de Nietzsche, les analyses de Jaspers et les angoisses

de Kierkegaard critique de Hegel.

C'est fondamentalement aussi le lieu d'où surgira la pensée existentialiste en philosophie suivant les innombrables ramifications d'un arbre généalogique dont Emmanuel Mounier (cf. Introduction aux existentialismes, 1946) a su retracer les embranchements les plus puissants, en particulier en France, pour n'évoquer que les plus connus, de Gabriel Marcel (cf. Journal métaphysique, 1927) à Mikel Dufrenne (cf. Phénoménologie de l'expérience esthétique, 1953) en passant par J.P. Sartre, M. Merleau-Ponty, P. Ricoeur... Concurremment les recherches en psychologie et en psychopathologie, particulièrement en psychiatrie, ont connu, à l'échelle mondiale un développement tout aussi considérable. En Europe, les contributions remarquables, par exemple, de L. Binswanger (Daseinsanalyse), E. Minkowski, V.E. Von Gebsattel, E. Straus, F.J.J. Buytendijck, V. Frankl (logothérapie) l'attestent amplement.

Aux Etats-Unis, la psychologie phénoménologique existentielle prend son essor après la seconde guerre mondiale et se fait connaître dans sa spécificité surtout par les travaux de R. May et de C. Rogers; au Canada par les recherches de H.F. Ellenberger. D'un point de vue plus techniquement épistémologique, l'œuvre de E.T. Gendlin entreprend avec une très grande fécondité de dégager, dans le cadre d'une théorie du changement de la personnalité, les conditions d'une approche de la subjectivité qui vise à concilier l'exigence de la

saisie objectivante (conceptuelle) avec le souci constant de conserver au dynamisme du processus existentiel ("experiencing") sa qualité spécifique d'être créateur de significations et de valeurs:

"Gendlin's main attempt to build a bridge from philosophy to the psychotherapy of Carl Rogers and thus to provide new foundations for his emerging theory of personality was a book called Experiencing and the Creation of Meaning, (1962). In the present context its subtitle, "A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective," is perhaps even more important than the main title. For its problem is to find a proper support for the new role of "the phenomenon of subjectivity".... "Here Rogers had deplored the inadequacy of logical positivism and had reached out for an "existentialist orientation". Gendlin's main objective is to provide the basis for such a reorientation that can bridge the gap between the two schools and between the objective and the subjective. Part of this attempt consists in his reinterpretation of the term "experience" in the sense of what is directly felt of "experiencing" in contrast to the contents of such experiencing. On the other hand "meanings", symbols, or concepts are by no means minimized. Their "creation" is not the only form in which they occur, but novel meaning is of particular significance for the therapeutic process and change. In fact it is the interaction between experiencing and conceptualization which is an essential part of this process, in which (non-directive) therapy can give a helping hand. In developing this new frame Gendlin's main emphasis is "existential". Phenomenology is simply the method for handling the subjective existential aspect of the living process".... "Gendlin leaves no doubt about the fact that to him, and not only to the interested reader, Husserl, Sartre, and Merleau-Ponty are his most important supports. Specifically, he credits Husserl (Logische Untersuchungen) for his plea for wordless (pre-predicative) thought, Sartre for his views about the "implicit meaningfulness of feeling", and Merleau-Ponty for the roles of feeling in meaning" (29).

D'une manière générale, la psychologie d'orientation phénoménologique, qui ne manque pas de mesurer le chemin parcouru depuis Husserl, apparaît davantage soucieuse de ressaisir les concepts, issus de la tradition spéculative européenne, pour les raffiner dans leur aspect opérationnel d'un point de vue épistémologique et clinique, c'est-à-dire en les dégagéant de leur gangue philosophique origininaire sans pour autant renier la profondeur et la force d'impact dont l'histoire les a lestés:

"It is true that there is a philosophical trend called "phenomenology", founded by Edmund Husserl, and that there is another philosophical trend called "existentialism", whose major representatives are Kierkegaard, Jaspers, Heidegger, Sartre. But there is a wide gap between the philosophical phenomenology of Husserl and the psychiatric phenomenology of Minkowski and between existentialist philosophy and the psychiatric method called existential analysis... Psychiatric phenomenologists and existential analysts are psychiatrists utilizing certain new philosophical concepts as tools for psychiatric investigation. And why did these psychiatrists feel the need of using certain concepts borrowed from philosophy? In all scientific progress, new techniques being forth new findings which in turn produce new problems; the need to solve these new problems stimulates the search for new techniques, which again being forth new findings and new problems, ad infinitum" (30).

A ce point, il est réconfortant de voir constater par un homme de science que les progrès accomplis dans sa discipline ne sont pas dissociables des rapports qu'elle entretient avec la philosophie. Ce faisant, sans sous-estimer l'importance de déterminer des champs d'objets spécifiques, et de tracer des frontières tout en rappelant l'exigence de leur porosité,

il nous autorise à réaffirmer que les liens étroits de solidarité intime entre la psychologie phénoménologique existentielle et la philosophie phénoménologique existentielle demeurent explicites et plus que jamais évidents:

"Not a school or a system, existential psychology declares itself as a new approach and attitude which seeks to complement other trends in psychology. Its basic presuppositions about the nature of psychology and its orientations have been inspired by existential philosophy. Its aim is to understand man in his total existential reality, especially in his subjective relationship to himself, to his fellow men and to the world. It employs all methods available, particularly, however, the phenomenological method as the most appropriate one in the exploration of the individual's inner experience" (31).

Dans ce même paysage figure également la psychologie humaniste (humanistic) dont on sait que Abraham Maslow incarne une figure dominante à titre de fondateur et actif promoteur de la "troisième force" en psychologie.

Nous voici parvenue au terme de notre bref exposé. Ce coup d'oeil rapide ne poursuivait pas, rappelons-le, l'objectif de cheminer laborieusement dans le dédale des embranchements complexes par le détour desquels s'enchevêtrent la philosophie et la psychologie du point de vue de l'orientation phénoménologique. Notre seule ambition était de planter un décor, de camper une perspective pour permettre d'asseoir sur un aperçu historique pourvu d'un minimum de cohésion, les aspects plus techniques et plus concrets de notre recherche et, par suite, d'assurer à leurs développements les conditions

minimales de continuité, d'homogénéité et d'intelligibilité indispensables au respect de l'exigence scientifique.

## NOTES DU CHAPITRE PREMIER

### I

- (1) J. Ruytinx. La problématique philosophique de l'unité de la science. Etude critique. Liège, Bibliothèque de la faculté de philosophie, fascicule CLXIV, 1962.
- (2) J. Piaget. Epistémologie des sciences de l'homme. Paris, Gallimard, 1970, pp. 134-142, et ce passage: "... l'histoire même de la psychologie montre immédiatement que la frontière entre les problèmes considérés comme philosophiques et les problèmes scientifiques s'est constamment déplacée et en des sens qui étaient imprévisibles... Il serait donc extrêmement aventureux de classer actuellement les problèmes psychologiques en scientifiques et philosophiques et la tendance la plus répandue consiste à concevoir la science comme indéfiniment ouverte et décidant elle-même à chaque instant des problèmes qui la concernent", pp. 135-136.

### II

- (1) H. Arvon. La philosophie allemande. Paris, Seghers, 1970, pp. 138-139.
- (2) H. Arvon, op. cit., pp. 133-134.
- (3) H. Misiak et Sexton V. Staudt. Phenomenological, existential, and humanistic psychologies. New-York and London, Grune and Stratton, 1973, p. 9.
- (4) J.-F. Lyotard. La phénoménologie. Paris, P.U.F., Coll. "Que Sais-je?", 1961, pp. 54,55,56.
- (5) Ibid., p. 55.
- (6) H. Misiak et Sexton V. Staudt, op. cit., p. 7.
- (7) E. Husserl. Idées directrices pour une phénoménologie. Paris, Gallimard, Trad. fr. Paul Ricoeur, pp. 102-103. Cité par R. Mucchielli dans Analyse existentielle et psychothérapie phénoméno-structurale, p. 40. La citation de Mucchielli a été rajustée au texte original par nos soins.

- (8) H. Misiak et Sexton V. Staudt, op. cit., p. 7.
- (9) J.-F. Lyotard, op. cit., p. 14.
- (10) R. Mucchielli. Analyse existentielle et psychothérapie phénoméno-structurale. Bruxelles, Dessard, 1967, p. 41
- (11) M. Foucault. "La psychologie. De 1850 à 1950", dans A. Weber et Huisman, D. Tableau de la philosophie contemporaine. Paris, Librairie Fischbacher, 1957, p. 195.
- (12) H. Arvon, op. cit., p. 43.
- (13) R. Aron. La philosophie critique de l'histoire. Essai sur une théorie allemande de l'histoire. Paris, Vrin, 1964, p. 81.
- (14) M. Foucault, op. cit., p. 596.
- (15) R. Mucchielli, op. cit., p. 38.
- (16) H. Arvon, op. cit., p. 169.
- (17) G. Lanteri-Laura. La psychiatrie phénoménologique. Paris, P.U.F., 1963, p. 94.
- (18) Ibid., pp. 95-96.
- (19) H. Arvon, op. cit., p. 164.
- (20) Ibid.
- (21) Ibid., p. 162.
- (22) Ibid., p. 164.
- (23) Ibid., p. 165.
- (24) Ibid.
- (25) R. Mucchielli, op. cit., pp. 49-50.
- (26) H. Arvon, op. cit., p. 165.
- (27) Ibid., p. 166.
- (28) Ibid.
- (29) H. Spiegelberg. Phenomenology in psychology and psychiatry. Evanston, Northwestern University Press, 1972, pp. 154-155.

- (30) E. Angel et H.-F. Ellenberger. Existence, a new dimension in psychiatry and psychology. New-York, Basic Books, 1958, p. 92.
- (31) H. Misiak et Sexton V. Staudt, op. cit., pp. 105-106.

## CHAPITRE II

La phénoménologie se trouve être d'accord avec l'objectivisme pour critiquer certaines thèses introspectionistes. Que le sens d'un contenu de conscience soit immédiatement manifeste et saisissable en tant que tel, cela est démenti par l'entreprise psychologique elle-même: si nous éprouvons le besoin d'une science psychologique, c'est précisément parce que nous savons que nous ne savons pas ce qu'est le psychisme. Il est vrai qu'étant effrayé, je suis peur, mais je ne sais pas ce qu'est la peur pour autant, je "sais" seulement que j'ai peur: on mesurera la distance entre ces deux savoirs. En réalité "la connaissance de soi par soi est indirecte, elle est une construction, il me faut déchiffrer ma conduite comme je déchiffre celle de l'autre" (Merleau-Ponty, Phénoménologie et sciences humaines, cours en Sorbonne, 1950-51). La phénoménologie oppose ainsi la réflexion à l'introspection. Pour que la réflexion soit valable, il faut évidemment que le vécu sur lequel on réfléchit ne soit pas immédiatement entraîné par le flux de conscience, il faut donc qu'il demeure d'une certaine manière identique à lui-même, à travers ce devenir. On comprend pourquoi Husserl, dès Ideen I, cherchait à fonder la validité de la réflexion sur la "rétention", fonction qui ne doit pas être confondue avec la mémoire puisqu'elle en est au contraire la condition: par la rétention le vécu continue de m'être "donné" lui-même et en personne, affecté d'un style différent, c'est-à-dire sur le mode du "ne plus". Cette colère qui m'a pris hier, existe bien encore pour moi implicitement, puisque je puis par la mémoire la ressaisir, la dater, la localiser, lui trouver des motivations, des excuses; et c'est bien cette même colère qui est ainsi "retenue" au sein de mon "présent vivant", parce que même si j'affirme conformément aux lois expérimentales de la dégradation du souvenir que le vécu de colère présent est modifié, cette affirmation implique en profondeur que "j'ai" encore d'une certaine manière la colère non modifiée, pour pouvoir lui "comparer" la colère passée dont ma mémoire m'informe présentement. Le "Gegenstand" colère est le même à travers les évocations successives que je puis en faire, puisque c'est toujours de la même colère que je parle. C'est ainsi que toute réflexion est possible, et notamment la réflexion phénoménologique, qui tente précisément de restituer le vécu dont il s'agit (la colère) en le décrivant le plus adéquatement qu'il est possible: cette réflexion est

une reprise descriptive du vécu lui-même, saisi alors comme Gegenstand pour la conscience actuelle de celui qui décrit. Il s'agit en somme de dessiner fidèlement le cela que je pense quand je pense ma colère passée: mais encore faut-il que je pense effectivement cette colère vécue, et non pas telle reconstruction de ma colère, je ne dois pas me laisser masquer le phénomène réellement vécu par une interprétation préalable de ce phénomène. Ainsi la réflexion phénoménologique se distingue de la réflexion des philosophies traditionnelles, qui consiste à réduire l'expérience vécue à ses conditions a priori et ainsi retrouvons-nous, à la base de la réflexion que la phénoménologie oppose à la psychologie introspective, le souci husserlien de la chose même, le souci de naïveté, c'est ce souci qui motive la réduction, garantie contre l'insertion des préjugés et l'épanouissement des aliénations dans la description réflexive que j'ai à faire de la colère. C'est donc le vécu de colère antérieur à toute rationalisation, à toute thématisation qu'il me faut d'abord dégager par l'analyse réflexive, pour pouvoir ensuite reconstituer sa signification.

Jean-François Lyotard

DESCRIPTION PHENOMENOLOGIQUE  
D'UNE CONSCIENCE DOULOUREUSE EN SITUATION

I - PISTEMOLOGIE DE LA METHODE

Le chapitre précédent voulait souligner les liens de parenté unissant l'approche que nous avons choisie en psychologie avec le domaine de la philosophie dont elle tire sa vigueur et sa fécondité. Toutefois, l'insistance assidue sur la continuité historique et épistémologique entre l'un et l'autre champ du savoir ne doit pas faire oublier l'existence des frontières et des différences légitimes qu'elles instaurent même si l'on accorde à ces délimitations une mobilité relative et une étanchéité très variable. Or la plus importante de ces différences réside dans le fait que la psychologie phénoménologique existentielle entend satisfaire l'exigence de la scientificité à partir des situations concrètes de personnes particulières. Au point même que la prise en considération de l'expérience vécue par une seule personne seulement pourrait suffire. Au fait, c'est bien précisément ici notre intention et notre propos. C'est pourquoi, travaillant en dehors de toute consigne probabiliste,

nous ignorerons délibérément les questions et procédures relatives à la généralisation des résultats et à l'accès à un mode de prévisibilité dans le cadre d'un modèle quelconque de récurrence comportementale.

Le moment est donc venu de préciser du strict point de vue de la psychologie certaines incidences ou conséquences remarquables des trois postulats généraux énoncés au seuil de notre travail. Voici une formulation claire et très concise de ces implications:

"(a) Every man is unique in his inner life, his perception and evaluation of the world, and his reaction to it. (b) Man as a person cannot be understood in terms of the functions or elements that make him up. Neither can he be explained in terms of physics, chemistry, or neurophysiology. (c) Psychology, if it is modeled after physics - employing exclusively objective scientific methods, working solely within the stimulus-response framework, and focused on functions such as sensation, perception, learning, drives, habits, and emotional behavior - is incapable of contributing significantly to the understanding of the nature of man. (d) Neither the behavioristic nor the psychoanalytic approach is completely satisfactory" (1).

Ces simples propositions rempliront leur office en servant de postulats dérivés; sous cette forme, en effet, ils contribuent à asseoir plus concrètement le fondement de l'orientation phénoménologique de la psychologie existentielle et, par avance, à éclairer et à relier naturellement les précautions méthodologiques qui jalonnent la progression de notre démarche depuis son commencement.

Une autre manière, évidemment tout aussi impérieuse, de prendre position dans le débat qui anime les diverses tendances en psychologie consiste, pour nous, à récuser l'assimilation pure et simple de la psychologie phénoménologique à la psychologie dite "en deuxième personne"; à cause de certaines ressemblances de surface, on a trop souvent voulu s'autoriser de cette réduction pour disqualifier à la hâte notre orientation au nom de la positivité.

"La psychologie en deuxième personne dont on fait aujourd'hui grand cas n'est pas plus scientifique. On désigne sous ce nom une psychologie qui repose sur une connaissance directe d'autrui, considéré comme une personne que je ne cherche pas à cerner de l'extérieur, comme un objet physique, mais que je tente de saisir intuitivement, en m'adressant à lui, en lui disant "Tu". Je connaîtrais autrui, en communiquant directement avec lui dans la sympathie, l'amitié, l'amour. Mais à supposer qu'il me soit possible de m'ouvrir par sympathie aux sentiments réellement éprouvés par les autres consciences, pourrais-je parler au sens strict du mot d'une connaissance d'autrui? L'idéal de la psychologie en deuxième personne, c'est de connaître autrui comme il se connaît lui-même, de le "comprendre" de l'intérieur en se mettant à sa place. Une telle connaissance ne serait objective que si autrui se connaissait vraiment lui-même. Connaître les autres comme ils se connaissent eux-mêmes, c'est donner à la psychologie en deuxième personne pour idéal et pour limite les seules possibilités de la psychologie en première personne" (2).

Certes, il n'y a pas lieu de ranimer ici le débat sur la scientificité au sens où il se trouvait évoqué dès l'avant-propos. Il importe néanmoins de dissiper dès à présent certaines équivoques; aussi bien, les précisions fournies immédiatement sur les trois points suivants nous permettront de pénétrer

de plain-pied au cœur de notre propos.

Tout d'abord, si l'orientation phénoménologique implique de fait une saisie intuitive, compréhensive, sur un mode qui lui est propre, elle n'entend pas pour autant supplanter les méthodes expérimentales ou toutes autres approches "objectivistes", ni se substituer à elles; elle se propose plutôt de les compléter par une démarche originale qui comporte ses propres exigences de rigueur et qui, à ce titre, prétend légitimement relever de "la science". Il ne faut du reste jamais perdre de vue qu'il s'agit en pratique de "la science qui se fait" c'est-à-dire d'un ensemble de plus en plus diversifié de méthodes et de champs d'objets caractérisé par son ouverture, sa révisibilité et sa relativité.

Par suite, et voici notre deuxième point, les procès entrepris par les esprits positifs au nom de l'objectivité, sont à y regarder de plus près, intentés en réalité le plus souvent au nom d'un domaine d'objectivité qui doit alors être clarifié ou au moins faire la matière d'un accord préalable. L'époque est révolue où l'on pouvait tenir que l'objectivité s'impose de soi (per se). S'il est incontestable que "mon expérience des états psychologiques n'est pas une science psychologique" (3), par contre la manière de doter cette expérience d'un statut scientifique, ou mieux, la manière dont l'"objectivité" en question sera conquise sur le fond du champ de l'expérience subjective, est loin d'avoir été établie de façon

décisive.

Précisément, la richesse actuelle de la psychologie comme discipline scientifique tient au fait que le dépassement du "vécu" s'est opéré dans des sens très divers et suivant des méthodes le plus souvent exclusives (de la psychanalyse, par exemple, aux thérapies behaviorales). Pour le bénéfice de notre propos, il convient de remarquer ici que la hâte avec laquelle l'expérimentation classique entreprend de "dépasser" (en fait: d'évacuer) l'expérience vécue n'aura d'égal que notre préoccupation d'y retourner ("aux choses elles-mêmes") conformément au principe fondamental de l'orientation phénoménologique afin de tenter d'en dégager l'essentiel, c'est-à-dire de ressaisir en elle, à partir d'elle les conditions concrètes de ce dépassement.

Notre troisième point découle alors du précédent. Dans la relation psychothérapeutique comme nous l'envisageons, le but poursuivi ne consiste pas, positivement, à "connaître autrui comme il se connaît lui-même", mais résolument, à permettre à autrui de prendre ou de rentrer en possession de lui-même. Et si la mise en train de ce processus engendre quelque connaissance de soi par soi ou de soi par autrui, celle-ci se constituera dans le sillage du mouvement d'emprise de la personne sur le monde qu'elle se donne et au fur et à mesure de l'amplification progressive de ce mouvement. A aucun moment il ne peut donc être question de vouloir comprendre autrui

"de l'intérieur en se mettant à sa place". Il s'agit plutôt de fournir à une personne l'occasion de prendre place, d'occuper toute la place, de déployer à son gré un univers, dans le plus grand éventail de sa complexité et de sa profondeur, afin de pouvoir ultérieurement y déceler une trame, puis la reconstruire, suivant la perspective (découpe, tranche, éclairage) qui s'avérerait la plus féconde, la plus appropriée à une recherche intime d'approfondissement. En fin de compte, strictement, le projet d'une connaissance objective d'autrui devient lui-même vide de sens dès l'instant où, après avoir admis le caractère absolument original du monde qu'il se donne, on le reconnaît aussitôt comme l'expression irréductible d'une liberté et on l'accueille sans restrictions dans l'inépuisable diversité de ses manifestations. Voici comment Jean-Paul Sartre a souligné cette profusion du phénomène d'exister:

"L'existant ne saurait se réduire à une série finie de manifestations, puisque chacune d'elles est un rapport à un sujet en perpétuel changement. Quand un objet ne se livrerait qu'à travers une seule "abschattung", le seul fait d'être sujet implique la possibilité de multiplier les points de vue sur cette "abschattung". Cela suffit pour multiplier à l'infini l'"abschattung" considérée. [...] Pareillement une certaine "puissance" revient habiter le phénomène et lui conférer sa transcendance même: la puissance d'être développé en une série d'apparitions réelles ou possibles. Le génie de Proust, même réduit aux œuvres produites, n'en équivaut pas moins à l'infinité des points de vue possibles qu'on pourra prendre sur cette œuvre et qu'on nommera "l'inépuisabilité" de l'œuvre proustienne. Mais cette inépuisabilité qui implique une transcendance et un recours à l'infini, n'est-elle pas une "exis", au moment même où on la saisit sur l'objet?

L'essence enfin est radicalement coupée de l'apparence individuelle qui la manifeste, puisqu'elle est par principe: ce qui doit pouvoir être manifesté par une série infinie de manifestations individuelles" (4).

En conclusion, l'expérience vécue concrète, qui se donne dans l'accomplissement de la tâche du "retour aux choses elles-mêmes", gagne donc à être saisie d'un point de vue particulier, à condition de ne jamais perdre de vue qu'il n'en représente qu'un parmi d'innombrables autres possibles. Car c'est le propre de cette saisie, dans les principes qui en gouvernent le mouvement (procédure d'explicitation), de doter cette expérience d'une consistance telle que sans perdre sa substance elle acquière, de surcroît, un statut qui la rende justifiable d'un traitement méthodique. Par conséquent, au projet, positif, de la connaissance objective d'autrui, l'exigence scientifique de la psychologie phénoménologique existentielle substitue celui d'une objectivation progressive des manifestations du phénomène d'exister ressaïsies dans l'éclairage d'une perspective spécifique; à condition toutefois d'entendre bien que cette entreprise d'objectivation ne vise jamais à se constituer ni en objectivité, ni en totalité.

Ni en objectivité: puisque la qualité de la saisie du phénomène d'exister dépend de la clarification du point de vue adopté et que cette clarification s'opère à tout moment en étroite connivence avec l'expérience concrète dont elle tente de faire ressortir l'essentiel, de ce point de vue. Ni en

totalité: puisque toute perspective est toujours évidemment une prise singulière sur le phénomène et que, même restreinte à une optique privilégiée, la saisie n'aboutit jamais à épuiser les apparitions que le phénomène donne à voir et qui continuent de se dévoiler dans l'infinité de sa puissance virtuelle à mesure que se clarifie le point de vue adopté.

En clair, l'expérience vécue, plutôt que de la réduire conformément aux normes d'un programme d'objectivité expérimentale, nous nous sommes assigné, en principe, la tâche de l'apprioyer et de la recueillir dans un creuset qu'elle contribue elle-même à forger. Le moment est donc venu de partir à la rencontre d'une situation personnelle concrète et de composer, chemin faisant, un cadre méthodologique propre à nous permettre de reconstituer la trame de quelques unes de ses manifestations.

La suite de notre recherche comportera donc naturellement deux étapes. Une phase constitutive, afin de mettre la méthode en situation pour mieux établir les données. Elle consiste d'abord à exposer les principes généraux et les prescriptions spécifiques conformément auxquels nous entendons nous ouvrir à une expérience vécue de la douleur; ensuite, à montrer que les conditions de cet accueil s'inscrivent bien dans le cadre de la psychologie phénoménologique existentielle; enfin à présenter le procès-verbal de l'entrevue avec la personne concernée. Une phase restitutive, d'autre part, pour établir les

résultats. Celle-ci fera l'objet du troisième chapitre de notre travail.

Mais ces deux étapes n'ont pas été distinguées seulement pour contribuer à la clarté de l'exposé; elles comportent une nuance dans le mode d'approche de la réalité en question. En effet, au cours de la phase constitutive, nous nous sommes perçue d'abord comme une thérapeute soucieuse de la situation d'un patient. C'est donc dans le champ de cette visée dominante que nous avons conçu l'exigence méthodologique comme l'expression d'une attitude privilégiée. Par contre, au cours de la phase restitutive, nous nous proposons d'adopter plus particulièrement le point de vue du chercheur et de faire par conséquent dépendre la rigueur d'un recours technique au matériau conceptuel approprié.

Cependant, étant donné que ces deux phases sont coextensives, la première se déployant selon un mouvement centripète et la seconde selon un mouvement centrifuge par rapport à l'expérience vécue, le projet exclusif d'éclairer le sens de cette expérience assure à tout moment la solidarité interne de la perspective du thérapeute avec celle du chercheur.

## 2 - MISE EN SITUATION DE LA METHODE

Comment fournir à la conscience douloureuse l'occasion de se révéler sans retenue, sans réticences? En lui permettant d'être sans restrictions, et, puisqu'elle n'est rien par elle-

même, de se dévoiler dans la situation que tissent ses liens avec des événements douloureux. Ceux-ci, pour une personne quelconque, sont des réalités tantôt factuelles tantôt imaginaires, ayant leurs racines dans la vie passée, présente et même dans l'anticipation du futur. Ils sont tout ce qui, perçu par elle comme douleur, difficulté, affecte la conscience immédiate qu'elle en a. Ce point de vue est celui qui est habituellement développé par la psychologie dite perceptuelle. Sous réserve d'une connaissance plus approfondie de ce domaine, nous sommes prête à le considérer comme faisant intégralement partie de la psychologie phénoménologique existentielle.

L'expérience de la douleur qui a retenu notre attention a été vécue dans un processus thérapeutique conduit par nos soins. Notre définition de la thérapie demeure la plus générale: "une relation d'aide par laquelle une personne évolue en vue d'un mieux-être". Cette description sera peut-être reçue comme étant d'allure rogérienne; nous ne nous en défendrons pas, à raison de se rappeler qu'à aucun moment il ne sera question de prouver l'efficacité d'une quelconque méthode thérapeutique: car nous ne nous sommes pas située dans le contexte de la "maladie" et de la "guérison", encore que le souci de la santé ne nous soit pas étranger.

En fait, la thérapie forme la toile de fond sur laquelle sera projetée notre analyse parce que nous l'envisageons comme un des lieux privilégiés où se lance l'appel à l'expression

d'événements douloureux et où, sous certaines conditions, cette expression peut se rendre manifeste dans la plus vive authenticité. Cet appel se concrétise par l'ensemble des questions posées, au moment de l'entrevue, de telle manière que la personne puisse occuper de plus en plus de place, au sens où nous l'évoquions plus haut, déployer un univers, et tout à la fois se l'approprier dans un mouvement progressif d'emprise, c'est-à-dire se confirmer, au fur et à mesure de son amplification, que l'ensemble des significations exprimées correspondent bien à la réalité vécue par elle.

Cette préoccupation de constante vigilance à respecter activement, in vivo, le monde d'autrui dans sa spécificité traduit concrètement le principe phénoménologique fondamental du "retour aux choses elles-mêmes" ainsi que l'exigence qui s'y rapporte, sans cesse reprise, de mettre entre parenthèses les théories, les prénotions, les préjugés, bref toutes les formes conceptuelles a priori qui s'interposent pour tendre à l'explication. La naïveté apparaît alors comme l'état de disponibilité féconde résultant de cette ascèse continue et qui rend possible le développement de l'attitude "com-préhensive" (prendre ensemble) à l'égard d'autrui. Le climat de confiance qui s'instaure normalement dans ce contexte, provient initialement du fait que cette "prise-ensemble" n'est ni une prise en compte, puisque les jugements de valeur se trouvent exclus, par principe, dans l'intervention du thérapeute, ni une prise en charge,

puisque à tout instant, par postulat, la personne se pose radicalement comme une liberté en exercice dans l'expérience qu'elle choisit de dévoiler.

Techniquement parlant cette "compréhension" est, strictement, l'attitude de prise en considération attentive à l'occasion de laquelle le thérapeute entreprend d'assurer chez son patient la mise en oeuvre de la réflexion phénoménologique. Cette réflexion consiste justement dans cette emprise, cette prise directe par laquelle autrui reconnaît, ressaisit, reconstitue et restitue le plus fidèlement possible son expérience dans la réalité et la tonalité des significations effectivement vécues et non dans une quelconque reconstruction (interprétation) thématique ou rationnelle de celle-ci. Cette tâche, on le devine bien, est la plus délicate. A ce point, la confiance n'apparaît plus comme un épiphénomène ou une simple caractéristique de la relation interpersonnelle; elle est devenue une impérieuse exigence méthodologique. En effet, il lui revient de garantir à chaque instant de l'intervention la fécondité du mode restrictif particulier selon lequel le thérapeute s'inclut dans la question qu'il pose et par lequel il fonde, en dernier ressort, le sens de l'attitude "compréhensive" comme principe de l'activité symbolisante chez le patient.

Ceci dit, c'est dans le champ de la réflexion psycho-thérapeutique de Carl Rogers que nous avons découvert l'orientation, les principes et les techniques le plus conformes à ce

que nous avons désigné sous le nom de psychologie phénoménologique existentielle. En soi, ce choix n'est certainement pas exclusif: il a été dicté par les limites de ce travail et parce qu'à l'intérieur du cadre qu'elles déterminent, ce chercheur nous offre les moyens d'illustrer très précisément certains aspects de notre propos. Encore faut-il justifier ce choix en montrant qu'il est aussi propice au développement ultérieur de notre problématique. A cette fin nous avons jugé particulièrement utile de pouvoir emprunter à Fernand Roussel (Le Moniteur d'orientation rogérienne, 1972) un résumé très clair et concis de la théorie de Carl Rogers. Nous nous servirons de ce bref aperçu en l'assortissant des mêmes consignes de prudence: "il n'est pas sûr que Rogers lui-même endosserait tout ce qu'on lui fait dire dans les pages qui suivent" (5). Ces extraits, que nous retenons, nous paraissent cependant largement partagés par la communauté scientifique; ils nous permettront d'intégrer raisonnablement quelques points essentiels de la pensée de Rogers au vif de notre propos:

"Sa contribution la plus évidente concerne l'univers des relations interpersonnelles et de la communication humaine. Un thème revient sans cesse dans ses travaux: la personne en changement dans son univers personnel et social. A partir de son expérience personnelle et de recherches (en psychothérapie individuelle surtout: Rogers et Dymond, 1954; Rogers, 1959), il essaie de mettre en évidence ce qu'on peut appeler les conditions "facilitantes" et les conditions "détériorantes" d'une situation interpersonnelle qui vont faire que les partenaires seront immobilisés dans un état de défense ou réduits à l'état d'objets déterminés par des forces extérieures, ou, au contraire, s'achemineront progressivement vers un

état de mouvement, de "fluidité" et d'authenticité qui caractérise, selon lui, une personne fully-functioning (Rogers, 1958). La qualité des rapports interpersonnels constitue précisément une de ces conditions "facilitantes" ou "détérimentales" dans l'évolution d'une personne, d'où son insistance à étudier la communication à la fois comme indice et comme source de changements" (6).

Pour l'homogénéité de notre démarche, l'intérêt du résumé que Fernand Roussel fournit de la "théorie" de Carl Rogers réside en particulier dans la distinction qu'il établit nettement entre "des options de base, [...] des attitudes fondamentales, [...] et [...] des comportements manifestes [...]. Confondre ces niveaux [...] entraîne des malentendus et risque fort de compromettre le développement et les applications que les "intuitions" et les techniques rogériennes annoncent" (7). Ces distinctions, d'abord, sont fécondes pour apercevoir mieux la solidarité intime et quasiment organique des aspects spécifiques de la thérapeutique en question; de plus elles sont commodes pour nous permettre de nous assurer que ces aspects majeurs concordent bien avec les exigences résultant du recours à une psychologie d'orientation phénoménologique. Examinons donc en premier lieu les options de base:

"Proposition 1. - L'être humain vit dans un univers personnel et subjectif qui est le seul réel pour lui. [...]

Proposition 2. - Il y a dans tout organisme vivant une tendance actualisante qui n'est vraiment opérante qu'au niveau de l'organisme tout entier. On peut ajouter à cette tendance, les forces autorégulatrices qui, semble-t-il, ont les mêmes caractéristiques" (8).

La première proposition affirme le primat de la subjectivité; elle demeure compatible avec les postulats dérivés exprimés dans la section "épistémologie de la méthode" de ce chapitre. La seconde proposition postule la tendance à l'actualisation des forces de l'organisme et le principe de leur économie. Sous cette forme elle engage donc un modèle de la nature humaine; elle appelle les commentaires suivants.

En premier lieu, bien que ce modèle ne se rattache pas explicitement à un courant d'idées reconnu dans la tradition en psychologie (9), il a le mérite d'être suffisamment clair par lui-même pour marquer d'une façon décisive ses distances à l'égard du behaviorisme. D'autre part, le choix de ce modèle implique une prise de position philosophique qui soutient immédiatement le mode d'intervention du psychologue dans sa pratique professionnelle. Or, cette incursion de la philosophie dans notre conception de la psychologie est acceptable en vertu des postulats généraux que nous avons retenus dès l'avant-propos. Toutefois, il conviendrait d'affilier plus nettement ce modèle aux sources philosophiques dont il est tributaire afin de pouvoir s'assurer qu'une telle vision de l'homme ne relève pas des préjugés et des prénotions que l'exigence phénoménologique fondamentale entreprend précisément de mettre hors circuit! Qu'il nous suffise pour notre propos d'exprimer ici cette réticence; la confirmation de son bien-fondé exigerait un examen approfondi qui relève d'un travail d'un autre genre.

Examinons à présent ce qui est proposé au chapitre des attitudes fondamentales: "Rappelons que l'"attitude" est une prédisposition stable à l'agir, prédisposition interne ou intériorisée, ayant une valence positive ou négative à l'égard de l'"objet" de l'attitude" (10). Ainsi:

"Proposition 1. - L'orientation rogérienne implique une considération positive inconditionnelle à l'égard de tout ce que vit et dit le partenaire. Il s'agit au point de départ, d'une prise de position, d'une sorte de "parti pris" qui devient progressivement une attitude permanente et spontanée qui se traduit par une volonté de non-jugement évaluatif et par une valorisation sans condition du vécu et du symbolisé dans la relation.

Proposition 2. - Celui qui se veut d'orientation rogérienne cherche à développer une attitude empathique ou de compréhension suivant le schème de référence propre au partenaire. Paradoxalement, cette ouverture sur l'autre implique d'abord une ouverture de plus en plus grande à sa propre expérience immédiate (congruence).

Proposition 3. - L'orientation rogérienne exige surtout, d'après les derniers écrits de Rogers, un degré optimal de congruence à l'égard de son vécu immédiat dans la relation avec le partenaire. Cette congruence implique un accès aussi direct que possible à ses propres expériences, puis une option et un jugement sur ce qui peut être communiqué délibérément au partenaire. Il semble qu'à ce sujet, Rogers ait fait un choix: il exprime à ses partenaires ce qu'il appelle ses persistents feelings à leur égard ou à l'égard de la situation présente. Etre congruent, c'est surtout être "réel", être soi, refuser obstinément de "jouer" un rôle (celui de "thérapeute" ou de "conseiller").

Pour Rogers, si ces trois attitudes sont présentes et si le partenaire les perçoit et les ressent, toutes les conditions nécessaires et suffisantes sont réunies pour qu'une relation, établie sur cette base, soit "thérapeutique" (i.e. source de croissance personnelle pour les deux interlocuteurs) (11).

La "considération positive inconditionnelle" correspond parfaitement à l'exigence première du "retour aux choses elles-mêmes" et à celle, corrélative, d'accueillir le monde du partenaire dans toute la diversité des manifestations de ce qu'il donne à voir. Cet accueil, on le sait, implique un effort sans relâche du thérapeute pour se déprendre des préjugés et des prénotions interférantes, afin de conquérir cette "naïveté" féconde qui conditionne l'accès au "schème de référence propre du partenaire". L'attitude empathique traduit alors l'entreprise de prendre part à ce schème (comprendre: "prendre-ensemble"), sans pour autant prendre quelque parti que ce soit. En outre, lors de cette incursion accompagnante dans le monde d'autrui, le thérapeute, sans être donc jamais engagé au nom de ses valeurs propres, s'autorise à s'y trouver concerné au niveau de ses perceptions, de ses affects, bref de son champ d'expériences personnel.

La congruence désigne alors le fait de cette relation de proximité que le thérapeute entretient avec lui-même. C'est elle qui, ultimement, fonde la possibilité de la confiance, dans l'entretien. D'abord sur une base d'homologie et de complicité: parce que le partenaire éprouve le thérapeute dans son humanité d'être qui pense et ressent au même titre que lui. Ensuite sur un fond dialectique: parce que le partenaire réalise que loin d'être envahissante ou dirimante, cette implication expérientielle du thérapeute demeure précautionneuse et

vigilante; elle se restreint à être mise judicieusement à contribution au bénéfice exclusif des tentatives de clarification et d'explicitation spécifiques requises tout au long de l'entretien. Ainsi, nous nous retrouvons tout naturellement au principe de la réflexion phénoménologique. Celle-ci, pour s'accomplir concrètement dans un contexte rogérien, recourt à certaines techniques dont voici les exigences:

"Proposition 1. - Le psychologue d'orientation rogérienne essaie de traduire dans son comportement manifeste l'essentiel de ses options et de ses attitudes. Par exemple, le reflet, comportement typique rogérien, implique: a) un refus de structurer la situation et l'expérience à la place du partenaire et mise ainsi sur ses tendances actualisantes et autorégulatrices; b) une formulation qui véhicule le caractère subjectif des perceptions du psychologue; c) une symbolisation nouvelle (parce que personnelle au psychologue) de l'expérience du partenaire; d) une tentative pour communiquer au partenaire l'attitude d'acceptation inconditionnelle qui annule les "conditions de valeur" habituelles.

Proposition 2. - Le psychologue d'orientation rogérienne cherche, avec le partenaire, à symboliser aussi correctement que possible l'expérience immédiate de ce partenaire" (12).

En fin de compte, la mise en œuvre de cette technique du reflet dans toutes ses implications souligne que, du point de vue de la méthode phénoménologique, la dimension essentielle de l'entretien réside dans sa vertu constituante. Le thérapeute, en prenant part ("faciliter") à l'activité de symbolisation du patient le conduit de proche en proche à dessiner le paysage de cette portion du monde de son expérience vécue qu'il

choisit de livrer. Dans ces conditions, ce monde qui se construit et s'élabore progressivement deviendra alors susceptible d'une mise en forme qui le rendra ultérieurement justiciable d'un traitement scientifique à un autre niveau: celui de l'analyse phénoménostructurale.

### 3 - PRESENTATION DE L'ENTREVUE

A) LA TRANSCRIPTION. Le protocole ci-après comporte sur chaque page deux types d'informations séparées par une ligne verticale. La colonne de droite fournit le procès-verbal de l'entrevue; celle de gauche, comporte l'explicitation qui en est faite d'après un principe et une technique expliqués au prochain chapitre (phase restitutive).

Le décodage verbatim ne comportait pas de difficulté outre mesure. Pour la séparation des phrases et des propositions, nous avons utilisé les ressources de la ponctuation conformément à l'usage, afin d'éviter l'arbitraire autant que faire se peut. Les points de suspension, par exemple, marquent un silence, mais il est quelquefois difficile d'en interpréter, évidemment d'en signaler, la nuance exacte: hésitation, réflexion, vide réel, etc... Les signes non verbaux (gestes particuliers, soupirs) n'ont pas été transcrits. Il en va de même pour les modulations de la voix: le ton, l'infexion, la sonorité, pour la vitesse du débit (absence de ponctuation là où la langue écrite le commande normalement), pour l'insistance

sur certains mots. Enfin, malgré notre désir d'aboutir à construire un texte homogène d'une lecture aisée, il apparaîtra tout de suite que nous avons lutté contre la tentation d'épuiser le langage. Mais lorsqu'il était possible de le faire sans nuire au sens du discours, nous avons éliminé certaines hésitations verbales qui nous paraissaient relever davantage du réflexe ou du tic oratoire commun tels: "pis (et puis), là, j'veux dire, j'pense que, tu sais, en tout cas", etc...

Cette transcription peut donc paraître sommaire à première vue. Cependant, à tout moment nous avons conservé le souci d'un travail honnête et fidèle.

B) LA VALIDATION. L'entrevue sous sa forme verbale et écrite a été soumise à deux juges auxquels nous avons demandé d'assurer un contrôle sur la base des quatre prescriptions suivantes:

"1. Accueil et non pas initiative, c'est-à-dire qu'il s'agit d'une attitude de réceptivité, d'accueillance au sens où l'on reçoit un invité chez soi, où l'on sait l'inviter à entrer et à se défaire de son manteau protecteur, où on l'invite à entrer davantage et à se mettre à l'aise. Ceci s'oppose à une attitude d'initiative qui met le client dans l'obligation de répondre aux questions et de réagir.

2. Etre centré sur ce qui est vécu par le sujet et non sur les faits qu'il évoque. Sur le "vécu", c'est-à-dire sur la manière dont il éprouve les choses, les gens, les événements. Ne pas prendre en considération les événements eux-mêmes, ne pas s'intéresser à ce que l'on pourrait appeler les faits objectifs.

3. S'intéresser à la personne du sujet, non au problème lui-même. Renoncer à s'attacher au problème d'un point de vue objectif, puisque le problème est existentiel (vécu par quelqu'un et ayant un sens d'abord pour ce quelqu'un). L'interviewer doit essayer de voir non pas le problème-en-soi mais le problème-du-point-de-vue-du-sujet concerné. On voit à quel point l'entretien doit être "centré sur le sujet" et sur ses impressions.

4. Respecter le sujet et lui manifester une considération réelle au lieu d'essayer de lui montrer la perspicacité de l'interviewer ou sa domination. Il s'agit d'intervenir de telle façon que l'on donne réellement au sujet la certitude que l'interviewer respecte sa manière de voir, de vivre ou de comprendre, et que nous ne cherchons pas dans son cas une occasion de montrer je ne sais quelle finesse psychologique ou perspicacité qui le mettrait en difficulté. Il ne s'agit pas de "faire de la psychologie" mais d'écouter et de comprendre" (13).

Ces prescriptions établissent le climat général de l'entrevue. De façon plus spécifique, nous fournissons ci-après les quatre critères techniques qui constituent les "principes de la reformulation du point de vue de l'interviewer". Dans leur relation terme à terme avec les critères précédents, ces principes sont suffisamment précis pour servir de base à une procédure de contrôle effectuée par des personnes compétentes: elles sont familières avec l'œuvre de C. Rogers et la connaissent bien à travers leur propre pratique professionnelle en psychologie. Voici ces critères:

"1. Il s'agit de reconnaître, en quelque sorte, les sentiments ou les significations que le sujet vient de formuler.

2. Il s'agit de laisser le sujet développer son point de vue lorsqu'on l'a accueilli dans l'entretien ou lorsqu'on lui a indiqué l'objet de l'entrevue.

3. Il s'agit d'accepter le contenu subjectif de ce que le sujet vient de dire, c'est-à-dire d'accepter de considérer qu'il vient d'émettre un point de vue subjectif, ce point de vue devant être compris.

4. Il s'agit de définir la situation décrite par l'interviewé en termes de responsabilité de sa part, c'est-à-dire non pas en l'accusant de la situation décrite, mais en lui montrant qu'il exprime son point de vue et que nous le comprenons comme tel.

Une objection peut venir du fait de la possibilité de l'erreur. Que se passe-t-il lorsque l'interviewer "se trompe", ce qui est signalé automatiquement par le désaccord du client sur la reformulation? Réponse facile: le client s'explique de nouveau et l'interviewer a de nouveau la possibilité de réussir son effort de compréhension" (14).

Ces consignes, dans leur ensemble, prolongent tout naturellement les exigences méthodologiques et techniques stipulées dans la section "mise en situation de la méthode" de ce chapitre. Les rapports de validation figurent en annexe.

C) LA PARTENAIRE. L'entretien dure soixante-dix-huit minutes de façon continue. Il met en scène une jeune femme de vingt-cinq ans que nous avons rencontrée en relation de soutien de septembre mille neuf cent soixante-quatorze à mai mille neuf cent soixante-quinze. Les difficultés provenaient de ses relations avec son milieu familial et avec son ancien ami; elle les vivait aussi dans son milieu professionnel. L'entrevue présentée ici date du mois d'octobre mille neuf cent soixante-quinze.

Au début d'une intervention la mention "D.D." désigne Denise Dubé, et "S" le sujet. Voici notre entrevue.

## NOTES DU CHAPITRE II

- (1) H. Misiak et Sexton V. Staudt. Phenomenological, existential, and humanistic psychologies. New-York and London, Grove and Stratton, 1973, p. 84.
- (2) D. Huisman et A. Vergez. Court traité de la connaissance. Paris, Fernand Nathan, 1969, pp. 265-266.
- (3) Ibid., p. 266.
- (4) J.-P. Sartre. L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris, N.R.F., Gallimard, 1948, pp. 13-14.
- (5) F. Roussel. Le Moniteur d'orientation rogérienne. Montréal, P.U.M., 1972, p. 34.
- (6) Ibid., p. 36.
- (7) Ibid., pp. 36-37.
- (8) Ibid., p. 37.
- (9) Il n'est pourtant pas inutile de préciser, comme le fait Yves St-Arnaud, que "Dans cette façon de concevoir l'énergie organismique, Rogers, comme la plupart de ses contemporains de la 3e force, est lui-même tributaire de Kurth Goldstein, un des premiers à avoir postulé dans l'organisme humain cette tendance à l'actualisation de soi", in La personne humaine, Montréal, Editions de l'Homme, 1974, p. 28.
- (10) F. Roussel, op. cit., p. 38.
- (11) Ibid., pp. 38-39.
- (12) Ibid., p. 40.
- (13) R. Mucchielli. L'entretien de face à face dans la relation d'aide. Paris, Entreprise Moderne d'Editions, 1975, p. 41.
- (14) Ibid., p. 44.

ENTREVUE

D.D. - La question que je veux te poser, c'est en rapport avec un événement intérieur douloureux que tu as eu de la difficulté à explorer dans le cadre de la thérapie. Comme événement intérieur, je vais t'expliquer un petit peu ce que je veux dire, soit à l'entour de quelqu'un, soit quelque chose qui t'est arrivé dans le passé, ou quelque chose que tu as trouvé dur, difficile (un moton) à explorer, à en parler dans le cadre de la thérapie. Je veux que tu m'en parles, de cet événement-là.

Le plus difficile est dans la perception de soi.

Au commencement de la thérapie, perception négative de soi.

Impression de "descente".

Blocage de la communication.

Refus de prendre conscience du négatif.

Autre période:

découverte du positif impression de "monter".

S. - Ce qui a été le plus difficile pour moi de passer à travers, c'était plus dans ce que je percevais de moi. J'ai l'impression que c'était peut-être dans les débuts de la thérapie, dans les premières entrevues, où ce qui sortait de moi c'était ce que je voyais de négatif. Ce n'étaient pas les premières affaires négatives que je voyais de moi, ce qui fait que j'avais l'impression de descendre dans un trou noir, j'ai vraiment eu cette impression là, je le verbalisais comme ça; il y a des affaires qui ne sortaient pas, tu sais, c'était je pense ce que je voulais nier en moi, c'était des affaires que je voyais pas belles, c'était toujours des affaires pas belles que je voyais. J'en étais peut-être rentrée vers la fin de tout cela. Après cette période là, j'ai eu l'impression de découvrir des choses et de pouvoir monter, de découvrir des choses qui étaient positives en moi.

Description de deux événements travaillés à l'intérieur de la thérapie.

Prise de conscience de l'état affectif d'un lien familial.

Blocage présent relié à une expérience passée.

D.D. - Tu parles de cette période là comme d'un trou noir où tu voyais des affaires de toi qui étaient négatives. Veux-tu en parler de quelles affaires il s'agit pour toi, peux-tu repérer de quels événements il s'agit?

S. - Je peux t'en énumérer. Les affaires les plus importantes pour moi, c'est peut-être difficile de les retrouver en les disant, je regarde par exemple, les premières étapes, face à ma famille. Les sentiments que je vivais face à mon père et que j'avais toujours voulu nier dans le fond. J'avais l'impression que de cette façon là je délaissais ma mère, je ne parvenais pas à partager. J'ai découvert que j'étais de fait, plus attachée à mon père et qu'il y a eu une distance avec lui que ne j'ai pas souhaitée, bien au contraire, mais que je parvenais pas à défaire. Maintenant je ne la sens plus cette distance là, je me sens dégagée. Que de découvrir que je pouvais aimer mon père j'ai eu l'impression de m'éloigner de ma mère. Pour moi c'est inconcevable, j'ai toujours été identifiée comme étant très près de ma mère. Après, la seconde étape, ça peut-être été de réaliser que je ne parvenais pas à aimer quelqu'un. Je me demandais si même j'avais déjà aimé, je m'attachais à ça, à cette expérience que j'avais vécue il y a cinq ans. Je m'accrochais à cela. Puis, de descendre dans cela, je réalisais qu'au fond c'était moi qui ne parvenais pas à aimer les gens, ça c'était bien dur, ça me remettait en question.

Perception d'un soi enclos mais responsable dans les relations interpersonnelles.

Prise de conscience de l'illusion dans la relation avec autrui: recherche de l'appréciation des autres.

Perte de sens à la vie par la disparition d'une manière d'être qui avait toujours existé jusqu'ici.

Impression d'un vide.

Définition de trois étapes:  
 1) descente  
 2) prise de conscience  
 3) reconstruction.

D.D. - Ce qui a été difficile pour toi, c'est ce que tu réalisais de négatif.

S. - Oui.

D.D. - Tu réalisais que c'était toi qui percevais ça, qui n'arrivais pas à aimer, qui n'arrivais pas à quelque chose.

S. - C'est comme s'il y avait des barrières autour de moi, qui dépendaient de moi. Je réalisais qu'elles ne dépendaient pas nécessairement des gens avec qui j'étais, qui faisaient que je faisais bien des choses pour des gens. Le fait de m'être physiquement dépensée bien bien gros pour le monde et de réaliser que cela non plus ce n'étaient pas des actions, que ça en soi, c'était négatif, au fond parce que je ne cherchais pas à la bonne place. Je voulais atténuer des choses. Je pense que j'avais vraiment l'impression qu'il fallait absolument que je fasse tout cela pour être appréciée et pour être aimée du monde, ne comprenant pas que ça pouvait se faire autrement, plus facilement, simplement. Je perdais un sens, j'avais l'impression de ne plus avoir de sens à ma vie, parce que ça avait toujours été ça ma vie: en fonction des autres. S'il n'y avait plus cela, qu'est-ce qu'il y avait? Il n'y avait plus rien. J'ai eu l'impression un moment donné d'un vide, tu sais quand je t'ai dit que j'ai descendu puis que j'ai commencé à réaliser des choses, j'ai reconstruit des choses après. Ça ça a été beaucoup plus vite.

- D.D. - Mais la première étape ça été de sentir le fameux trou noir, c'était de sentir que tu ne faisais plus ce que tu faisais avant, tu n'étais plus pareille, tu étais différente.
- Impression d'anéantissement.
- Désir de persévérer.
- Réactions corporelles: larmes.
- Peur du changement.
- Impression de déséquilibre due à la perte de contrôle de l'ancien moi.
- Absence de réactions habituelles devant les événements.
- Insécurité dans le milieu.
- S. - Sortir ça ces choses négatives là, j'avais l'impression qu'il ne restait plus rien de moi. Il fallait que j'aille jusqu'au fond. Je me souviens d'avoir été vraiment déprimée, à cette période-là, déprimée à pleurer.
- D.D. - Oui, comment tu te sentais à ce moment-là?
- S. - Je te disais ça souvent, j'avais peur de capoter. J'avais vraiment peur de perdre pied, de ne pas revenir à l'équilibre, même si c'était quelque chose d'insatisfaisant que je vivais avant, d'entrer en thérapie même si je savais que j'étais "fuckée" et que je ne pouvais pas avancer de façon satisfaisante, je fonctionnais au moins. De descendre comme ça, un moment donné, j'avais l'impression de ne plus arriver à fonctionner, je n'étais plus maître de moi. Je ne me reconnaissais plus moi-même, je ne pouvais plus me maîtriser, je ne savais plus comment réagir devant les événements. Je ne savais plus comment je réagirais. Toute l'insécurité que ça a créé autour. J'ai trouvé ça très dur, cette période là. Tu me disais souvent, il faut que tu passes à travers ça. Puis tu ne me convainquais pas, tu ne parvenais pas à me convaincre mais j'étais bien accrochée à toi.

Besoin de soutien.

Exclusivité du soutien à cause du changement dans les autres liens.

Centration de toutes les énergies sur la démarche intérieure.

Importance de la réaction corporelle: larmes.

Peur d'une chute, d'une désintégration totale de soi.

Rapidité de la "descente" en soi.

Je te disais cela souvent. J'étais accrochée à ce que tu me disais dans le fond. Je ne me sentais pas toute seule, je pense que cela est ce que j'ai eu le plus besoin parce que en dehors de la thérapie, il y avait rien d'autre qui m'accrochait. Je défaisais le lien avec ma famille, je voulais me démêler aussi face aux liens amicaux que j'avais avec des gens. Je voulais saisir ce qu'il y avait et j'ai pris distance face à cela.

Toutes mes énergies étaient centrées sur ce qui se passait. D'une façon, tu as vraiment été mon point d'appui. C'est ça la période bien difficile, la période où je pleurais tant, où je voyais tout le mauvais de moi, c'est ce qui était le plus dur. Puis, d'avoir pleuré autant, aussi comme c'était important, je n'en reviens pas maintenant.

C'est incroyable, je perdais pied, c'est vrai que j'avais l'impression de perdre pied. Ce que j'avais peur au fond, c'était de perdre pied complètement, c'était de ne pas m'en sortir.

D.D. - Tu avais l'impression de cela.

S. - Bien, je descendais tellement, je descendais vite aussi, dans le fond c'était bien fragile tout cela. Quand j'ai embarqué en thérapie, c'était le temps, c'était grand temps. J'ai l'impression d'avoir plongé et je ne savais pas jusqu'où j'irais, le fond de cela, je ne le savais pas.

D.D. - La peur du fond ça y était pour quelque chose. Tu ne savais pas ce qu'il y avait.

Perte de sens habituel en  
étant le négatif.

Permanence de la douleur.

Sentiment de dérouter.

Soutien du milieu.

Peur d'être abandonnée à  
cause du changement.

Peur qui s'est avérée fausse

Choix de la prise en charge  
de soi (s'accompagner dans  
la déstructuration).

S. - En venir à ne plus avoir de sens à ta vie. Ce qui me tenait c'était des affaires négatives de moi, puis en enlevant tout ça, ça n'avait plus de sens. C'était tellement des affaires fausses. Quand je vois cela maintenant, c'était vraiment des affaires fausses qui faisaient tout boîter. Je peux dire que cette douleur là en terme de temps a duré un mois, à peu près. C'était pas vécu juste en entrevue, cela me suivait tout le temps. J'étais vraiment malheureuse, j'étais vraiment déconcertante pour les gens. Je sentais une chaleur autour de moi, ça j'étais contente. J'ai pas eu l'impression que les gens m'abandonnaient: ça c'est des choses que j'avais peur avant. J'étais tellement prise dans ce que je vivais que je le vois maintenant que les gens ne m'ont pas abandonnée, que les gens ont respecté ce que je vivais; certains m'ont tendu la main et ils ont vu que pour l'instant "non". Mais c'était pas là non plus qu'il fallait que j'aille, c'était en moi. Il fallait que j'accepte malgré tout ce qui m'arrivait là de continuer à descendre.

D.D. - Pour toi cela représente non pas un événement, mais des événements, une période au fond, une période qui est plus importante que tous les petits événements.

S. - Oui, je pense que oui. Il y a eu des événements qui m'ont fait déclencher cela. Comme par exemple l'histoire de la grande peine d'amour. Ca peut-être été quelque chose qui m'a bloquée bien bien gros. Mais je réalise qu'il y avait des

Evénement passé qui causait un blocage présent.

Prise de conscience qui amène une perspective d'espérance.

A partir d'un événement majeur, prise de conscience en chaîne.

Besoin d'éloignement pour prendre conscience.

affaires d'accumulées avant qui faisaient que ça m'a perturbée autant. Ca m'a bloqué autant. C'est qu'au départ, il y avait bien autre chose. Si cela n'était pas arrivé, il serait arrivé d'autres petits événements. Je pense qu'à l'intérieur de la thérapie j'avais l'impression que c'était cela qui bloquait tout le reste. C'est vrai que dans ma vie ça a bloqué dans bien des choses, c'est vrai que, comme je te disais la semaine dernière, d'avoir revu avec ce bonhomme-là ce qu'on avait vécu et de réaliser qu'au fond, il y avait vraiment eu quelque chose de profond, maintenant, cela m'aide: ça me fait certifier que j'ai vraiment déjà vécu l'amour, puis que je vais peut-être le vivre encore. Puisque ce n'est plus avec lui maintenant, ça je le sais. Ca peut-être été un événement majeur dans ma vie, mais pas dans ma thérapie. De toucher à cela, a déclenché tout le reste, tout ce qui est moi, tout ce qui était construit de moi, qui n'était pas moi, qui n'était pas vrai, qui était en fonction des gens. Quand je disais que je voulais me détacher de ma famille, elle m'accablait tellement que je ne parvenais pas à me détacher, il a fallu que je m'en aille de chez nous pour y arriver. C'était dans le fond tout le poids, tout ce que je ne parvenais pas à trancher. C'est un tout et j'ai eu besoin d'une distance physique pour y arriver. Puis j'y suis pas arrivée non plus.

D.D. - Si tu avais à décrire comment tu étais, comment tu te ressentais à cette

Nouvelle façon d'être:  
authenticité devant autrui.

Lutte contre l'image  
habituelle.

Autre prise de conscience  
de l'inauthentique.

période-là? Physiquement, intérieurement, comment te ressentais-tu?

S. - Physiquement, j'étais consciente que j'en révélais extérieurement. Je m'en foutais. J'avais bien bien le goût de me remonter. J'avais bien le goût... non ce n'est pas ça que je veux dire. J'avais bien de la misère extérieurement à camoufler ce que je ne saisais pas avant - ce qui m'arrivait. Ca avait toujours été important pour moi que ça ne paraisse pas. Mais à cette période là non, un moment donné, je me suis demandé si je jouais à ce que les autres s'apitoient sur mon sort. Je pense que ce n'était pas cela. C'était contre l'image extérieure que je luttais. J'étais triste, je savais que le monde s'en rendait compte autour, puis cela ne me faisait rien, j'étais au-dessus de cela... C'était pas cela qui était important: c'était moi, l'important. Je luttais contre l'image extérieure que j'ai toujours eue. Comment je me ressentais? Toute seule; je me sentais triste, j'étais triste pour pleurer très facilement en revoyant tout ce qui m'arrivait, en voyant toutes les choses passées de moi, par exemple en réalisant que je suis allée dans le domaine où je suis actuellement pour donner au monde, mais au fond c'était pour moi que je voulais donner. En réalisant ça, ça a amené des choses passées qui étaient bien dures à digérer. Quelque chose aussi que j'ai réalisé et qui n'a pas été facile c'est de ne pas parvenir à vivre l'instant

Difficulté de prendre pied dans le présent.

Peur du changement.

Tristesse et dépression.

Perte d'intérêt dans les activités.

Submersion par la tristesse.

présent. Ca aussi, ça a été bien dur. Parce que j'ai toujours voulu faire croire... j'ai toujours voulu rendre les choses belles je changeais parce que je pense que j'avais bien peur de ce qui allait arriver. Toujours ce sentiment d'insécurité, dont j'ai parlé souvent. C'est ça... je ne laissais pas venir les événements, j'allais au devant, je provoquais pour qu'il arrive des choses. C'était le "fun" souvent, mais quand ça ne l'était pas, je m'en voulais, je me sentais responsable. J'étais triste à cette période là, j'étais déprimée; moi je pense que j'ai peut-être été en dépression, je ne sais pas comment cataloguer ça, et ce n'est pas important, j'étais vraiment triste tout le temps. J'ai fait des choses que j'avais le goût de lâcher. Je suivais des cours parce qu'au fond je trouvais ça bien le "fun". Quand je me suis inscrite en poterie, ça m'intéressait mais durant cette période là, j'ai eu bien le goût de lâcher. Je n'avais plus goût de rien.

D.D. - T'avais le goût de lâcher des choses?

S. - Oui, c'était tellement intense ce que je vivais comme tristesse, je te disais même que j'avais de la misère à travailler ici. En plus, je trouvais cela terrible parce que j'avais des responsabilités. Les gens avec qui je travaille ils attendent de moi et je ne pouvais rien donner actuellement, j'aurais donc voulu pouvoir arrêter à ce moment-là. Il y a beaucoup de cas d'ailleurs que dans cette

Difficulté à vivre le quotidien.

Isolement.

Confusion.

Solitude.

Incommunicabilité.

période là j'arrivais à rien faire avec eux. J'ai tenu un statu quo. Je le vois là, après coup. Et dans certains cas j'en étais toute consciente parce ce n'est pas cela du tout que j'avais le goût de faire avec eux autres. Je me disais, c'est trop impulsif. Ca peut avoir des conséquences. Je trouvais cela bien dur de continuer à vivre la vie de tous les jours avec ses demandes et des choses bien réelles, au moment où moi, je descendaïs dans le plus profond de ce que j'étais.

D.D. - Tu te sentais coupée du monde extérieur?

S. - D'ailleurs j'ai coupé avec bien du monde à ce moment-là. J'ai pris distance parce que je ne pouvais pas démêler tout ce qui m'arrivait. Et les gens pouvaient pas m'aider, et je ne voulais pas en parler. Il y a une personne qui savait que j'étais en thérapie à ce moment-là, de mes amis et c'était une personne qui l'était elle-même en thérapie. Et on en a très peu parlé parce qu'on avait conscience que l'on était "fuckées" tous les deux. C'était pas possible de partager même avec les gens avec qui j'étais le plus proche: ce n'était pas possible.

D.D. - T'avais de la difficulté à partager ce que tu vivais en cette période-là?

S. - Oui, parce que c'était trop noir ... c'était... c'était...

D.D. - T'étais en vase clos.

Isolement physique.

Déblocage de la capacité de pleurer.

Intolérance au raisonnement et au contrôle.

Exigence d'une dérive consciente d'elle-même.

S. - Oui... Ah, puis j'avais le goût de m'isoler. Je m'isolais beaucoup, c'est une période que j'ai vécue à l'appartement tout le temps. Avant, ça toujours été pour moi un besoin de pleurer et depuis cette grande peine d'amour, je n'y parvenais plus, c'était bloqué. Je ne pleurais jamais. On dirait que j'ai déversé dans ce temps-là à l'appartement tout ce qui avait été accumulé. En étant toute seule, je pouvais me permettre de pleurer. Il m'arrivait des affaires le soir, il m'arrivait de penser à des choses et je pleurais. Je pleurais, je pleurais, c'est pas possible ce que j'ai pu pleurer. Ça n'arrêtait pas. Je pouvais un moment donné m'arrêter, mais il arrivait autre chose. C'est incroyable tout ce qui a pu se liquider. C'était plus facile en étant seule. Je n'avais pas le goût, je pense, que le monde rationalise autour de moi, essaye de me supporter, de me raisonner. Il y a quelqu'un qui a essayé entre autres, qui avait l'impression que je me laissais aller. Je lui ai dit: "tu ne comprends vraiment pas ce qui m'arrive" je pense que c'est tellement faux, des fois on a l'impression que les gens se laissent aller. En tout cas, pour ma part, c'était tellement pas cela qui m'arrivait. Extérieurement, c'est ça que ça avait l'air c'est vrai. Même j'étais laisser-aller. Me maquiller, dans ce temps-là, je n'en avais plus de goût. Vraiment pas. Je semblais me laisser aller, mais j'avais besoin de cela. C'était à ce prix-là...

Déréliction, s'abandonner  
au dépaysement.

Indétermination relative.

Création de l'illusion  
pour passer au-travers  
du pénible,

Le plus difficile:  
perte des illusions.

que je descende.

En même temps, j'avais le goût de m'accrocher à des choses, des choses qui étaient fausses encore, des goûts d'aventures, des goûts de me garrocher dans des nouvelles affaires, des choses que je n'avais jamais vécues. Autant j'avais pu vivre en fonction de ce qui allait arriver, de ce qui était passé, autant j'ai voulu vivre des choses présentes, mais en ne sélectionnant pas. Ca c'est récent par exemple, mais c'est quand même arrivé pas longtemps après cette période de noirceur. C'était au moment où je réalisais toute ma façon de vivre en relation avec les gens. J'avais le goût de me prouver quelque chose en même temps. Je reproduisais le même pattern à ce moment là, mais je ne pouvais pas le voir. Ca peut-être été bénéfique que je le vive. Il y a peut-être aussi le fait que j'avais en moi une... façon de me sortir des événements en rêvant, en m'illusionnant... en créant quelque chose d'impossible pour passer au-travers quelque chose de pénible.

D.D. - T'as vécu ça aussi pendant ta période sombre?

S. - Oui, c'est peut-être au fond la plus grosse chose; tu me demandais ça au début, et tu vois c'est en en parlant que je réalise peut-être plus. Ca peut-être été cela le plus difficile, le plus gros coup de hache, dans le fond.

D.D. - Les illusions?

S. -- Oui, tout était fondé sur cela. Quand quelque chose de pénible arrivait, j'avais un mécanisme qui atténuait tout cela. Les situations anxiogènes, je ne pouvais pas les tolérer.

D.D. - Vis-à-vis cela, comment tu réagissais? Tu parles d'une situation d'angoisse, en fait tu ne les tolérais pas les situations d'angoisse?

S. - Non.

D.D. - Tu refusais de vivre cela.

Manipulation des autres pour répondre aux besoins.

S. - Je pense que c'était tellement intense, il y avait de l'insécurité, c'était chargé. Je le vois maintenant, mais à ce moment-là, je ne le voyais pas comme cela. Dans le fond, ce que je te dis, c'est la prise de conscience que j'ai faite à l'intérieur des entrevues. Je me créais un monde d'illusions pour passer au-travers de quelque chose de trop pénible, quelque chose qui me rendait insécurité, que je ne pouvais pas moi envisager tel que c'était: prendre la situation telle qu'elle se présenterait. Je planifiais à l'avance, je prévoyais, je me créais des choses incroyables, et je manipulais bien du monde aussi, pour qu'ils répondent à cela - je pense que j'en ai manipulé et que j'ai fait bien du mal à du monde - j'avais besoin de groupes autour de moi pour que ces choses là arrivent. Cela a été bien dur à réaliser, à passer au travers, parce que cela impliquait de prendre l'instant au moment où il

Changement amorcé.

se présente. C'est encore difficile, puis le fait que j'en suis consciente, je lutte plus et je me dis: écoute! tu commences à t'énerver, attends quand cela arrivera tu verras. Ca demeure en moi quelque chose parce que je suis encore insécuré. Je ne suis pas encore maître de moi complètement. Mais, c'est beaucoup moins. J'en suis consciente.

D.D. - Comment as-tu fait pour passer au-travers de cette période-là? Tu me parles d'une période qui ressemble à un noeud, un moment difficile où tu as énuméré beaucoup de sentiments par rapport à cela, des choses que tu as vécues. Comment as-tu fait pour sortir de cela? Qu'est-ce qui s'est passé au-dedans de toi pour passer au-travers?

Evacuation, nettoyage.

L'expression du négatif de soi permet de dévoiler du positif.

Ce positif est réel.

Epuration s'accompagnant d'une lente ré-vélation à soi-même.

S. - Je ne le sais pas vraiment. Quand je pense à ça, ça m'est déjà arrivé de me demander... à un moment donné ça s'est remis à remonter. Je pense que c'est peut-être d'avoir vidé tout ce qui n'était pas correct, tout ce que je n'acceptais pas de moi, que le ménage a été fait et j'ai pu voir l'autre côté de moi. Je réalise qu'au fond de moi j'ai un calme, j'ai de la douceur entre autre. Ca a toujours été là, mais il y avait tellement d'affaires par dessus, il y avait tellement entre autre d'agressivité d'accumulée, que ça n'existe plus ça. Je pense que c'est cela. Après avoir vidé des choses que je voyais bien gros, des choses où je bloquais, je

réalise qu'est-ce qu'il y a vraiment en dedans de moi. Ca a été progressif.

D.D. - Tu parles de choses qui te bloquaient comment ça a fait pour débloquer? Qu'est-ce qui s'est produit pour que ça débloque?

Déblocage (coincide) remonte à la décision de venir en thérapie.

Choc émotif.

Découverte des illusions.

Goût d'oublier.

Incapacité de maintenir l'illusion.

Recherche d'aide.

S. - Ce qui fait que cela a débloqué, pour moi c'est synonyme de ce qui fait que je suis venue en thérapie. Quand je suis venue en thérapie, j'ai eu l'impression que c'était mûr. J'ai eu un gros coup à un moment donné et j'ai encore été plus ébranlée, que j'avais pu l'être avant, par des événements pénibles qui m'avaient bloquée, qui s'étaient ajoutés. Quand je te dis que ce n'est pas l'histoire de la grande peine d'amour qui fait que je suis devenue "fuckée" il y avait d'autres choses avant. Bien sûr, ça a accentué. Puis l'année dernière au niveau du travail, ça a été un gros coup. Aussi des illusions face à un bonhomme; et quand j'ai vérifié tout ça et que j'ai vu que vraiment ce n'était pas possible, j'ai eu le goût de m'étourdir. J'ai été un petit bout de temps étourdie. A un moment donné, cela a lâché et c'est ça qui fait que ça a débloqué par la suite et que je suis entrée en thérapie; ça m'a fait poser l'acte; la décision était là depuis un bon bout de temps. Ca fait longtemps que j'en étais partiellement consciente qu'il fallait et qu'il y avait un malaise en moi que je parvenais pas toute seule à trouver et je tournais en rond. Je m'épuisais de

Crainte de la prise de conscience de soi.

Accumulation d'événements pénibles et incapacité de réagir.

Importance de la prise de conscience.

Difficulté à définir cette étape.

tourner en rond. Mais il y avait toute la crainte... de voir qui j'étais, je pense bien, qui fait que je retardais toujours. Il y a des événements pénibles qui se sont ajoutés qui fait qu'en situation normale - ça m'arriverait aujourd'hui - je réagirais aussi, mais beaucoup moins fortement, mais je pense que je passerais au-travers bien plus. Ce qui m'a été fait, c'était une critique de ce que j'étais puis j'ai pas pu le digérer, j'ai pas pu passer à travers. Ca peut-être été fait durement et tout, il y a sûrement des choses de la part de l'individu qui me l'a fait. Pour passer au-travers, j'ai réagi agressivement à ce moment-là, j'ai attaqué le bonhomme.

D.D. - Quand t'es-tu sentie, comme tu dis, remonter? Qu'est-ce qui a fait que tu as remonté?

S. - Je ne sais pas vraiment. Je te disais tantôt c'est quand j'ai eu tout sorti ce qu'il y avait d'accumulé depuis bien longtemps.

D.D. - Est-ce que c'est juste le fait de sortir qui t'a fait passer au-travers?

S. - Le sortir, pas juste le fait de le verbaliser, mais d'en prendre conscience aussi.

D.D. - D'en prendre conscience comment? (silence) je sais pas. J'essaye de faire donner des qualificatifs.

S. - J'ai peut-être de la misère à le faire. Je ne sais pas si je l'ai la réponse à ce que tu me demandes.

Recherche ou confirmation  
d'une stabilité en soi.

Prise de conscience du  
négatif d'abord.  
Négatif signifie (difficile  
mais pas destructeur).

Prise de conscience du soi  
authentique par rapport à  
l'image de soi.

D.D. - C'est imprécis?...

S. - Oui... je sais que dans cette période-là, quand j'ai vécu cette période-là, quand j'ai vécu la période bien "down", j'ai quand même continué à réaliser des choses, à créer des choses: j'ai fait de l'artisanat. C'était une valeur qui était en moi, que je connaissais. Je m'y suis accrochée, une valeur sûre. Quelque chose que ça je savais. J'en ai découvert d'autres, après avoir vidé tout ce qui était négatif. Négatif, ça veut dire des affaires dures à digérer, mais ce n'est pas en soi négatif. Parce que de réaliser, par exemple, que j'avais besoin d'un groupe avant pour prendre un sens c'était négatif parce que je ne m'acceptais pas comme j'étais.

D.D. - C'était des affaires qui n'étaient pas "toi".

S. - Oui... et en soi ce n'est pas négatif. Je réalise que pour moi c'est bien bien secondaire. Je suis individualiste au possible. J'ai vu cela en thérapie, qu'au fond, j'étais d'une façon, solitaire, que j'aimais des affaires bien tranquilles, j'avais besoin de me retrouver toute seule. Puis ça, j'ai toujours donné l'image d'une personne bien sociable, qui avait besoin de bien du monde, qui pouvait faire des choses avec bien du monde, organiser des affaires. J'y croyais. Je rejétais même le signe astrologique dont je fais partie parce qu'il ne cadrait pas avec l'image que je voulais de moi. Je rejétais cela

Remontée progressive,  
contrairement à la descente  
rapide.

Remontée lente.  
Intégration plus facile.

Analyse de soi.

complètement. Quand les gens s'étonnaient, je disais moi aussi je suis étonnée. Les gens moindrement "connaisseurs" disaient: "sûrement que c'est ton signe secondaire qui est le plus fort". Je croyais à cela.

En soi, ce n'est pas négatif d'être sociable et d'avoir besoin de réaliser des choses pour les gens. Ce n'est pas négatif cela, mais pour moi, ça l'était négatif, parce que ce n'était pas moi. Mais le déclic qui fait que ça a remonté, j'ai tellement l'impression que c'est progressif. Ca l'est encore. J'ai eu une période, j'ai descendu bien vite, en terme de temps, j'ai l'impression que ça s'est fait dans une période d'un mois à peu près, où j'étais triste, déprimée, où c'était bien dur ce que je vivais, où je me disais: c'est dur, je vais passer à travers; j'avais même plus le goût de me retourner de bord, c'était tellement invivable que je pense que je voulais à tout prix passer à travers.

Après, ça s'est mis à remonter, en terme de temps ça remonte plus lentement, mais c'est tellement plus facile, ça se tolère tellement bien même si c'est plus lent; ça s'intègre tellement plus. Ça fait six mois qu'on travaille ensemble, puis, c'est le début qui a été dur, c'est le début qui a été bien dur. Là, progressivement j'expérimente des choses, je me revis, je me regarde après dans ce que j'ai vécu, puis je me dis tiens, "t'es encore tombée dans le bateau, t'es encore tombée". La période des fêtes a été une étape face

Prise en charge de soi  
face aux autres.

Réalisation progressive.

à ma famille pour moi. J'appréhendais cela énormément. Parce que j'avais à me poser différemment face à ma famille et je me disais, eux, ils vont attendre de moi toujours la même affaire. C'est à moi à changer face à eux, et eux autres vont s'adapter par la suite. Ils sont encore bien mêlés maintenant, je réalise cela d'une fois à l'autre que je les vois, mais moi je ne suis plus mal. Je le suis quand cela devient très compromettant. Et que j'aurais le goût de leur dire: "Ecoute, ça te concerne toi, fais-le". Ma mère va me demander quelque chose par exemple, quand elle insiste, j'aurais le goût de lui dire agressivement: "Ca te concerne toi, et démêle-toi toi-même. Ton action il faut que tu la trouves en fonction de toi". Ca je sais qu'elle ne comprendrait pas. Des fois j'aurais le goût d'avoir des messages clairs comme cela. Je vais y parvenir plus facilement avec mes amies, qui vont saisir plus ce que je veux dire. J'ai encore des périodes d'agressivité à des moments donnés j'ai des montées de cela, d'exaspération où je ne parviens peut-être pas à exprimer clairement ce que je veux. Je le vois après coup. Dans le fond, c'est ça que je voulais dire, c'est ça qui est important; je n'y suis pas parvenue sur l'instant, j'y suis parvenue en partie. Ca dépend aussi bien bien gros des événements qui arrivent, des situations, des gens avec qui je me trouve, ce qui fait que parfois... comme en fin de semaine, je me suis trouvée avec quelqu'un

Actualisation.

Vivre l'instant présent.

de... en tout cas on était bien gros sur la même longueur d'onde... Je réalise après coup que j'étais bien tout le temps... puis cet individu là aussi était bien. Parce que les messages passaient. Ca se saisissait bien, je parvenais bien bien plus à exprimer ce que je ressentais, puis ce que j'étais puis... Je n'en reviens pas, je me dis: "tiens ça évolue encore". Mais ça dépend encore beaucoup de ce qui va arriver. Je vis aussi... J'avais un contrôle de moi, avant, qui fait que les événements je les regardais froidement comme si je n'étais pas dedans. La panique, je n'avais jamais connu cela. En dedans, je "shakais" bien gros probablement, mais je ne voulais pas non plus... puis maintenant les événements je les vis, ce qui fait qu'il m'est arrivé des affaires pénibles et je n'ai pas paniqué en soi comme telle la grande panique puis toute l'histoire là, mais d'être déconcertée et de ne pas savoir comment réagir. Ca m'a bien bien surprise. Je pense que ça se suit ce que je ressens en dedans, ça sort à l'extérieur; devant quelque chose de pénible, moi aussi je le vis péniblement; quelque chose de triste, quelque chose qui m'affecte, je le vis, puis ça passe et les gens le voient autour, alors qu'avant cela ne m'était pas permis, je ne me permettais pas ça. Puis je réalise que je suis déconcertante pour des gens qui m'ont connue autrement. Mais ça ne me fait plus peur maintenant, parce que je suis tellement bien. L'instant se

liquide après, alors qu'avant ça restait en dedans et j'ai le goût que cela continue ça; c'est ça le chemin que je fais actuellement. C'est que je découvre toujours des affaires nouvelles, puis je continue...

D.B. - Y a-t-il autre chose de différent d'avant à part l'ajustement au moment présent et ta capacité de t'exprimer?

S. - Pas mal toutes les choses sont différentes d'avant. Quelque chose face aux gens qui est bien différent d'avant aussi, c'est que avant je me sentais... j'ai comme l'impression que j'étais obligée aux gens, que je me devais d'être disponible... les gens de façon générale. Quand je disais non, je me sentais coupable de cela, maintenant je me pose autrement face au monde. Quelque chose qui m'a bien bien bien étonnée, c'est que les gens m'aiment pareil. Je pense que j'avais bien peur de perdre cela; c'est comme si les gens étaient attachés à moi pour ce que je leur donnais: la disponibilité, l'écoute. C'est vrai en partie, mais ce n'est pas d'abord cela qui lie les gens à moi. Ca été une grande découverte; j'étais pas sûre que je voulais le voir et j'avais peur de voir autre chose. Ca je trouve ça bien bien le "fun", parce que je suis bien avec le monde, je suis bien maintenant avec le monde. J'étais toujours sous une tension; les gens venaient me voir pour n'importe quoi. Ils avaient des choses à me parler. Maintenant, je suis différente avec eux, je vis des

Changement dans la relation avec autrui.

Peur que le changement éloigne autrui.

Capacité d'implication  
dans le vécu.

Ouverture de soi.

Augmentation de l'expression  
de soi, des sentiments.

Au début de la thérapie,  
blocage de l'expression.

chooses avec eux. Je suis parfois encore déconcertée; je ne suis pas toujours capable de passer à travers, mais ça ne fait rien... je suis assez bien quand cela arrive que je veux, que ça continue et que ce soit sur une plus grande échelle. Je réalise qu'au fond les gens sont liés à moi pour autre chose, ils ne sont pas liés à moi pour ce que je suis vraiment, ce que je n'ai pas encore tout trouvé en moi.

Quelque chose de différent aussi, c'est peut-être l'expression de moi, je parle et je réalise que je m'exprime beaucoup plus facilement sur moi. De dire... tout simplement comment moi je perçois une affaire, comment... je la ressens... ça, ça n'existe pas beaucoup non plus. Je verbalisais facilement... sur des choses bien extérieures, des opinions, ou... en autant que ça ne m'impliquait pas trop. Dans la période de thérapie du début, tout cela était bloqué. Je ne savais plus, mes idées étaient tellement remises en question, tout était tellement ébranlé en moi et mon expression aussi. Je ne parlais plus... je ne parlais plus de mon opinion sur l'avortement par exemple, parce que je ne savais plus ce que c'était mon opinion sur l'avortement. Puis je ne parlais pas de moi, je ne parlais plus, vraiment, c'était vraiment exceptionnel quand j'arrivais à parler. Maintenant, ma façon de m'exprimer est autre, elle est beaucoup moins superficielle; elle est nuancée selon les individus. Je réalise maintenant qu'il y a bien bien des

Raffinement de la perception d'autrui.

affaires que je vais parler seulement avec certaines personnes. Parce qu'ils vivent cela d'une façon peut-être relativement comme la mienne et ils vont saisir ce que je veux dire. Mais... je ne vois pas dans la même profondeur les individus, mais je vais parler facilement. Ca aussi, c'est quelque chose de différent. On dirait que d'avoir réalisé qui j'étais, j'ai le goût de le faire réaliser au monde. Je ne sais pas comment expliquer ça, mais en tout cas, c'est comme ça que je le vis.

D.D. - C'est la prise de conscience de ce que tu es, de ce que tu es au fond de toi qui a fait changer...

Meilleure connaissance de soi, sécurité, prise en charge augmentent la capacité d'aider autrui.

S. - Oui... Je réalise au fond que l'aide aux gens, je la donne autant qu'avant. Aider le monde, ça a toujours été important pour moi, je pense que c'était le sens de ma vie, c'était le paquet. J'ai l'impression qu'il n'y avait rien d'autre. Je réalise que depuis que je me connais mieux, depuis que je suis plus sûre avec moi-même, depuis que j'accepte de me prendre en main, toute seule, quelque chose que j'avais jamais accepté, il me semble que j'aide beaucoup mieux, je suis beaucoup plus attentive. J'accepte tellement plus facilement les limites des gens, je ne veux pas dire des limites intellectuelles, mais par exemple des limites de prise de conscience des gens qui à un moment donné ne sont pas prêts à voir des choses. Avant ça m'exaspérait, ça me rendait agressive

Tolérance des limites d'autrui.

Perception des mécanismes de fuite chez les autres.

Capacité de ressentir plus le vécu d'autrui.

Désir de continuer la prise de conscience.

et j'avais le goût à tout prix de leur faire voir. Je me débattais, je gesticulais d'une façon incroyable. Ca maintenant, je le vois pourquoi. Autour de moi, je réalise que les gens ont des mécanismes pour passer à travers les choses pénibles. C'est incroyable. Des gens qui pourraient être très lucides mais quand il arrive quelque chose que vraiment ils ne veulent pas voir, c'est trop impliquant, ça remet trop de choses intérieures en question, tout de suite ils mettent la barrière pour arrêter tout cela. Et puis, je vois cela, mais je comprends pourquoi ils réagissent comme cela. Je le tolère très bien.

Je pense que c'est de cette façon là que je peux aider le mieux les gens: en les ressentant plus.

D.D. - Ce que tu n'avais pas, dans la période plus difficile.

S. - Oh non! Oh non! dans la période difficile, il n'y avait rien de tout cela. Quand j'étais dans la période de statu quo en ce qui concerne mes cas, dans mon travail ici, c'était vrai. Ailleurs, j'avais peut-être moins besoin d'avoir un statu quo parce que je pouvais me retirer, je me suis retirée. Même actuellement, même si je vois beaucoup plus clair, j'ai l'impression qu'il y a de la lumière dans ma vie, en période noire c'est sûr, il n'y a pas de lumière; à un moment donné la lumière a commencé à surgir. Il y a plus de lumière dans ma vie actuellement. Mais il y a encore des choses que je veux voir.

D.D. - Ca se fait progressivement tout ça?

S. - Oui, sur des côtés je l'ai le statu quo pour moi-même actuellement, comme par exemple, face à mon travail il y a encore beaucoup d'interrogations. Je fais ce que je fais actuellement, je continue avec un bien-être, relativement. C'est une période difficile quand même. Dans ma vie personnelle, c'est la même chose. Comme l'année passée, l'appartement je ne voulais pas rester là. J'étais bien bien déçue de l'appartement. Cette année, je sais que c'est insatisfaisant, que c'est pas ça que je veux vraiment. Je voudrais autre chose mais je ne sais pas au juste quoi. Je fais des choses à l'appartement pour améliorer; actuellement, j'ai décidé de rester là: parce qu'il y a des choses qui me satisfont. J'ai un certain confort et je réalise que c'est important. Je peux améliorer des choses pour être mieux et je le fais aussi. Il y a encore dans mes actions une forme de statu quo, je suis pas prête à ... je pense à une formation, à un perfectionnement. C'est pas assez clair encore. Alors je ne fais rien, j'attends. J'attends, ce n'est pas progressivement, il se passe tellement de choses en moi que...

D.D. - Tu attends de ressentir le moment.

S. - Oui... (silence) je ne suis peut-être pas parvenue à répondre à ce que tu me demandais, ce qui fait que... J'ai l'impression de ne pas savoir vraiment non plus.

Capacité de tolérer l'insatisfaction.

Perception réaliste d'une situation.

D.D. - De toute façon, tu as l'impression que c'est progressif, que tu y es parvenue en prenant conscience d'abord de l'aspect négatif.

S. - ... des choses qui m'arrêtaient...

D.D. - Qu'est-ce que tu as fait après cette prise de conscience des choses négatives? Qu'est-ce que tu ressens avoir fait? Tu parles de prise de conscience des choses négatives, est-ce que ça en demeure là comme état à ce moment-là?

Vivre au présent.

S. - Mais non, maintenant, je vis. C'était ça dans le fond, quand je dis prise de conscience de moi, ça été de réaliser que je ne vivais pas les événements. Je pense que je n'avais pas vécu avant, il y avait des événements qui s'étaient ajoutés à ma vie, mais jusqu'à quel point s'était intégré tout cela. Je pense que cela ne pouvait pas vraiment s'intégrer là, parce que je ne prenais pas les événements quand ils arrivaient. Alors que de voir tout cela, j'apprends à prendre les choses comme elles viennent et à y faire face à ce moment là. C'est ce qui fait que des fois je suis déconcertée, parce que il y a des fois que ça m'ébranle, parce qu'il y a des événements qui sont plus intenses que d'autres, qui me demandent plus, puis je ne suis pas encore tout à fait maître de moi, dans le sens de ce que je suis vraiment. Mais c'est peut-être cela qui est le plus fort dans tout ce que j'ai vécu: c'est de vivre les événements quand ils se présentent

Se sentir interpellée et impliquée.

Accepter d'être rejointe et atteinte.

Conscience d'un rapport à soi encore précaire.

Pouvoir s'ouvrir aux événements provoque une baisse

d'anxiété.

Le fait de l'existence: une évidence immédiate et ponctuelle.

Barrière devenue poreuse.

Retour aux joies simples.

Densité et intensité de la période de prise de conscience.

puis, c'est cela qui fait que je suis beaucoup moins anxieuse... Je ris... je vis, c'est vrai, puis je ressens les choses quand elles se présentent. Ça, ça a été quelque chose de bien dur de réaliser qu'à un moment donné on a des "feeling", des "feeling" intenses. Mais je n'avais pas des "feeling", là, tout simplement. Comme là, j'en ai un "feeling", puis c'est le "fun". Avant je vivais de la joie et il fallait que ce soit très intense, de la peine, il fallait que ce soit très intense. A part cela, tout le reste qui passait ça ne pénétrait pas. C'est le "fun" par exemple d'avoir un bon "feeling" quand tu manges quelque chose que tu aimes, c'est le "fun"... d'écouter un bon disque. Puis... j'écoutais pas un disque... pour écouter le disque, je pense... je l'écoutais pour exprimer ce que je ressentais... c'est confus là peut-être ce que je dis là, mais... c'est ça pour moi vivre l'instant présent. C'est peut-être ça qui fait que je vais parvenir aussi à voir mieux..

Je disais à la personne avec qui ça été bien le "fun" en fin de semaine là... à un moment donné il me demande quel âge que j'ai, pour me situer, même si cela n'a pas en soi tellement d'importance... pour situer les gens... bon je dis quel âge que j'ai... mais je dis, moi aussi je trouve que l'âge en soi ça a tellement peu d'importance; j'ai vécu en six mois peut-être ce que j'aurais dû vivre en quatre ans. En terme d'années, d'évolution,... les

Régression perçue comme salutaire.

derniers six mois, ça m'a ramenée à il y a cinq ans, ce que j'ai vécu il y a six mois. Puis il en a passé des choses par après. Mais c'est ça... je commence à vivre... d'une façon.

D.D. - Tu as l'impression de commencer à vivre...

S. - Oui...

D.D. - C'est le "fun"!

La joie accompagne le sentiment de recommencer à vivre.

S. - C'est bien le "fun"!

### CHAPITRE III

"Je suis conscient de mes intentions mais j'ai a en prendre conscience. Je ne puis les former sans en avoir d'une certaine manière la compréhension, mais c'est une compréhension implicite. Et la description phénoménologique a précisément pour but de l'expliciter.

On voit alors selon quelle acception la phénoménologie peut être désignée comme une étude des "essences" (ou "science eidétique"). L'essence d'un phénomène, c'est ce qu'il y a en lui d'essentiel en tant qu'il est vécu par un sujet, c'est-à-dire l'intention particulière selon laquelle ce sujet s'y manifeste. Il ne s'agit pas d'Idées au sens platonicien, qui préexisteraient aux phénomènes et les fondaient en raison; il ne s'agit pas davantage d'éléments abstraits auxquels on tenterait, par analyse, de réduire ces phénomènes. Le phénoménologue ne manie que des essences concrètes, directement dégagées des phénomènes par explicitation de leur structure intentionnelle.

Naturellement, ces essences doivent en effet être dégagées, il faut les dépouiller de ce qui dans chaque phénomène demeure contingent, accidentel et non-structuré. En outre, il faut bien qu'elles soient désignées, nommées. D'une certaine façon, elles deviennent donc "abstraites". Mais il est clair qu'il n'y a rien de comparable entre l'attitude psychologique consistant à reconstruire les phénomènes à partir de concepts qui leur sont étrangers, et l'attitude phénoménologique, - qui s'efforce de ressaisir le mouvement de conscience constitutif de leur signification, et qui respecte leur originalité structurelle. - Expliquer un comportement, c'est le rattacher à des causes, le soumettre à des lois, c'est identifier le sujet à un être (corps-objet, "nature", "caractère", etc.) et développer cet être comme on développe les conséquences d'un théorème ou comme on démonte un mécanisme. Expliciter un comportement, c'est développer une manière d'être du sujet, c'est-à-dire en revivre le sens.

La phénoménologie, donc, n'explique rien. Elle ne vise pas à constituer un savoir. Elle est effort de compréhension de l'homme par lui-même en deça de tout savoir, de toute connaissance. Elle considère la connaissance comme une attitude parmi d'autres, et se propose alors d'expliquer les structures de la conscience cognitive. Simplement, lorsque le sujet en vient à adopter une telle attitude à l'égard de lui-même, la phénoménologie lui en conteste le droit, comme on l'a vu, en dévoilant dans le souci de se connaître un souci de s'objectiver et, finalement, une conduite d'excuse et de mauvaise foi.

Mais si la phénoménologie n'explique et ne fonde rien, si elle entreprend au contraire de remettre en question toute tentative visant à expliquer et à fonder, on est à son tour en droit de lui demander sur quoi elle prétend elle-même se fonder. La réponse est simple: sur sa propre opération. Car elle ne postule rien d'autre que la conscience comme "liberté".

Francis Jeanson

DESCRIPTION PHENOMENOSTRUCTURALE  
D'UNE CONSCIENCE DOULOUREUSE EN SITUATION

I - EPISTEMOLOGIE DE LA METHODE

La phase constitutive de notre démarche entreprenait de mettre en situation une méthode typique d'accès à la réalité phénoménale, conformément aux éclaircissements fournis par les consignes de son épistémologie et aux prescriptions des postulats qui en autorisèrent le développement, afin d'aboutir à établir dans une même foulée, les données concrètes d'un vécu particulier ainsi que le contexte propre de leurs manifestations. En fait, il s'agissait d'examiner, dans le cadre des exigences de la psychologie phénoménologique et en concordance avec elles, sous quelles conditions techniques spécifiques d'accueil une personne en situation thérapeutique accepte et réussit à provoquer et à faire partager, au meilleur de son authenticité, une ouverture significative au monde de son expérience d'exister.

La phase restitutive dans laquelle nous entrons à présent souscrit aux mêmes exigences profondes du "retour aux

chooses" mais elle vise cette fois à instaurer, au sein même du champ phénoménal, un dégagement systématique de ses moments les plus significatifs du point de vue que nous avons choisi de mettre en évidence pour la contribution de notre travail; ce processus prendra l'allure d'une mise en forme de l'expé-rience d'autrui telle que celle-ci puisse être ressaisie dans l'essentiel de ce qu'elle donne à voir de ce point de vue. C'est donc, dès à présent, tenter de vouloir substituer à l'ac-cueillance vigilante du thérapeute le cheminement d'investiga-tion minutieuse du chercheur. Ce changement d'attitude, nous le savions déjà, se produit sur un fond épistémologique identi-que: bien que cette conversion du regard induise un déplacement de l'approche, nos investissements convergent effectivement vers la même réalité expérientielle.

De fait, la progression centripète de notre mouvement initial tendait à nous rapprocher, autant que faire se peut, du champ existentiel de notre patiente tout au long d'une relation privilégiée d'accompagnement: l'attention se concentrat alors exclusivement sur la personne en situation dans l'expression aperceptive de ses intérêts, de ses besoins, de ses désirs, de ses frustrations, de ses malaises, de ses joies, de ses craintes, de ses incertitudes, et autres émotions entrelacées, pour elle, avec la représentation de sa douleur. L'univers ainsi constitué et "présentifié", c'est-à-dire expressément dé-ployé, offre maintenant, tel quel, la prise à une saisie d'un

autre genre dans laquelle domineront désormais des préoccupations thématiques et, ultérieurement, le souci de faire intervenir les ressources appropriées d'un champ conceptuel élargi (Rogers, Stevens, Perls).

Mais ne nous y trompons pas: cette relation nouvelle demeure résolument allocentrale, même en l'absence physique de la partenaire. Seule, en raison de la conversion du regard annoncée tout à l'heure, la nature du mouvement a changé; il est devenu à présent centrifuge, c'est-à-dire que tout en demeurant déterminé par la prise en considération du même registre du champ phénoménal, il va y poursuivre son exploration par la mise en oeuvre d'un processus systématique de distanciation: la réduction phénoménologique. Celle-ci s'accomplit au fur et à mesure que progresse l'investigation du monde du patient envisagé cette fois comme un ensemble cohérent de significations constituées. En appréhendant et en déroulant, au fil de son parcours, la séquence ramifiée des significations qui s'y transmet, la réduction phénoménologique dessine en filigrane les contours de ce visage de la douleur telle qu'elle se laisse entrevoir et saisir au cœur même de ses manifestations, à travers toute la multiplicité des nuances et des tonalités de leurs apparitions.

Au cours de la phase constitutive il incombaît à la réflexion phénoménologique de dicter et de garantir les principes suivant lesquels le thérapeute provoquerait à bon escient

l'éclosion de l'univers personnel de sa patiente, dans sa plus grande extension et au meilleur de sa compréhension. Dans le respect de ces conditions épistémologiques et en étroite concordance avec elles, la technique psychothérapeutique du reflet, pratiquée conformément aux attitudes prérequises et assortie de ses implications propres, devait acheminer pas à pas cet univers vers ses plus amples développements. D'une manière homologue, la stratégie qui anime la phase restitutive est d'abord déterminée par les exigences de la réduction phénoménologique: elles consistent à mettre entre parenthèses les faits strictement contingents de l'expérience vécue du sujet pour n'en retenir que les significations qu'ils expriment distinctement.

Ce dégagement représente le premier effort concerté pour dépasser le champ expérientiel dans la densité massive de sa texture écrue. Il reste que pour s'assurer convenablement de n'être ni une évacuation pure et simple, ni une perversion (interprétation plus ou moins déguisée) de ce qu'il veut mettre en évidence, de dépassement doit satisfaire à deux conditions qui garantiront, sur un autre plan, le respect de l'exigence scientifique de la psychologie phénoménologique existentielle.

La première consiste à assujettir ce dépassement au choix d'un point de vue, par exemple, un champ notionnel vague c'est-à-dire distinctement clair mais suffisamment peu précis pour le rendre apte à recevoir des déterminations symboliques de l'extérieur, donc à s'enrichir. C'est vouloir que la

spécification de ce point de vue puisse s'opérer à mesure qu'il s'articule davantage sur la trame des significations visées (noème) lesquelles à leur tour gagneront en consistance grâce à la qualité des éclaircissements nouveaux (noèse) dont elles bénéficieront. Ainsi la mise en place et l'exercice de ce point de vue reposent encore sur cette conception circulaire et organique de la compréhension ("prendre-ensemble": concaténer) envisagée cette fois comme un ajustement progressif et réciproque entre le point de vue et ce qui est vu (solidarité noésinoématique de la conscience intentionnelle).

Au demeurant, dans la mesure où ce point de vue, choisi initialement par convention, illustre bien les préoccupations intimes et les intérêts du thérapeute, il est possible à ce dernier, étant donné qu'il adopte à présent le regard du chercheur, de réintroduire au cours de la phase restitutive, encore qu'à un autre niveau, l'attitude féconde de connivence qu'il avait établie déjà tout au long de l'entretien avec le sujet par le respect des consignes de congruence et d'empathie chaude. En fait, c'est exactement ici l'intention profonde de notre démarche.

La seconde condition s'enchevêtre pratiquement avec la première: elle consiste à mettre en oeuvre la technique de l'explicitation en recourant à ce point de vue et aux modalités concrètes d'éclaircissement dont il est assorti.

A ce moment de notre recherche nous nous heurtons à un problème de vocabulaire. Ni la consultation des dictionnaires scientifiques de la langue française, ni non plus le recours aux lexiques, aux glossaires ou aux dictionnaires spécialisés dans le vocabulaire des deux disciplines impliquées dans notre propos, à savoir la psychologie et la philosophie, n'ont été de grand secours pour fournir une définition vraiment satisfaisante de la notion d'explicitation, telle qu'elle est utilisée dans le contexte de la psychologie phénoménologique existentielle. A croire que le mot fait défaut ou que son usage est évident. Pour notre part, nous estimons impérieux de distinguer soigneusement l'explicitation de l'explication et du commentaire. Nous avons donc entrepris de forger les définitions qui suivent en nous inspirant du texte de Francis Jeanson donné en exergue de ce chapitre (1) ainsi qu'en mettant à contribution quelques souvenirs épars de lecture et notre propre bagage conceptuel. Evidemment, nous présentons ces définitions avec toutes les réserves d'usage dans la circonstance.

Le souci de comprendre et de clarifier des événements qui se produisent distinctement dans un secteur du champ phénoménal se traduit le plus souvent par l'une ou l'autre des trois attitudes suivantes lorsqu'il n'emprunte pas à deux d'entre elles ou aux trois indifféremment: l'explication, le commentaire, l'explicitation. Chacune d'elles recourt diversement à la description et au choix d'un point de vue quelconque, à l'un ou

l'autre moment de son développement. Les définitions que nous proposons ci-après sont fonctionnelles plutôt que nominales parce qu'elles retiennent comme critère principal le traitement que l'on fait subir à la réalité étudiée pour la rendre intelligible.

L'EXPLICATION, en sciences humaines, est un développement par interprétation. C'est une exposition constructive: le phénomène y est relié à un réseau de causes (modèle d'intégration). On recourt toujours, mais de façon plus ou moins claire, à une théorie (modèle de traitement des données) pour doter ce phénomène des conditions de son intelligibilité. L'explication conduit, de façon restrictive, à la mise en cadre de ce qui fait l'objet de la recherche.

LE COMMENTAIRE est un développement par amplification. C'est une analyse évaluative. Ici, pour être comprise, la réalité étudiée doit être mise en valeur, enrichie: on l'enchevêtre avec d'autres faits connexes par similitude, contraste, continuité...; on la rapproche d'opinions ou d'idées susceptibles de nuancer, de confirmer ou d'infirmer le phénomène dans ses dimensions essentielles.

L'EXPLICITATION est un développement par transposition. C'est une reconstitution indicative (par exemple: une reformulation significative). Le phénomène est strictement maintenu, respecté, restitué dans ce qu'il est spécifiquement mais

verbalisé de façon plus expressive. Ce processus substitutif est celui de la mise en évidence.

Voici un tableau résumé de ces trois définitions:

ACCES	DEVELOPPEMENT	FONCTION	OBJET	TRAITEMENT
Expliquer	Interpréter	Exposer	Construire	Mise en cadre
Commenter	Amplifier	Analyser	Evaluer	Mise en valeur
Expliciter	Transposer	Reconstituer	Indiquer	Mise en évidence

Précisément l'explicitation requiert, pour son accomplissement systématique et rigoureux, le recours à un seul point de vue, situé initialement, et cela tout à la fois pour éliminer l'arbitraire dans le choix de ce qui va être explicité, pour s'assurer de recevoir en un même lieu les diverses manifestations qui apparaissent en vertu de ce choix (enrichissement des notions), enfin pour faciliter la concentration de l'attention sur les éléments essentiels dont le dégagement progressif résulte de ce choix.

Envisagé sous cet angle restrictif, le recours au point de vue n'implique donc ici aucun jugement de valeur personnel a priori sur l'ensemble ou la partie des phénomènes considérés. S'il marque bien un centre d'intérêt général (la conscience douloureuse) et une orientation plus spécifique de

la recherche (captation; orientation; passage), il se borne cependant à être un découpage, par convention, qui restreint l'éclairage de la réduction phénoménologique à la région de phénomènes situés à l'intérieur de ses limites exclusivement. Ce point de vue, du reste, demeure fondamentalement ouvert.

Car il ne faudrait pas assimiler cette procédure à la "mise en cadre" qui caractérise l'intelligibilité du développement par interprétation; en effet, le secteur du champ phénoménal qui est laissé dans l'ombre n'est pas pour autant supprimé (évacué): suspendu et mis entre parenthèses il n'en conserve pas moins sa pleine valeur de signification. C'est qu'il ne s'agit pas du tout, au nom de consignes opérationnelles, de s'appauvrir, de ne retenir de la réalité, et comme n'ayant de sens scientifiquement parlant, que ce qu'un modèle d'interprétation a priori nous autoriserait à y bien voir (grille de lecture mutilante). Il s'agit, au contraire, en raison de cette infinie profusion du phénomène d'exister (cf. "l'inépuisabilité" sartienne) qui concorde avec nos postulats initiaux, de laisser, par cette suspension même, l'investigation toujours ouverte aux "horizons d'indétermination" (Lyotard) en vertu desquels la zone restée dans l'ombre demeurera lestée, de plein droit, d'une incommensurable richesse "potentielle" de significations susceptibles, au même titre ultérieurement, d'être prises à leur tour en considération et ressaïsies dans l'essentiel de ce qu'elles ont à offrir.

En résumé, de même que la réflexion phénoménologique provoquait et assurait la genèse et la trame du monde du sujet en en constituant les significations dans le mouvement même de la rencontre avec la personne du thérapeute, ainsi, par le procédé du désenchevêtrement mis en oeuvre au cours de l'explication, la réduction phénoménologique accomplit maintenant la tâche de dégager et de ressaisir ces significations dans la dimension qui leur est propre, c'est-à-dire de composer dans le mouvement même de la rencontre avec le point de vue du chercheur, les linéaments d'une structure intentionnelle de la conscience douloureuse:

"La plus importante acquisition de la phénoménologie est sans doute d'avoir joint l'extrême subjectivisme et l'extrême objectivisme dans sa notion du monde ou de la rationalité. La rationalité est exactement mesurée aux expériences dans lesquelles elle se révèle. Il y a de la rationalité, c'est-à-dire: les perspectives se recoupent, les perspectives se confirment, un sens apparaît. Mais il ne doit pas être posé à part, transformé en Esprit absolu ou en monde au sens réaliste. Le monde phénoménologique, c'est non pas de l'être pur, mais le sens qui transparaît à l'intersection de mes expériences et de celles d'autrui, par l'engrenage des unes sur les autres, il est donc inséparable de la subjectivité et de l'intersubjectivité qui font leur unité par la reprise de mes expériences passées dans mes expériences présentes, de l'expérience d'autrui dans la mienne. [...] Mais l'Ego méditant, le "spectateur impartial" (uninteressierter Zuschauer) ne rejoignent pas une rationalité déjà donnée, ils "s'établissent" et l'établissent par une initiative qui n'a pas de garantie dans l'être et dont le droit repose entièrement sur le pouvoir effectif qu'elle nous donne d'assumer notre histoire. Le monde phénoménologique n'est pas l'explication d'un être préalable, mais la fondation de

l'être [...] aucune hypothèse explicative n'est plus claire que l'acte même par lequel nous reprenons ce monde inachevé pour essayer de le totaliser et de le penser. La rationalité n'est pas un problème, il n'y a pas derrière elle une inconnue que nous ayons à déterminer déductivement ou à prouver inductivement à partir d'elle: nous assistons à chaque instant à ce prodige de la connexion des expériences, et personne ne sait mieux que nous comment il se fait puisque nous sommes ce noeud de relations. Le monde et la raison ne font pas problème; disons, si l'on veut, qu'ils sont mystérieux, mais ce mystère les définit, il ne saurait être question de le dissiper par quelque "solution", il est en deçà des solutions" (2).

En conclusion, c'est donc bien, une fois encore, la rencontre de l'activité du thérapeute (accueillance accompagnante) ou de celle du chercheur (exploration investigatrice) avec les contingences concrètes du monde du sujet, qui dotera cette expérience particulière (Erlebnis) de la consistance significative requise pour lui permettre d'acquérir un statut scientifique. Par conséquent aussi ce statut ne sera jamais acquis une fois pour toutes: il n'aura de cesse qu'il ne se reconquière et ne se reconfirme dans la ressaisie inlassable de cette expérience. Et en définitive, c'est ce champ du vécu concret lui-même, par le point d'ancre indéfectible qu'il constitue et donc par le retour constant auquel il constraint, qui, toujours ultimement, fournira l'appui des conditions rigoureuses de son propre dépassement.

Au bout du compte, on l'aperçoit clairement désormais, le mouvement centrifuge de la phase restitutive n'entreprend

que de dérouler l'avers du mouvement centripète de la phase constitutive tout en continuant de développer la progression de notre démarche dans son indéfinitude; de telle sorte qu'à coup sûr, le chercheur et le thérapeute interféconderont sans relâche leurs vocations respectives au creux de la même exigence de rigueur stipulée par le choix de l'orientation phénoménologique en psychologie.

## 2 - MISE EN SITUATION DE LA METHODE

Il nous reste à présent à procéder effectivement à la réduction phénoménologique, c'est-à-dire à entreprendre l'explication du texte de l'entrevue considéré comme l'expression séquentielle d'un monde cohérent de significations en acte. Rappelons que le contenu proprement dit de cette explicitation figure déjà dans la colonne de gauche sur chacune des pages consacrées au compte-rendu de l'entretien. Nous poursuivrons aussitôt, comme il se doit, en procédant à la clarification du point de vue que nous avons choisi d'adopter au titre des intuitions initiales de notre recherche. Nous terminerons en évoquant superficiellement et rapidement quelques points de concordance possible entre notre champ notionnel consolidé d'approche de la conscience et certaines catégories suggérées par des auteurs de notre choix. Nous commencerons donc par esquisser à grands traits le visage de la douleur tel qu'il nous est suggéré au terme d'une lecture synthétique des données de l'explicitation.

L'expérience débute par l'impression d'un "trou noir" où l'individu descend très vite. Cet état est formé d'une perception négative de soi: fausseté de la relation avec autrui, incapacité de vivre au présent, création d'une illusion pour passer au-travers du pénible, manipulation d'autrui pour répondre aux besoins. Cette découverte du côté "négatif" de soi s'effectue à l'occasion de certains événements passés et de leur répercussion présente. La communication de cette perception, de la personne au thérapeute, s'effectue difficilement. Il y a blocage.

Cette "descente" provoque une perte de contrôle de l'ancien moi (image de soi), ainsi que l'absence des réactions habituelles devant les événements. Cette désagrégation ressentie comme une perte de sens à la vie rejaillit dans le quotidien en une douleur permanente se traduisant par un manque d'intérêt aux activités, une difficulté d'accomplir le travail, un sentiment d'isolement, une intolérance aux demandes de contrôle par la raison. Le thérapeute devient un soutien exclusif important qui préserve de la solitude complète. Le corps est vécu comme dépressif, toujours en larmes ou sur le point de l'être, dans l'insécurité et la peur de ne pas passer au-travers.

La "remontée" est beaucoup plus lente et moins douloureuse. L'intégration progressive de la première phase débouche sur une meilleure connaissance de soi, une capacité

d'analyse et de prise en charge du vécu. Vivre au présent est la principale découverte de cette étape. En effet, des changements apparaissent au niveau de l'implication personnelle, de l'expression des sentiments et de la capacité de tolérer l'insatisfaction. La "remontée" comporte aussi un raffinement dans la perception d'autrui, plus grande authenticité dans les relations, la capacité de dire non, la tolérance des limites des autres, et l'empathie. Le corps paraît délivré de son vécu dépressif. L'anxiété diminue.

Ce qui cause la "remontée" semble moins précis. Ce peut être le fait d'avoir évacué toute la perception négative pour "découvrir l'autre côté de soi"; peut-être aussi la prise de conscience et la communication des découvertes; plus sûrement, c'est le fruit de la décision d'entrer en thérapie.

Cette synthèse nous conduit naturellement à établir les linéaments de la structure fondamentale de notre thème. Cette structure en effet n'est pas encore une essence puisque sa saisie constitutive résulterait de la réduction eidétique et que cette étape pour laquelle nous ne sommes pas encore outillée déborde le cadre de notre travail. Il n'en demeure pas moins que nous sommes engagée sur cette voie et que par conséquent la silhouette de la conscience douloureuse en situation commence à paraître en filigrane. Le surcroit de précisions du champ notionnel (captation; passage; orientation) requises pour la clarification de notre point de vue initial

nous est fourni d'abord tout d'un coup, par un passage-clé de l'entrevue dans lequel paraît vouloir se ramasser toute l'expérience vécue de la personne:

"Je perdais un sens, j'avais l'impression de ne plus avoir de sens à ma vie [...]. Il n'y avait plus rien. J'ai eu l'impression un moment donné d'un vide, [...] j'ai descendu, puis [...] j'ai commencé à réaliser des choses, j'ai reconstruit des choses après" (Protocole, page 72).

Les phénomènes caractéristiques de la descente, de la prise de conscience et de la remontée seront ressaisis dans leur dimension significative respectivement par les notions de captation, de passage et d'orientation. Ces termes, qui nous orientent vers ce que pourrait être la structure intentionnelle de la conscience douloureuse, nous indiquent déjà avec opportunité les régions visées du champ phénoménal et permettent de mieux cerner le sens qui les anime. Voici ce qu'ils nous offrent à voir.

La captation désigne la concentration agglutinante (enfermement) et quelquefois paralysante des énergies sur soi-même. Ces moments sont perçus comme difficiles; ils suggèrent le mouvement d'une descente, l'image d'un trou noir sans fond. Le vécu de la captation se synthétise dans la découverte du faux, de l'illusion, de l'image que le sujet veut donner aux autres. L'image de soi s'estompe et se dissout rapidement si la personne n'oppose pas de longue résistance au changement. La perception négative de soi pousse la personne à se retirer

de ses activités habituelles. La peur du changement est alimentée par l'anticipation de l'abandon d'autrui et d'une destruction complète de soi. Le corps manque d'énergie, se traîne; la capacité de pleurer se débloque subitement et semble sans fin. Le corps s'isole de lui-même. La thérapie devient un centre important, un soutien exclusif.

L'orientation désigne l'ensemble des moments où se manifeste quelque résolution engageante; elle se réfère donc surtout à l'actualisation de soi. Le vécu est considéré comme "positif" et se tolère mieux. C'est une démarche qui confirme l'ouverture; progressivement la connaissance de soi conduit la personne à s'impliquer davantage dans la vie quotidienne et à se former une plus juste perception d'autrui. Le corps retrouve son calme par l'effet de la baisse d'anxiété. La thérapie perd peu à peu de l'importance au profit d'une réinsertion plus intense et plus active du sujet dans son environnement (milieux).

Le passage désigne ces moments qui précèdent et accompagnent chacun des deux autres et qui constituent, par conséquent, le lieu de leur enchevêtrement, d'où, d'ailleurs, cette dénomination naïve. Insaisissable dans la mouvance de son indétermination il n'en occupe pas moins une place de choix: il correspondrait au désir profond "d'être mieux": "Ca fait longtemps que j'en étais partiellement consciente qu'il fallait [entrer en thérapie] et qu'il y avait un malaise en moi que je

ne parvenais pas toute seule à trouver et je tournais en rond" (protocole page 84). Comme processus de déstructuration, de démembrement, de déséquilibre, de désarticulation, de dislocation, le passage peut en effet s'apparenter à l'un ou l'autre des moments précédents. Voici quelques exemples:

"Peur du changement ("J'avais peur de capoter"); impression de déséquilibre ("J'avais vraiment peur [...] de ne pas revenir à l'équilibre"); absence de réactions habituelles devant les événements ("Je ne me reconnaissais plus moi-même, je ne pouvais plus me maîtriser"); goût d'oublier ("J'ai eu le goût de m'étourdir. J'ai été un petit bout de temps étourdie"); ("Je suis parfois encore déconcertée"); ("Tout était tellement ébranlé en moi"); accepter d'être rejointe et atteinte ("il y a des fois que ça m'ébranle, parce qu'il y a des événements [...] qui me demandent plus")); etc...

Mais comme processus de dérive ou de traversée active, il s'appartient en propre dans sa spécificité. Voici d'autres exemples:

"Exigence d'une dérive consciente d'elle-même (Même j'étais laisser aller [...]. Je semblais me laisser aller, mais j'avais besoin de cela); ("Ce n'est pas assez clair encore. Alors je ne fais rien, j'attends"); créer de l'illusion pour passer au-travers du pénible ("... en créant quelque chose d'impossible pour passer au-travers quelque chose de pénible"); accumulation d'événements pénibles ("Pour passer au travers j'ai réagi agressivement à ce moment là"); ("Je me disais: c'est dur, je vais passer à travers; j'avais même plus le goût de me retourner de bord, c'était tellement invivable que je pense que je voulais à tout prix passer à travers")); etc...

Il reste qu'à travers l'angoisse et les événements difficiles comme à travers les engagements de la résolution, ce "désir du mieux" paraît soutenir à tout instant la démarche de la prise de conscience salutaire.

Tableau récapitulatif des données de l'explicitation du point de vue de la captation et de l'orientation

	CAPTATION	ORIENTATION
A. Vécu de la relation soi-soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perception négative de soi (illusion) <ul style="list-style-type: none"> <li>découverte de soi</li> <li>perte de l'image de soi</li> </ul> </li> <li>Perception négative d'autrui <ul style="list-style-type: none"> <li>peur de l'abandon</li> <li>manipulation</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Perception positive de soi (réalité) <ul style="list-style-type: none"> <li>actualisation</li> <li>analyse de soi</li> <li>responsabilité</li> </ul> </li> <li>Perception positive d'autrui <ul style="list-style-type: none"> <li>tolérance des limites</li> <li>empathie</li> <li>authenticité dans la relation</li> </ul> </li> </ul>
B. Vécu de la relation soi-milieu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retrait du vécu quotidien <ul style="list-style-type: none"> <li>perte d'intérêt aux activités</li> <li>statu quo dans le travail</li> <li>isolation</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implication dans le vécu quotidien <ul style="list-style-type: none"> <li>capacité de dire non</li> <li>tolérance aux insatisfactions</li> <li>désir d'améliorer</li> </ul> </li> </ul>
C. Vécu corporel-émotif	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dépression et larmes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Baisse d'anxiété</li> </ul>
D. Vécu thérapeutique	<p>Blocage de la communication</p> <p>Soutien exclusif du thérapeute</p>	<p>Meilleure expression des sentiments</p> <p>La situation thérapeutique diminue d'importance</p>
E. Perception de cette période	<p>Descente rapide</p> <p>"Trou noir"</p> <p>Difficile</p>	<p>Remontée lente</p> <p>Plus facile</p> <p>Moins douloureuse</p>

Ces résultats, même si comme on le voit bien ils sont minimes et extrêmement modestes, plaident déjà en faveur d'une conception indicative du langage. Les notions de captation, d'orientation et de passage, on s'en souviendra, sont dans leur genèse, purement intuitives; elles sont rattachées initialement à certaines étapes de notre propre processus de croissance personnelle. Mais cela n'exclut pas du tout que l'on puisse les utiliser comme des guides féconds de l'investigation des phénomènes de l'expérience d'exister à condition de ne pas les transformer en catégories ou en concepts interprétatifs a priori. On se rappellera, en effet, que la réduction phénoménologique prescrit de les mettre à contribution comme des réceptacles (point de vue) propres à cerner une région d'éclairage privilégié du champ phénoménal. Or, en vertu de l'intime solidarité des pôles noési-noématiques de la conscience intentionnelle, les notions vagues se sont trouvées consolidées, enrichies, dans leur entreprise de constituer des significations. De là résulte que nous avons pu comprendre profondément, et à rebours de ce que tend à laisser croire le sens commun, comment le "passage" précède en fait autant qu'il accompagne la "captation" et l'"orientation" pour devenir, à la limite, le lieu indiscernable de leur entrelacement. En d'autres termes nous avons appris que la captation peut fort bien se concevoir et se vivre, comme une transition entre le désir du mieux et l'accomplissement de ce désir qu'est l'orientation. Dans cette nouvelle façon de voir, la captation, devenue source de croissance, permet

l'affermissement de la volonté de vivre et favorise une mise en évidence des valeurs et du potentiel de la personne en situation. Perls nous fournit une indication en ce sens:

"The point of view we are here developing however, is that, fundamentally, no conflict should be dissolved by psychotherapy. Especially the "inner" conflicts are strongly energized and concerned and are the means of growth; the task of psychotherapy is to make them aware so that they may feed on new environmental material and come to a crisis" (3).

Or c'est précisément à la confirmation de ce point que notre recherche tend à aboutir. Chemin faisant il nous paraît que toute une perspective de recherche s'est ouverte. Par exemple, quelles seraient les caractéristiques plus spécifiques de ce désir du mieux-être, leurs rapports avec la captation, leurs liens avec la prise de conscience résolue, leurs implications dans le vécu des personnes en difficulté? Autant de portes ouvertes, nous semble-t-il, pour entreprendre et poursuivre d'autres investigations dans le sens de l'orientation phénoménologique.

### 3 - MISE EN PERSPECTIVE DES RESULTATS

La réduction phénoménologique, en recourant à l'explication pratiquée dans une région phénoménale déterminée, nous a fourni les premières indications de contenus significatifs qui résultent du respect des prescriptions méthodologiques et épistémologiques bien connues désormais. Toutefois, ces

"résultats" obtenus de la sorte ne comportent aucun caractère opérationnel; ils ne contribuent nullement à confirmer une hypothèse, du reste inexistante, et pour cause, dans un travail de cette nature. Ils pourraient éventuellement nous éclairer sur la fécondité de la démarche phénoménologique telle que nous l'avons développée jusqu'ici, encore que, dans ce contexte, la qualité du cheminement ne s'évalue pas essentiellement à la nature des fruits qu'il a produits. Aurions-nous déjà bien montré la praticabilité de cette démarche conformément aux conditions dont elle exige le respect, que nous serions en droit d'être modestement satisfaite. Mais il nous paraît d'ores et déjà possible d'aller un peu plus avant.

Au fond, la question qui doit nous occuper ne peut pas être celle de l'efficacité proprement dite. Strictement, cela équivaudrait à renier nos postulats ainsi que les préceptes qui en sont issus. Nous tenons que la discussion des résultats, telle qu'elle se pratique couramment pour attester le souci de la rigueur, n'est pertinente qu'à l'intérieur d'une conception restrictive du caractère opératoire de la pratique scientifique: en réalité, une telle discussion tire son sens non seulement de la présence préalable de l'hypothèse, mais aussi et surtout du pouvoir anticipateur que lui confèrent, à mesure de leur confirmation, les données effectives qui résultent des modalités du traitement que cette hypothèse suggère. Voici donc qu'en déroulant jusqu'à son terme la logique

interne de notre problématique scientifique, nous sommes conduite à dénoncer ce pragmatisme pour inconsistance et à lui substituer notre exigence propre d'opportunité.

Il ne nous importera donc pas de discriminer entre ce que l'on peut affirmer à bon droit (référence) et ce qui perd du poids en vertu du même droit. Il s'agira d'essayer de comprendre ce qui, à proprement parler, fait du sens dans la perspective de ce qui nous est donné à voir, ou, plus pratiquement d'examiner quel parti humain nous devenons en mesure de tirer de ce réseau de significations qui s'est amorcé au fil de la réduction phénoménologique et qui engendre une première silhouette, bien ténue et bien fragile, de la structure intentionnelle d'une conscience douloureuse en situation. Souvenons-nous que cette émergence précaire de l'essentiel se dévoile au terme d'un processus de dégagement, d'abstraction: prendre appui, naïvement et sans relâche, sur une expérience vécue particulière pour réussir à lui donner la consistance voulue en décelant (saisie) d'un point de vue privilégié, la trame profilée des significations qui y foisonnent.

Notre exigence d'opportunité vis-à-vis de ces "résultats" consiste à les envisager ("en-visager") comme une occasion d'orienter l'approfondissement de la signification de la douleur d'un point de vue général mais en ayant soin de référer constamment cette pensée au contexte particulier dont elle est issue afin de permettre à la personne concernée d'en tirer le

meilleur parti possible. Nous avons choisi de nommer cette réflexion de circonstance: une méditation située. Nous comprenons par là qu'elle n'est pas philosophique dans son objet, encore qu'elle ne se refuse pas à laisser sourdre et affleurer le climat d'humaine profondeur métaphysique qui l'habite; et sa destination demeure déterminée par des questions psychologiques dans l'esprit qui a prévalu jusqu'à présent. Bref, c'est bien tout cela qu'il faut entendre par une mise en perspective des résultats.

Une manière de conduire cette dernière démarche au bénéfice de notre propos consiste à regrouper les données issues de l'explicitation pour former des minuscules  noeuds de sens que l'on s'efforcera de rapprocher des thèmes les plus voisins développés par des auteurs de notre choix. Qu'il soit donc bien clair que cette mise en relation ne vise ni à confirmer quelque aspect de ces problématiques à l'aide du protocole, ni non plus à tenter de valider les ressources du protocole en recourant aux "théories". Et encore une fois, il ne s'agira pas non plus d'exploiter les similitudes et les différences qui surgiront, dans un souci immédiat d'utilité scientifique ou technique, mais bien de se demander ce que ces similitudes et ces différences peuvent vouloir nous dire dans une démarche d'approfondissement où s'éclaire le sens d'une expérience vécue toute particulière et, dans le même mouvement d'un double regard constitutif, où s'anime par recoulements et

nouements successifs une trame de significations d'envergure et de portée progressivement plus générales dont ces éclaircissements suscitent la mise à jour.

Quels sont les auteurs que nous avons retenus? J.O. Stevens, F. Perls et C. Rogers. Ils ont en commun l'attachement à un processus thérapeutique. Les deux premiers préconisent une forme de la thérapie "Gestalt"; Rogers recourt à une pratique d'orientation centrée sur le client. Tous décrivent donc, à travers leur propre "grille", la conscience douloureuse dans un cadre thérapeutique.

De Stevens nous retenons sa conception de l'interruption de la conscience du présent, phénomène qui se traduit par une dépossession de l'expérience intérieure sous l'effet de la perception d'événements douloureux, et qui se manifeste par des généralisations, des fantaisies:

"A great deal of fantasy activity is intended to do just that: avoid challenges, the risks, and the unpleasant experiences that are a necessary part of living. With every avoidance we become deader and deader, less in contact with ourselves and less in contact with our surroundings. When you lose contact with an unpleasant area of your life, you also lose contact with pleasantness and other valuable potential. [...] It is avoidance of unpleasantness that keeps parts of my experience separate of me, and reduces my awareness. In order to regain awareness and understanding, I have to be willing to contact these unpleasant areas of my experience and rediscover them" (4).

A ce moment, le corps expérimente de l'anxiété parce qu'il se prépare à un défi. Ce qui est important c'est de retrouver le

contact avec notre expérience et de s'y identifier. Plusieurs gratifications et avantages en résultent:

"Fuller awareness and understanding, sense of freedom and greater power as I confront and work through the unpleasantness that I had previously been unwilling to face. In addition, my avoidance of unpleasantness requires a certain amount of energy which now becomes available for more useful tasks" (5).

Une des contributions originales de Perls qui a retenu notre attention réside dans la représentation par couches du processus thérapeutique:

"[1] Phony layer (games, roles attempts to get away from himself. Try to be someone else). [2] Phobic layer (experience fears that mountain them. New behavior is avoided. Fantasies of what the consequences might be). [3] Impasse layer (familiar environmental supports are stripped away. Panick. The person doesn't believe his own ressources). [4] Implosive layer (tears, doubts, despair; recognizes his self). Imposed limitations begins to give up the deadness. [5] Explosive layer (into joy, grief, orgasm, anger, energies are liberated in an full way)" (6).

D'une étape à l'autre, c'est le passage progressif d'une image, d'un rôle, à la conquête de l'authenticité du vécu. Le thérapeute apprend à la personne comment "s'instruire sur elle-même":

"The therapy, then, consists in analyzing the internal structure of the actual experience [...] By working on the unity and disunity of this structure of the experience here and now, it is possible to remake the dynamic relations of the figure and ground until the contact is heightened, the awareness brightened and the behavior energized" (7).

La réappropriation du "je" ("it is I who am thinking, perceiving, feeling...") forme aussi une part du passage à la conscience du présent.

La "théorie" du changement de la personnalité de Carl Rogers comporte, entre autres, cette idée essentielle: l'homme est animé par une "tendance actualisante" qui, si elle n'est pas handicapée par une mauvaise éducation, le rend fondamentalement capable de confiance en soi et d'expériences fécondes:

"Where as the fully functioning person is open to new experience, is reflective yet spontaneous by reactive to himself and to others, and is capable of valuing others as well as himself, the maladjusted person is closed, rigid, and self, depreciating" (8).

Rogers paraît distinguer assez nettement trois étapes à l'intérieur du cadre thérapeutique:

"[1] Early in therapy, the client is preoccupied with the focal problem that brought him into therapy; hence his affect is negative and his self. Reference as well as references to others are consistent critical. The client's reports of current events reflect significant distortions, omissions or unwarranted elaborations of self-referent meaning of the absence of confirming evidence. Alternative solutions to trouble some everyday problems are represented as limited, dependent on the whims of others, or doomed to failure.

[2] In the middle stages there is a loosening of affect to the point where the client may seem to be in worse condition because he is more visibly upset by personal failures and frustrations or by the behavior of others. However, at the same time as he is much sadder when he is sad, he is also free to be much happier in response to his own successes and to favorable behavior

of others. The client dares to experience himself and others over a wider range, and thereby exposes himself to deeper injury just as he permits himself greater pleasure.

[3] This opening of the self to experience-good and bad, is a necessary prelude to the final stages of therapy in which the client begins to regard himself as the master of his life rather than a perpetual victim. In the security of the relationship with his counselor, the individual who has shrunk from the full experience of which he is capable because experiment and risk were equated with intense anxiety now dares what he could not bring himself to do on his own" (9).

Voici, en guise de résumé, le tableau comparatif des données de l'explicitation prises du point de vue consolidé avec trois analyses connexes.

Tableau comparatif des données de l'explicitation  
prises du point de vue consolidé avec trois analyses connexes

POINT DE VUE	EXPLICITATION	STEVENS	PERLS	ROGERS
<u>CAPTATION</u>				
A. Vécu de la relation soi-soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception négative de soi           <ul style="list-style-type: none"> <li>• découverte de l'image de soi</li> <li>• perte de l'image de soi</li> </ul> </li> <li>- Perception négative d'autrui           <ul style="list-style-type: none"> <li>• peur de l'abandon</li> <li>• manipulation</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuite dans la fantaisie           <ul style="list-style-type: none"> <li>• fuite du négatif</li> <li>• peur du risque</li> </ul> </li> <li>- Aliénation de la conscience</li> <li>- L'image de soi au lieu de la réalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quatre étapes           <ul style="list-style-type: none"> <li>• "phony layer"</li> <li>• "phobic layer"</li> <li>• "impasse layer"</li> <li>• "implosive layer"</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une étape principale           <ul style="list-style-type: none"> <li>• repliement</li> <li>• rigidité - évaluation</li> <li>• dépréciation de soi et des autres (critique)</li> <li>• image négative de soi</li> </ul> </li> <li>- Une étape intermédiaire           <ul style="list-style-type: none"> <li>• tristesse plus profonde</li> <li>• joie plus profonde aussi</li> <li>• élargissement de l'expérience</li> </ul> </li> </ul>
B. Vécu de la relation soi-milieu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retrait du quotidien           <ul style="list-style-type: none"> <li>• perte d'intérêt aux activités</li> <li>• statu quo dans le travail</li> <li>• isolation</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solutions limitées aux problèmes quotidiens           <ol style="list-style-type: none"> <li>1. dépendantes des autres</li> <li>2. vouées à l'échec</li> </ol> </li> </ul>
C. Vécu corporel-émotif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dépression et larmes</li> <li>- Peur - panique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anxiété</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Angoisse, peur, doute</li> <li>- Désespoir, panique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anxiété</li> </ul>
D. Vécu thérapeutique	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blocage de la communication</li> <li>- Soutien exclusif du thérapeute</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Phony layer"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Distorsion, omission, manque d'élaboration dans la communication</li> <li>- Sécurité thérapeutique</li> </ul>
E. Perception de cette période	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descente rapide</li> <li>- "Trou noir"</li> <li>- Difficile</li> </ul>			

POINT DE VUE	EXPLICITATION	STEVENS	PERLS	ROGERS
<u>ORIENTATION</u>				
A. Vécu de la relation soi-soi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perception positive de soi <ul style="list-style-type: none"> <li>• actualisation</li> <li>• analyse de soi</li> <li>• responsabilité</li> <li>• meilleure expression de soi</li> </ul> </li> <li>- Perception positive d'autrui <ul style="list-style-type: none"> <li>• tolérance des limites</li> <li>• empathie</li> <li>• authenticité dans les relations</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plus de conscience et de compréhension de soi</li> <li>- Liberté de force par la confrontation au désagréable</li> <li>- Libération d'énergie pour des tâches plus utiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Explosive layer" <ul style="list-style-type: none"> <li>• authenticité</li> <li>• énergie libérée d'une façon adéquate</li> <li>• une personne qui a ce qu'il faut pour composer avec ses problèmes</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Personne réelle et unifiée</li> <li>• connaissance de soi</li> <li>• estime de soi</li> <li>• ouverture aux expériences nouvelles</li> <li>• spontanéité</li> <li>• responsabilité</li> </ul>
B. Vécu de la relation soi-milieu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implication dans le vécu <ul style="list-style-type: none"> <li>• capacité de dire non</li> <li>• tolérance aux insatisfactions</li> <li>• désir d'améliorer le quotidien</li> </ul> </li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implication dans le vécu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réalisme dans les relations interpersonnelles</li> </ul>
C. Vécu corporel-émotif	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baisse d'anxiété</li> </ul>	<p>L'anxiété se transforme en énergie vécue dans de vrais défis</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joie, peine, orgasme, colère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disparition de l'anxiété</li> <li>- Calme</li> </ul>
D. Vécu thérapeutique	<p>La situation thérapeutique diminue d'importance</p>		<p>A ce moment le patient peut se reprendre en main</p>	
E. Perception de cette période	<p>Remontée lente plus facile moins dououreuse</p>			

POINT DE VUE	EXPLICITATION	STEVENS	PERLS	ROGERS
<u>PASSAGE</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Désarticulation, démembrément, dislocation, déséquilibre</li> <li>- Dérive consciente d'elle-même</li> <li>- Traversée active</li> <li>- Transmutation</li> <li>- Désir de mieux-être</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identification avec le processus intérieur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conscience progressive du "here and now"</li> <li>- Reconnaissance des limites propres</li> <li>- To experience himself</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tendance actualisante</li> <li>- Self-experience</li> </ul>

Le dialogue qui résulte de cette mise en relation fait apparaître une homologie structurale indéniable. La dépréciation de soi et des autres (Rogers), la peur du négatif (Stevens), la phobie, l'impasse, le repliement (Perls) rejoignent le contenu expérientiel significatif dégagé de l'entrevue au chapitre de la captation. C'est, exprimée en termes différents, sensiblement la même réalité négative, la même façon d'être (exis) de la conscience douloureuse. Tous ces aspects indiquent un blocage, une aliénation, un besoin de fuir la souffrance ou d'évacuer l'angoisse. Ce moment, globalement, révèle la perte de l'image de soi et la peur accompagnée des autres sentiments difficiles. D'autre part, l'augmentation de la connaissance de soi, l'implication dans le vécu, l'énergie psychique libérée, l'authenticité, l'ouverture aux expériences nouvelles constituent indéniablement les attributs communs de la phase d'orientation. Enfin la dimension du passage est signalée sous la forme de la prise de conscience et certaines de ses modalités: reconnaître les limites propres, aiguiser une conscience progressive du "here and now", éprouver la "self experience", s'identifier avec son processus intérieur sont autant de démarches intimes qui toutes supposent la prise de conscience comme pivot et instigation de l'orientation.

Comme si effectivement nos auteurs avaient toujours présumé et régulièrement vu confirmer que le passage représente bien dans toute expérience vécue un moment intermédiaire,

une transition entre un champ antérieur de dimensions existentielles négatives et un champ ultérieur de dimensions existentielles orientées de façon positive. En cours de route la prise de conscience a opéré de façon quasi providentielle, dans le cadre de la relation psychothérapeutique, le changement du signe de la polarité.

Or il ne nous appartient pas de résoudre l'énigme de la "main invisible". Tout au plus pouvons-nous tenter de nous prémunir contre le risque permanent du piège tendu subrepticement par l'exigence catégoriale et classificatoire de la pratique positiviste.

Pour ce faire nous pouvons suggérer d'interroger cette attitude par laquelle on tend à confondre dans les concepts de "positif" et de "négatif" l'aspect énergétique et l'aspect axiologique du signe d'une polarité, comme si certains comportements ou certaines situations inconfortables devaient être unilatéralement disqualifiés, comme s'il fallait les éviter à tout prix, en sortir dans les plus brefs délais; et inversement.

Ensuite nous pouvons nous demander si l'axe linéaire du temps de la relation thérapeutique (qui se traduit par des séquences de "progression" où les étapes initiales sont associées à des moments "négatifs" d'un parcours qui se mettra à cheminer vers des horizons "positifs") ne se surimpose pas à l'insu du thérapeute comme une matrice qui occulte la

circularité du temps existentiel de la personne en situation pour laquelle le passé, le présent et l'avenir interfèrent et s'interféquent dans une prolifération inépuisable de significations constamment remises à jour et réévaluées. Dans ce contexte, justement, le positif et le négatif perdent tout leur sens comme pôles et moments distincts et opposés, par conséquent aussi comme points de repères ou critères opérationnels de la progression linéaire du processus thérapeutique vers son succès.

Revenons un instant à cette phrase de l'entrevue qui témoigne d'un désir d'être mieux: "Ca fait longtemps que j'en étais partiellement consciente qu'il fallait [entrer en thérapie] et qu'il y avait un malaise en moi que je ne parvenais pas toute seule à trouver et je tournais en rond" (protocole, page 84). Voici bien l'attestation manifeste d'une circularité stérile, immobilisée dans sa sédimentation, à force de revenir inlassablement sur les traces d'un même parcours. Le sens profond de la thérapie vécue comme une entreprise active de symbolisation ne serait pas de passer d'une quelconque captation "négative" à une quelconque orientation "positive" mais, peut-être, de réintroduire un mouvement de libre circulation susceptible de permettre au sujet de réactiver le mouvement intentionnel de la conscience en situation, de le restaurer dans son pouvoir de ressaisir et de réanimer indéfiniment les significations qui s'y trament, bref d'être effectivement partie prenante de son histoire.

Cette substitution d'une circularité féconde à une circularité stérile peut comporter des aspects bioénergétiques manifestes; ainsi:

"Avant, ça a toujours été pour moi un besoin de pleurer et depuis cette grande peine d'amour, je n'y parvenais plus, c'était bloqué. Je ne pleurais jamais. On dirait que j'ai déversé dans ce temps là à l'appartement tout ce qui avait été accumulé. En étant toute seule, je pouvais me permettre de pleurer. Il m'arrivait des affaires le soir, il m'arrivait de penser à des choses et je pleurais. Je pleurais, je pleurais. C'est pas possible ce que j'ai pu pleurer. Ca n'arrêtait pas. Je pouvais un moment donné m'arrêter, mais il arrivait autre chose. C'est incroyable tout ce qui a pu se liquider"(protocole, page 80).

Pleurer, comme intentionnalité particulière de la conscience dououreuse, c'est sans doute liquider la douleur, l'évacuer. C'est aussi, plus profondément, la rendre "liquide", la liquéfier, la transmuter, lui faire subir, dans la circonstance, la métamorphose propre à permettre une réappropriation de la douleur en dotant sa manifestation corporelle de vertus "circulatoires". Par l'effet de sa propre opération, l'intentionnalité constituante a transmuté la tension qui résulte d'un excès de charge accumulée en une tension qui exprime le désir d'être. Cet exemple nous permet d'illustrer la fécondité croissante d'une relecture du protocole de l'entrevue à l'aide d'un point de vue de plus en plus consolidé. A ce point notre propre démarche prendrait en effet le chemin d'une analyse phénoménogénéticostucturale.

Nous n'irons pas plus loin. Notre mise en relation, parce qu'elle est une mise en perspective, vise au-delà du recueil répertorié des significations parcellaires et suggère comme exigence de leur approfondissement une distanciation telle qu'elle soit un mode de la proximité. La phénoménologie veut entreprendre de relever, en toute rigueur, le défi de dépasser l'expérience sans jamais la quitter; de pousser les mouvements centripète et centrifuge qui la cernent à abouter et à boucler entre eux leur parcours.

La phénoménologie révèle sa destination au cœur de sa pratique: dans l'exercice de la méditation située. C'est ce désir du mieux-être qui donne à l'homme le pouvoir de dépasser une situation réelle en y intégrant le domaine du possible. "Capable de se comprendre et, se comprenant de s'unifier, le Moi, retrouvant la volonté qui est l'unité de la personnalité, redécouvre alors son être comme liberté et dépassement" (10).

NOTES DU CHAPITRE III

- (1) F. Jeanson. La phénoménologie. Paris, Tequi, 1951, p. 73.
- (2) M. Merleau-Ponty. Phénoménologie de la perception. Paris, Gallimard, 1945, Avant-propos pp. xv-xvi.
- (3) F. Perls, R.F. Hefferlene and P. Goodman. Gestalt therapy. New-York, Julian Press, 1951
- (4) J.O. Stevens. Awareness, exploring, experimenting, experiencing. Lafayette (Calif.), Real people Press, 1971
- (5) Ibid.
- (6) F. Perls, op. cit.
- (7) Ibid.
- (8) R.W. Heine. Psychotherapy. New-Jersey, Prentice Hall, 1971
- (9) Ibid.
- (10) R. Mucchielli. Analyse existentielle et psychothérapie phénoménostructurale. Bruxelles, Dessart, 1967, p. 263.

## CONCLUSION

Il ne peut y avoir substantiellement matière à conclure une démarche qui s'astreint sans relâche à la reprise de ses commencements et qui demeure, par conséquent, essentiellement inachevée. Mais reconnaître cette précarité fondamentale de notre discours ne nous constraint nullement au silence, ni non plus à renoncer par avance à ce qui aura pu être dit.

L'objectif général de notre travail se trouvait fixé dès nos propos préliminaires: la description phénoménologique d'une conscience douloureuse dans une situation thérapeutique. Ambition, au fond, démesurée si l'on veut bien se souvenir qu'elle devait nous conduire à innover tant au niveau du canevas méthodologique dont l'ensemble du mémoire serait tributaire, que dans les modalités concrètes de son application au champ phénoménal de notre choix. C'était aussi prendre l'initiative de donner au corps même de cette recherche, dans tous les aspects techniques de sa mise en forme, une structure qui soit compatible avec la logique propre d'exigences épistémologiques inédites et qui soit du même coup appropriée à la saisie la plus respectueuse de l'expérience vécue que nous avions accepté de prendre en considération. Au point où nous en sommes, il est devenu évident que ces initiatives et ces

innovations constituaient un risque considérable. C'est donc constamment sur nouveaux frais que nous avons tenté de mener à bien un travail préoccupé du respect de la rigueur et qui satisfasse notre goût de la découverte comme notre sens de l'engagement.

L'impact primordial du défi que nous nous proposons de relever réside dans le souci de présenter l'orientation phénoménologique en psychologie comme la toile de fond sur laquelle s'opère la négociation permanente entre un champ conceptuel quelconque, et la réalité phénoménale dont il vise à ressaisir l'essentiel. Son exigence de rigueur est celle de la science des significations vécues, discipline qui n'est paradoxale que si on l'envisage à la lumière d'une conception restreinte de la positivité, et qui recourt pour s'accomplir aux ressources méthodologiques et techniques telles: le retour "aux choses elles-mêmes", la naïveté, la réflexion et la réduction phénoménologiques, ainsi que l'ensemble des contraintes particulières qui résultent de l'exercice de leurs pratiques respectives.

Nous nous sommes donc consacrée, au meilleur de notre connaissance, à assurer réellement chacun des pas que nous avons posés. En premier lieu notre démarche était fondamentalement personnelle: il était essentiel de montrer jusqu'à quel point elle plongeait ses racines dans notre intimité; parallèlement, il s'avérait indispensable d'inscrire le style phénoménologique qu'elle appelait, dans un moment essentiel de la

trame de sa propre histoire. L'enjeu épistémologique et méthodologique consistait par la suite à conquérir sans cesse sur l'expérience vécue, mais sans jamais la quitter ni non plus la pervertir, ce processus d'objectivation en "corde raide" dans lequel l'activité intentionnelle se reconnaît, foncièrement, co-constitutive des significations qu'elle donne à voir et que, par vocation spécifique de connivence (celle du thérapeute, du chercheur, etc...), elle se constraint à restituer dans une saisie singulière de leurs manifestations prolifiques.

La question de la validation demeure, par conséquent, à ce stade de la recherche, un des problèmes les plus difficiles à situer correctement. Il nous est apparu que dans la mesure où la phénoménologie repose en effet ultimement sur la possibilité de "sa propre opération" (Jeanson), l'entreprise traditionnelle de validation perdait son sens au même titre que le recours à une hypothèse initiale et la pratique conventionnelle de la discussion des résultats. Dans notre domaine d'objectivité, l'instance du contrôle de la rigueur reposeraient ultimement sur la correction du déroulement général de la logique interne de la démarche phénoménologique dans les modalités particulières suivant lesquelles elle s'articule sur des champs d'expériences concrètes spécifiques. C'est dire que nous entendons demeurer jusqu'au bout cohérente avec les principes énoncés dès l'avant-propos.

De fait, étant donné que, comme nous espérons l'avoir montré, tout canevas méthodologique doit, dans notre perspective, dessiner sa trame en fonction de l'expérience à laquelle il s'adresse, il ne peut donc exister de méthode phénoménologique préconstituée ou préadaptée à saisir opportunément une expérience quelconque dans sa singularité. Il ne peut donc guère davantage exister de règle de validation uniforme qui prescrive a priori les garanties de conformité requises pour assurer à la démarche son caractère scientifique. Ces garanties surgiront par conséquent dans le déroulement même de cette démarche, au fil de sa progression, au fur et à mesure que les nouvelles étapes à franchir détermineront, en fonction des modalités régionales de la saisie de l'expérience vécue, les consignes qui en garantiront l'accomplissement. En d'autres termes, les principes de validation de la pratique phénoménologique coïncideront avec ceux que dicte le déroulement de la logique interne de sa mise en opération. Nous avons donc jugé indispensable d'inclure, lorsqu'il y avait lieu, une section de chapitre consacrée à l'épistémologie de la méthode. Ainsi, non seulement le lecteur averti peut-il être pris à témoin lorsqu'on l'investit des pouvoirs inhérents à sa charge, mais encore, en entraînant dans sa foulée le poids d'un nouveau regard constitutif, notre démarche réussit-elle du même coup à s'évader du cercle clos de la complicité où ses premiers pas l'avaient engagée.

Par conséquent, nous n'avons pas jugé opportun d'insister davantage sur la validation de l'entrevue effectuée suivant l'approche rogérienne. Nous aurions pu prendre plus de précautions, par exemple, en choisissant un nombre plus élevé de juges et en les faisant délibérer sur la nature exacte (nuance de reformulation, etc...) de chacune des questions posées lors de l'entrevue, enfin en soumettant chacun de ces avis aux calculs statistiques de la co-variance pour évaluer plus finement la mesure de leur accord et de leur désaccord sur ces points. Mais on comprend qu'il nous importait plutôt d'obtenir le double avis spécifique et corroboré d'une conformité générale de fait de notre type d'entretien avec la pratique rogérienne et de pouvoir établir la concordance de cette pratique avec les exigences de l'orientation phénoménologique.

A un autre niveau également notre insatisfaction demeure très vive. Celle de n'avoir pu dépasser le stade de la réduction phénoménologique proprement dite. L'étape suivante, celle de la réduction éidétique, procède en principe par variation imaginaire. Or nous ne possédons pas encore d'indications précises sur les conditions de la transposition de cette technique au niveau de la psychologie existentielle. Tout au plus croyons-nous pouvoir suggérer que le dégagement progressif de l'essence (structure) de la conscience douloureuse en situation peut s'opérer à partir du recouplement des noeuds de sens obtenus à la suite de l'examen d'un nombre

assez considérable d'entrevues, ou bien en tentant de ressaisir indéfiniment le même entretien soit suivant des points de vue de plus en plus variés, soit suivant un même point de vue de plus en plus consolidé. Ces croisements de sens réalisés de l'une ou l'autre façon aboutiraient à produire une silhouette de la douleur vécue, d'une précision croissante, tout comme les témoignages de bonne foi permettent, au terme d'un effort patient et minutieux, de reconstituer le portrait robot du visage que l'on cherche à identifier. Encore, dans cet exemple faible sur ce point, ne s'agit-il que d'une image et non de ce visage lui-même. C'est en cherchant dans cette direction cependant, que nous penserions peut-être pouvoir mieux poser le problème de la généralisation.

Au bout du compte, la mise en perspective des résultats se situe bien en continuité avec toutes les étapes franchies antérieurement. Le type de savoir dégagé par la pratique phénoménologique projette sur un univers cohérent de significations, un éclairage dont il importe que la personne concernée saisisse l'opportunité: tirer le meilleur parti de ce savoir en mouvement c'est d'une façon ou d'une autre, pour cette personne, s'engager sur la voie d'une réappropriation (emprise) de ses expériences (douloureuses), c'est-à-dire prendre l'initiative de les approfondir en les réinsérant (mise en perspective) dans la trame existentielle dont elles sont, au fond, indéfectiblement solidaires. Toute psychothérapie ainsi reprise

en compte mérite bien alors le nom de méditation située. Cel-le-ci trace, au fil de ses reprises indéfinies, les lignes d'un programme de sagesse qui n'entend prendre fin qu'avec la vie elle-même.

Et c'est bien précisément en ce sens plus profond en-core que notre démarche est et demeure inachevée; elle le sera et le demeurera irrévocablement, à l'image de la phénoménologie elle-même, sans égard à l'ampleur de son mouvement, à sa ri-chesse et à son inépuisable fécondité:

"L'inachèvement de la phénoménologie et son allu-re inchoative ne sont pas le signe d'un échec, ils étaient inévitables parce que la phénoménolo-gie a pour tâche de révéler le mystère du monde et le mystère de la raison. Si la phénoménologie a été un mouvement avant d'être une doctrine ou un système, ce n'est ni hasard, ni imposture. Elle est laborieuse comme l'oeuvre de Balzac, celle de Proust, celle de Valéry ou celle de Cé-zanne, - par le même genre d'attention et d'éton-nement, par la même exigence de conscience, par la même volonté de saisir le sens du monde ou de l'histoire à l'état naissant. Elle se confond sous ce rapport avec l'effort de la pensée mo-derne."

M. Merleau-Ponty

## BIBLIOGRAPHIE

Nous regroupons ici les ouvrages dont nous avons extrait des citations ainsi que ceux qui nous ont permis de concevoir notre travail avec plus de profondeur.

- ALLPORT, G., FEIFEL, H., MASLOW, A., MAY, R., ROGERS, C. Psychologie existentielle. Paris, Epi, 1971.
- ARON, R. La philosophie critique de l'histoire: essai sur une théorie allemande de l'histoire. Paris, Vrin, 1964.
- ARVON, H. La philosophie allemande. Paris, Seghers, 1970.
- BUHLER, C. and ALLEN, M. Introduction to humanistic psychology. California, Brooks/Cole Publishing, 1972.
- FOUCAULT, M. "La psychologie: de 1850 à 1950", dans WEBER, A. et HUISMAN, D. Tableau de la philosophie contemporaine. Paris, Librairie Fischbacher, 1957.
- FOULQUIE, P. et ST-JEAN, R. Dictionnaire de la langue philosophique. Paris, P.U.F., 1969.
- FRANKL, V.E. La psychothérapie et son image de l'homme. Paris, Resma, 1970.
- FRANKL, V.E. Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. New-York, Washington Square, 1963.
- GENDLIN, E.T. Experiencing and the creation of meaning: a philosophical and psychological approach to the subjective. New-York, Free Press of Glencoe, 1962.
- GIORGIO A.P. Psychology as a Human Science. New-York, Harper and Row, 1970.
- GOLDENBERG, H. Contemporary clinical psychology. California, Walsworth publishing, 1973.
- GREENING, T. Existential humanistic psychology. California, Brooks/Cole Publishing Company, 1971.

- HARPER, R.A. Psychoanalysis and psychotherapy. New-Jersey, Prentice-Hall, 1959.
- HEINE, R.W. Psychotherapy. New-Jersey, Prentice-Hall, 1971.
- HUBER, J. Goals and behavior in psychotherapy and counseling. Columbus (Ohio), C.E. Merril, 1972.
- HUISMAN, D. et VERGEZ, A. Court traité de la connaissance. Paris, Fernand Nathan, 1969.
- HUSSERL, E. Idées directrices pour une phénoménologie. Paris, Gallimard, Trad. fr. Paul Ricoeur, 1952.
- JANOV, A. The Primal scream. New-York, Dell Publishing Co., 1970.
- JEANSON, F. La phénoménologie. Paris, Tequi, 1951.
- LANTERI-LAURA, G. La psychiatrie phénoménologique. Paris, P.U.F., 1963.
- LYOTARD, J.F. La phénoménologie. Paris, P.U.F., Coll. "Que Sais-je?", 1961.
- MARTIN, D.G. Introduction to psychotherapy. Belmont (Calif.), Brooks/Cole, 1971.
- MAY, R., ANGEL, E., ELLENBERGER, H.F. Existence. New-York, Basic Books, 1958.
- MAY, R. Psychology and the human dilemma. Toronto, Van Nostrand, 1967.
- MERLEAU-PONTY, M. Phénoménologie de la perception. Paris, Gallimard, 1945.
- MISIAK, H. and SEXTON, V. Staudt. History of psychology. New-York, Grune and Stratton, 1966.
- MISIAK, H. and SEXTON, V. Staudt. Phenomenological existential and humanistic psychologies. New-York, Grune and Stratton, 1973.
- MUCCHIELLI, R. Analyse existentielle et psychothérapie phénoménostructurale. Bruxelles, Dessard, 1967.
- MUCCHIELLI, R. L'entretien de face à face dans la relation d'aide. Paris, Editions E.S.F., 1970.
- PIAGET, J. Epistémologie des sciences de l'homme. Paris, Gallimard, 1970.

PERLS, F.S., HEFFERLENE R.F., GOODMAN, P. Gestalt therapy.  
New-York, Julian Press, 1951.

PERLS, F.S. Rêves et existence en Gestalt thérapie. Paris,  
Epi, 1972.

ROBERT, Paul. Dictionnaire alphabétique et analogique de la  
langue française. Paris, Société du nouveau Littré,  
3e éd., 1968.

ROUSSEL, F. Le Moniteur d'orientation rogérienne. Montréal,  
P.U.M., 1972.

SARTRE, J.P. L'être et le néant. Essai d'ontologie phénomé-  
nologique. Paris, Gallimard, 1948.

SPIEGELBERG, H. Phenomenology in psychology and psychiatry.  
Evanston, Northwestern University Press, 1972.

STEVENS, J.O. Awareness, exploring, experimenting, experien-  
cing. Lafayette (Calif.), Real People Press, 1971.

STEVICK, E.L. "An empirical investigation of the experience  
of anger" in Duquesne Studies in phenomenological psycholo-  
gy, Duquesne University Press, 1972.

WEHRMULLER, G. et DUBUC, M.F. "John Dewey et Carl Rogers" in  
Bulletin de psychologie, no XXIV, pp. 292 et sq. (1970-  
1971).

## ANNEXE



1455, boulevard du Carmel • téléphone 378-2825 • Trois-Rivières, Que., G8Z 3R7

Le 23 décembre 1976

A qui de droit,

Re: Validation d'entrevue

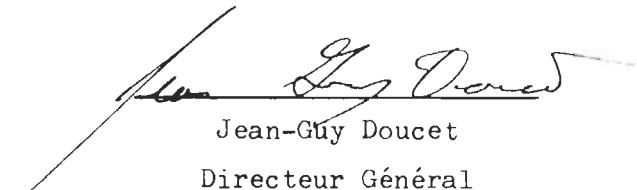
Après écoute attentive de la cassette et lecture du verbatim de l'entrevue faite par Mlle Denise Dubé, il me fait plaisir de déclarer cette entrevue valide et répondant aux quatre critères fixés préalablement.

Permettez-moi, cependant, d'ajouter quelques remarques concernant la formulation de certaines interventions. Les cinquième, neuvième et dixième, par exemple, me paraissent manquer de précision dans la reformulation du sentiment exprimé par la cliente. N'allant pas chercher exactement l'essentiel de l'affect ou n'étant pas complètes, ces interventions ne rendent pas tout à fait justice à l'interviewée.

La vingtième intervention et suivante me semblent quelque peu superflues. A mon avis, tout a été dit sur le sujet. Cependant, elles se justifient dans l'importance d'extraire le maximum de cet entretien.

Somme toute, mes critiques ne diminuent en rien la validité de cette entrevue. Je n'y ai d'ailleurs trouvé aucune question, commentaire ou jugement de nature à interpréter les sentiments de la cliente et fausser ainsi le caractère personnel de son expérience.

Espérant le tout à votre satisfaction, je demeure bien à vous.



Jean-Guy Doucet

Directeur Général



1455, boulevard du Carmel • téléphone 378-2825 • Trois-Rivières, Qué., G8Z 3R7

Le 11 janvier 1977

A qui de droit,

Après analyse (par le biais de la cassette et du texte) de l'entrevue menée par Mlle Denise Dubé, nous croyons cette entrevue conforme aux 4 critères de validation.

Les critères 2, 3 et 4 nous semblent particulièrement bien respectés: Mlle Dubé nous paraît avoir su créer un climat d'empathie favorisant la verbalisation d'une cliente ayant une bonne capacité d'insight; elle amène l'interviewée à s'exprimer librement sans jamais entraver sa narration par des remarques teintées de jugement.

Une remarque: nous avons parfois pensé que le critère 1 était moins bien rencontré du fait des reformulations "globalisantes"; cette prudence ou timidité à refléter très profondément ce qui a été dit, jointe à l'introduction occasionnelle de termes nouveaux dans les reformulations, constituent nos seules réserves. Elles n'affectent cependant en rien notre appréciation globale.

*Michel Thomassin*

MICHEL THOMASSIN  
Directeur Serv. Professionnels