

Le geste de la conscience
Un compte-rendu de sa dynamique structurelle

Natalie Depraz
College Internationale de Philosophie,
Francisco J. Varela CNRS,
and
Pierre Vermersch
CNRS

To appear in:

M.Velmans (Ed.), Investigating Phenomenal Consciousness, Benjamin
Publishers, Amsterdam, 1999

Résumé

Cet article propose une description de la dynamique structurelle de l'acte de prise de conscience basée sur la méthode phénoménologique de l'épochè (ou réduction), mais incorporant également des observations provenant de sources psychologiques et contemplatives. Nous proposons comme noyau de cet acte spécifique une phase initiale de suspension de la pensée et du jugement habituels, suivie d'une phase de conversion de l'attention de « l'extérieur » vers « l'intérieur », se terminant par une phase de lâcher-prise ou de réceptivité à l'égard de l'expérience.

I. Introduction

1. Une nouvelle approche phénoménologique

Nous souhaitons présenter ici une description structurelle du geste de base de la prise de conscience. Une telle description ne vient pas de nulle part : notre travail s'enracine dans une phénoménologie renouvelée et contemporaine. La phénoménologie que nous avançons se caractérise par son mode de fonctionnement : sa dimension opérationnelle, procédurale ou performative. En un mot, sa praxis, son centre est la pratique de ce que l'on appelle la réduction phénoménologique ou l'épochè. Elle se caractérise bien plus par sa mise en œuvre que par sa structure théorique interne ou une justification a priori de la connaissance. Ce qui revient à dire que ce qui est important pour nous, c'est de nous engager directement dans la description des phénomènes. Ce n'est qu'ainsi que l'on peut aller de l'avant en affinant les travaux antérieurs, et confirmer ou infirmer les descriptions passées. C'est cela, plutôt que la discussion des descriptions d'autres phénoménologues, anciens ou contemporains, qui constitue notre projet. Nous ne sommes pas non plus intéressés par la remise en question de leurs arguments doctrinaux qui restent spéculatifs, perpétuant ainsi la logique sans fin des commentaires sur les commentaires. Notre objectif immédiat, nous le répétons, est de renouveler le cœur même de l'approche phénoménologique en tant que méthode de description catégorielle et d'exploration de la vie consciente.

Cette position à l'égard de la phénoménologie implique immédiatement un changement de paradigme philosophique, qui nous fait passer de l'herméneutique au pragmatisme. 2 C'est donc à partir de l'horizon philosophique du pragmatisme que l'on peut le mieux apprécier la pertinence et la nature novatrice de l'approche suivante.

2. L'épochè : au cœur de la dynamique structurelle de la prise de conscience :

La description de la pratique de l'épochè présentée ici s'inscrit dans un projet plus vaste (cf. note de bas de page 1) qui vise à restituer les différentes étapes d'un processus par lequel quelque chose vient à ma conscience claire, quelque chose qui m'habitait de manière confuse, opaque, affective, immanente ; quelque chose qui est pré-réflexif, et qui finit par faire partie d'un savoir partagé, intersubjectif. Selon les exigences des disciplines sollicitées, essentiellement la philosophie, la psychologie, les sciences cognitives et les traditions spirituelles (principalement le bouddhisme), nous avons appelé ce geste « réduction phénoménologique », « acte réflexif », « prise de conscience » ou « pleine conscience ».

La portée du vaste projet qui vient d'être évoqué ne peut être discutée ici dans son intégralité. Elle doit être décomposée en plusieurs dimensions constitutives qui peuvent être grossièrement esquissées comme suit :

1) Un cycle de base de composantes dynamiques : l'épochè elle-même et l'évidence intuitive comme critère de vérité ;

2) Deux étapes optionnelles, l'expression et la validation, qui permettent la communication et la connaissance partagée de l'acte ;

3) La temporalité à plusieurs niveaux de l'acte de prise de conscience, qui confère à la description sa dynamique nécessaire.

Ainsi, si l'épochè constitue le véritable cœur du geste qui nous intéresse ici, elle n'est qu'une étape initiale, elle amorce la dynamique de l'ensemble et donne l'impulsion de départ. C'est aussi un mouvement qui traverse les autres étapes de la prise de conscience en ce sens qu'il maintient la qualité de présence nécessaire à une telle exploration de l'expérience.

II. Pratiquer l'épochè : entre exercice et entraînement

1. Les trois composantes de l'épochè

La présente tentative de description suit une logique d'amorçage, c'est-à-dire qu'elle n'est pas présentée comme un résultat finalisé. Il s'agit plutôt d'une première tentative de caractérisation thématique d'une expérience individuelle, activée ou réactivée individuellement et soumise à un contrôle progressif et intersubjectif. L'épochè en tant que geste est toujours complétée par une évidence intuitive et sa compréhension correspondante dans un cycle minimal autosuffisant. En d'autres termes, l'épochè et l'évidence intuitive s'appellent l'une l'autre, pour ainsi dire.

L'épochè trouve son accomplissement naturel dans l'évidence intuitive d'une forte évidence interne, antécédente et qualifiée par un processus graduel de remplissage qui est une propriété caractéristique de la suspension, au cœur de l'épochè.

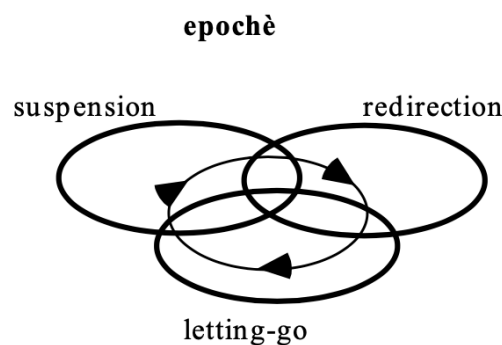
Développons maintenant les trois phases principales que nous proposons pour décrire le déroulement de l'épochè :

A. Une phase de suspension de la pensée et du jugement habituels. Il s'agit d'une condition fondamentale pour toute possibilité de changement dans l'attention que le sujet porte à sa propre expérience et qui représente une rupture avec une attitude « naturelle » ou non examinée.

B. Une phase de conversion de l'attention de « l'extérieur » vers « l'intérieur ».

C. Une phase de lâcher-prise ou de réceptivité à l'égard de l'expérience.

Nous appelons épochè l'ensemble de ces trois phases organiquement liées, pour la simple raison que les phases B et C sont toujours réactivées par et réactivent la phase A. Notons au passage que dans ce mouvement récursif, le mouvement de suspension qui initie le processus, a une qualité qui est différente à chaque fois, à chaque étape de la structuration de l'acte réflexif.



2. La suspension et ses suites immédiates

La phase initiale de suspension peut s'enraciner ou se déclencher d'au moins trois manières distinctes :

- un événement extérieur ou existentiel peut déclencher l'attitude de suspension. Par exemple, la confrontation à la mort d'autrui ou la surprise esthétique.

- la médiation d'autrui peut également être déterminante, par exemple une injonction directe à accomplir l'acte, ou une attitude moins directive, comme c'est le cas lorsque quelqu'un joue le rôle de modèle.
- les exercices initiés par l'individu, qui supposent une discipline auto-imposée comprenant de longues phases d'entraînement et d'apprentissage jusqu'à ce que les habitudes nouvellement acquises soient stabilisées.

Ces trois possibilités d'amorçage ne sont pas exclusives, mais interviennent ensemble, l'une par rapport à l'autre. Il s'agit de motivations : de la vie dans le monde, intersubjective et individuelle. Ces trois motivations n'ont pas la même importance, car elles dépendent des caractéristiques uniques de l'individu et de son stade de développement. Mais toutes convergent pour rendre possible et maintenir les phases B et C.

Parler d'« initial », comme s'il y avait un supposé « point de départ » en matière de suspension, nécessite une qualification immédiate. D'une certaine manière, il ne peut y avoir de « point de départ », puisque la suspension a déjà eu lieu dans la vie d'une personne. Mais en même temps, elle semble se déployer à nouveau chaque fois qu'elle est mobilisée. Que faut-il pour que l'acte réflexif soit mis en mouvement ? - Un mouvement de suspension. Nous semblons donc tomber dans un paradoxe où nous devons déjà avoir en action ce que nous essayons de déclencher. Ainsi, le fait même de poser cette question de cette manière montre qu'il y a un problème. Considéré en termes de produits de son activité, le moment précis de l'initiation de l'acte réflexif, son amorçage, n'est peut-être pas pertinent. Mais en même temps, il n'est pas possible de décrire l'acte réflexif autrement qu'en l'ayant mis en action, c'est-à-dire à moins de savoir déjà comment déclencher son initiation. Nous nous trouvons donc dans le cercle provisoire de devoir décrire un acte dans sa mise en œuvre même, comme dans un bootstrap. Le caractère central du processus de démarrage est occulté par le fait que ce début a déjà eu lieu pour quelqu'un qui l'utilise pour décrire cette même transition, comme nous le faisons ici.

Ce nœud gordien pragmatique ne peut être résolu théoriquement. Son caractère circulaire doit être abordé au moyen de différentes techniques (méthodes, savoir-faire, formation) qui permettent à une personne d'intérioriser ou de maîtriser cette réintégration permanente à chaque instant. Seul un engagement réel dans ces techniques permettra également d'évaluer les difficultés qui doivent être surmontées pour que la suspension soit une capacité stable, ce qui accentue le caractère inhabituel de la prise de conscience.

Les deux phases suivantes B-C sont complémentaires et présupposent, comme nous l'avons dit, la phase initiale ainsi que son recyclage soutenu. Elles correspondent à deux changements fondamentaux dans l'orientation de l'activité cognitive. B apparaît comme un changement de direction de l'attention qui, se distanciant du spectacle du monde, se tourne vers l'intérieur. En d'autres termes, au lieu d'une

perception, ce qui est invoqué est en grande partie ce qu'on appelle en philosophie un acte apperceptif : se tourner du contenu du monde vers le mental qui porte cette perception. Ce changement se heurte à un obstacle de taille : la nécessité de se détourner de la forme habituelle de l'activité cognitive, habituellement orientée vers le monde extérieur. Le changement C consiste à passer de la direction volontaire de l'attention vers l'intérieur à la simple réceptivité ou à une attitude d'écoute. Autrement dit, de B à C, nous passons d'un « chercher » à un « laisser venir », un laisser « se révéler ». Le principal obstacle à cette troisième phase réside dans la traversée d'un temps vide, d'un temps de silence, de l'absence de prise en compte des données immédiates qui sont disponibles et déjà assimilées à la conscience.

Il s'agit donc de deux inversions du fonctionnement cognitif le plus habituel, dont la première est la condition de la seconde ; la seconde ne peut se produire si la première n'a pas déjà eu lieu.

- Un renversement de la direction de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur (B).

- Un changement dans la qualité de l'attention, qui passe du chercher au laisser venir (C).

Alors que le premier renversement reste régi par la distinction traditionnelle entre intérieur et extérieur, c'est-à-dire animé par une sorte de dualité renforcée, et comporte une part d'activité indéniablement volontaire, le second se caractérise par une attente passive, réceptive, qui va exactement dans le sens inverse de la dualité précédente, un effacement transitoire de la distinction intérieur/extérieur.

Du point de vue de la philosophie phénoménologique, ces deux inversions correspondent assez bien à la version husserlienne de la réduction en tant que conversion réflexive et à la notion heideggerienne de précompréhension qui laisse l'événement se produire.³ De la même manière, dans la tradition bouddhiste de la pleine conscience, une distinction de principe est faite entre le niveau de base de shamatha en tant que mouvement volontaire où l'attention est fixée et son expansion naturelle via le couplage avec une conscience plus panoramique (awareness-vispasnya), qui se caractérise par l'abandon de la recherche volontaire, et l'adoption d'un mode de réceptivité qui est typiquement vécu comme une ouverture.⁴

Le caractère non habituel, non naturel de ces deux renversements se manifeste par la constatation de résistances, de difficultés à les opérer, et nécessite typiquement des stratégies indirectes qui permettent de les mettre en œuvre (tout en évitant le paradoxe du « soyez spontanés ! »).

3. Les difficultés dans la conversion du regard

Habituellement engagée dans la perception d'autrui, dans la saisie de contenus mondains, dans la poursuite de buts ou d'intérêts liés de manière immanente à nos

activités quotidiennes, l'attention s'intéresse naturellement au monde. Elle ne se détourne presque jamais spontanément du monde. Fink parle ici d'une *Weltbefangenheit* (que l'on peut traduire par « emprisonnement dans le monde »)⁵, et la tradition bouddhiste du piège du *samsara*. La direction intérieure de l'attention, détournée du monde, désintéressée, tournée vers les représentations, vers les pensées, les actes mentaux, la tonalité émotionnelle, est pour beaucoup inhabituelle, dans la mesure où il y a relativement peu d'occasions de l'exercer spontanément ou en réponse à une demande d'entraînement.

Husserl aborde ce renversement sous l'angle d'un changement d'attitude dans la relation que j'entretiens avec le monde. Sous le titre de « changement d'attitude » (*Umkehrung der Einstellung*), il est clair qu'il n'entend pas seulement une modification de mon état existentiel par rapport au monde, mais bien la conversion de l'intérêt naturel d'un objet, quel qu'il soit, à la direction de l'acte qui me permet d'y accéder. Au sens strict, c'est le cœur même de la réduction comme passage de l'objet à l'acte, ou encore comme passage du *quod* au *quomodo*, qui est ici en jeu. Mais il est vrai que le fondateur de la phénoménologie décrit ce « passage à l'acte » comme un résultat de l'analyse, plutôt que comme quelque chose qui est explicitement provoqué par un récit explicite d'exemples. D'où la rareté des références à la difficulté d'un tel passage ; la description husserlienne n'est guère procédurale ou opérationnelle. La seule indication de difficulté réside dans les nombreux endroits où Husserl discute de l'ambivalence de cette conversion phénoménologique, étant donné la nature bootstrap de la motivation à initier la suspension, comme nous l'avons déjà discuté.⁶

D'un point de vue psychologique, le récit de la prise de conscience de Piaget permet¹¹ d'évaluer précisément les difficultés à détourner l'attention du monde extérieur, de la visée d'un but ou de la perception des effets de l'action ; ces attracteurs d'attention sont plus spontanément prégnants que les actes mentaux ou la représentation.

Son principe de « rendre conscient », qui mobilise l'attention du périmètre vers le centre, souligne la dynamique de ce qui mobilise l'attention dans l'attitude naturelle, c'est-à-dire de la perception d'un contenu (centre), vers le moyen par lequel s'effectue cette action, c'est-à-dire l'acte mental qui organise et régule le percevoir. Cette dynamique montre aussi à quel point le fait de s'intéresser à ce qui n'est pas le plus directement prégnant est quelque chose de secondaire dans la motivation spontanée du sujet. Piaget a également montré la primauté des informations dites « positives » qui existent de manière directement perceptible sur les informations « négatives » qui ne se manifestent que parce qu'elles ne sont pas présentes directement. Dans cette optique, on peut s'attendre à ce que le fait de porter son attention sur les actes mentaux qui organisent l'action sur le monde ne puisse être qu'un apprentissage acquis.

4. Des difficultés pragmatiques

Mais il existe d'autres obstacles tout aussi pressants à cette réorientation de l'attention, que la plupart des pratiques reconnaissent. Tourner l'attention vers l'intérieur est pour certains synonyme de la tourner vers leur intimité, au risque de prendre conscience de ce qui est du domaine du périphérique, voire du refoulé. Le rejet se fonde donc sur le refus d'entrer en contact avec sa propre intimité.

Dans une situation où je suis en présence d'autres personnes (enquêteur, petits groupes), ce renversement de l'attention suppose l'acceptation de relâcher le contrôle social que j'exerce sur les autres par mon regard ou ma parole. Il suppose donc une confiance qui me permet de m'autoriser à tourner mon attention davantage vers mon monde intérieur que vers le monde social. Certes, un changement de direction de l'attention vers le monde intérieur n'est pas nécessairement un acte de prise de conscience. Ce renversement de l'attention est commun à de nombreuses pratiques, telles que l'explicitation des connaissances cognitives, la méditation de pleine conscience ou la psychanalyse. La pratique psychothérapeutique en particulier a mis l'accent sur la manière dont cette condition pouvait rencontrer un refus solide.

Il n'en reste pas moins qu'il est difficile, dans le cadre d'une description de ce changement de direction de l'attention, de saisir ce qui rend sa mise en œuvre si difficile. Seule la connaissance des techniques développées dans l'intention d'aider les personnes à produire ce changement d'attention (l'exemple le plus marquant étant la tradition bouddhiste de la pleine conscience) donne la mesure de l'arrachement que peut constituer ce renversement pour certains. Le symptôme le plus évident de l'ampleur de cette difficulté semble résider dans le fait que ces techniques ne visent qu'à produire ce changement de direction de l'attention, un peu comme si, une fois ce changement induit, le reste (son utilisation exploratoire réflexive) se ferait automatiquement. Ces techniques utilisent couramment le fait que cette direction de l'attention vers l'appréhension coïncide en partie avec l'attention dirigée vers les sensations kinesthésiques et proprioceptives, son support organique. En portant notre attention sur la respiration, ou sur ce qui est tendu et ce qui ne l'est pas, nous sommes amenés à nous centrer sur le corps vécu comme centre focal, qui peut alors être décrit comme psychique ou spirituel, et à laisser le monde comme une extension au-delà des limites du corps.

Ce retournement du sens de l'attention suppose donc de se familiariser avec des pratiques habiles. On peut distinguer plusieurs types de pré-requis pour progresser dans de telles pratiques : méthodologiques, théoriques et pragmatiques.

Le préalable méthodologique concerne la suspension évoquée plus haut, avec cette qualité singulière qu'elle est empreinte d'un réel investissement. En effet, la conversion du regard est pour le débutant incompatible avec l'engagement simultané dans l'action ordinaire. Elle implique une forme de non-action qui est d'emblée, par force, tout à fait littérale : rester en position assise, ou dans une attitude d'écoute

attentive, ou encore allongé sur un canapé. L'engagement sans action est généralement très prégnant et crée une motivation et un centrage de l'attention plus forts et plus immédiats que le retournement apperceptif (du contenu à l'acte mental) et l'inhibition de l'action qu'il présuppose. Cependant, dans la mesure où la pratique passe du niveau du débutant à une plus grande maîtrise, la suspension peut coexister de façon tout à fait naturelle avec l'action dans une situation pleinement mondaine. En fait, une coexistence fluide de ce type est précisément la mesure d'une forme de maîtrise. Tout au long des étapes intermédiaires, la plupart des pratiques incluent explicitement des étapes de transition. Un exemple simple est l'alternance entre la méditation assise et la méditation marchée dans l'entraînement shamatha.

Le changement de direction de l'attention correspond donc à un faire du point de vue de la cognition : il implique (ou est causé par) un changement d'attitude dans ma relation au monde. Analysé du point de vue des techniques de mise en acte, il est essentiellement perçu comme une levée de contrôle, au sens où l'on pourrait presque accuser l'attitude « naturelle » (peut-on accuser une attitude !) d'avoir une influence hypnotique qu'il est très difficile d'interrompre. Cette primauté conférée à l'idée même de levée de contrôle conduit à l'utilisation d'un langage qui est celui de la libération, de l'abandon, du lâcher-prise.

5. Le lâcher-prise et

5.1 La qualité de l'attention. Avec la troisième phase, c'est la qualité de l'attention qui change de ton : on passe d'une activité conquérante régie par l'intentionnalité, qui nous fait rechercher l'intérieur au détriment de l'extérieur, à une disposition passive d'accueil, à un laisser-venir qui n'a de passif que le nom. En effet, elle implique éminemment l'action.

Epochè vise aussi, dans cette phase de son accomplissement, à laisser opérer la réflexion du vécu. En d'autres termes, il s'agit d'un mouvement actif d'attention, qui peut être délibératif mais qui, en même temps, suppose l'attente car ce qu'il y a à réfléchir appartient par définition au domaine du tacite, du pré-réfléchi et/ou du pré-conscient. Il s'agit donc de maintenir une tension entre un acte d'attention soutenu et un non-remplissage immédiat. Le chasseur immobile sait au moins ce qu'il attend avec vigilance et patience, même s'il y a ici attente sans connaissance du contenu de ce qui va se révéler. A des degrés divers, le réfléchissable n'est pas immédiatement disponible. Il n'existe que comme potentiel et ne viendra comme révélation qu'à travers un acte cognitif porté par une intention particulière. Ainsi, le geste de lâcher-prise présuppose une attente, mais il est concentré et ouvert et donc éventuellement vide de contenu pendant un certain temps, sans discrimination immédiate autre que « il n'y a rien », « c'est brumeux », « c'est flou », « c'est confus », « il ne se passe rien ».

Ce temps de vide relatif peut être très bref ou durer plusieurs minutes, voire plus. C'est le temps où quelque chose prend forme pour la première fois, mais ce peut être aussi le temps que le sujet consacre à ce qui peut créer l'objet de cette réflexion.

Dans la mesure où il ne peut « saisir » volontairement l'objet, cet ajustement ne peut se faire que structurellement, sans pouvoir s'ajuster immédiatement au détail d'un contenu qui n'est pas encore révélé.

C'est une durée qui est facilement perceptible dans la perception des images stéréoscopiques. Même lorsque nous avons une capacité experte à accéder à cette perception, il y a une période où rien n'est encore distinct, bien que nous soyons déjà conscients que nous ne voyons plus de manière normale (l'« attitude naturelle »). Pendant cette période, nous sentons l'émergence de la forme qui se dessine jusqu'au moment de la perception brutale et claire. On observe également ce type de phénomène en psychothérapie, lorsque le patient sait que quelque chose est en train de remonter de son passé, qu'il a l'impression que « c'est en train de remonter à la conscience ». Parfois, il peut même comprendre que cette chose vient de loin, de très loin, sans du tout connaître le contenu de la scène du passé, ni les mots qui vont lui revenir.

Mais même lorsqu'elle est objectivement très brève, cette période vide a la durée subjective d'une panne de radio, où un silence de quelques secondes semble éternel. En fait, elle est subjectivement très longue, en contraste avec la rapidité subjective de notre fonctionnement cognitif conscient plus habituel. Dans la pratique du lâcher-prise, ce ralentissement du rythme d'expression et cette période d'arrêt de la réflexion sont souvent un critère fiable pour l'émergence de l'époché .

En résumé, la difficulté de mettre en œuvre le geste de prise de conscience semble comporter deux aspects indissociables : (1) l'abandon de l'attitude habituelle ou « naturelle », et (2) la capacité à devenir réceptif, (ce qui inclut d'apprendre à gérer le paradoxe de viser quelque chose d'involontaire !)

5.2. La dimension pré-réflexive. Cette période à la fois vide et subjectivement longue nous semble être l'obstacle majeur à la découverte et à la mise en œuvre spontanée de l'acte de prise de conscience. Il est difficile de ne pas succomber immédiatement à la peur ou à l'inquiétude que peut induire cette posture d'attention réceptive. Cette période est troublante pour quiconque croit naïvement à une maîtrise instantanée, permanente et mécanique de la cognition sur son fonctionnement. En fait, cette dimension d'accès pré-réflexif implique que je peux prendre conscience que je fais des choses efficaces et efficientes, sans savoir (au sens réflexif) comment j'en suis arrivé à cette conscience. Ce qui peut également être troublant, c'est de découvrir une nouvelle forme de cognition qui m'ouvre à la révélation de propriétés nouvelles et d'aspects extraordinaires du réel auxquels je me suis trouvé insensible.

Il est clair que dans le premier geste de réorientation qui modifie la direction de l'attention, il était nécessaire d'inhiber ou d'abandonner l'action immédiate pour faire place au déplacement entre le contenu et l'acte mental sous-jacent à ce contenu. Dans le deuxième stade réceptif, ce qu'il faut abandonner, c'est un remplissage immédiat par projection de catégories, d'attentes et d'identifications. Là encore, la qualité de

suspension réapparaît sous une nouvelle forme ; elle imprègne en fait chaque étape de l'acte de prise de conscience.

Avec cette idée de suspension du jugement, nous sommes très proches de l'intuition husserlienne époché interprétée au sens large comme le principe de l'absence de présupposition formulé dès 1901 dans les Recherches logiques (§7). Il n'en reste pas moins que la présentation husserlienne est fondatrice et ne traite pas de ces qualités différenciées de la suspension auxquelles nous nous heurtons régulièrement dans la pratique.

Plus concrètement, nous sommes également proches de l'attitude qui guide la pratique psychothérapeutique : le professionnel ouvre sa présence à l'autre et lui accorde son attention tout en veillant à ne pas interférer avec l'accueil ouvert de ce que l'autre met en lumière, par les commentaires personnels du thérapeute et son contre-transfert au patient. Le praticien note simultanément le verbal, le non-verbal (changements de posture, de geste, de respiration - en rythme, amplitude et localisation - mimiques, micro-mouvements), l'épi-verbal (ce qui est dit au moyen des structures linguistiques utilisées et des catégories de description du monde immanentes aux choix sémantiques du patient), et le para-verbal (les variations d'intonation). En psychanalyse, tout cela n'est possible que par une écoute et une observation basées sur une attention ouverte ou « flottante », sans saisie.

Peut-être pourrions-nous appliquer la même analyse à l'œuvre du peintre :

Il est intéressant de noter ici que la réduction phénoménologique [...] a une double action. Elle doit faire oublier en même temps qu'elle fait apparaître. La réduction est au fond en philosophie l'équivalent d'une technique de vision en peinture. Il faut oublier ce qui paraît être des choses quand on les regarde superficiellement et faire apparaître dans la chose elle-même ce qu'elle est en réalité. Ainsi, la pratique de la réduction phénoménologique est moins une question de voir que d'apprendre à voir (Piguet, 1963). 7

Dans la tradition de la pleine conscience, le mouvement de lâcher-prise est au cœur même des méthodes dites les plus « avancées », les écoles Mahamudra-Dzogchen du bouddhisme tibétain et japonais. La pratique répétée du lâcher-prise devient non paradoxale dès lors qu'une composante prédiscursive est introduite. Dans le zen Rinzai, le travail répétitif avec les koans fournit un cadre classique ; dans les écoles tibétaines, l'association émotionnelle avec les qualités manifestes d'un maître vivant (« dévotion ») est considérée comme essentielle, à tel point que l'étudiant est entraîné à une attitude pré-discursive.⁸

On peut donc dire que la « réduction phénoménologique », l'« acte réflexif », la « prise de conscience » ou la « pleine conscience » proviennent tous de ce qui n'est pas disponible dans la réflexion normale, qu'ils sont enracinés dans le non-verbal, le pré-réflexif, l'anté-prédictif. Mais cela revient à proposer que la prise de conscience découle de « rien », dans le sens où l'expérience vécue sur laquelle on pourrait réfléchir n'est pas immédiatement disponible. Car s'il l'était, il aurait déjà été mis sous

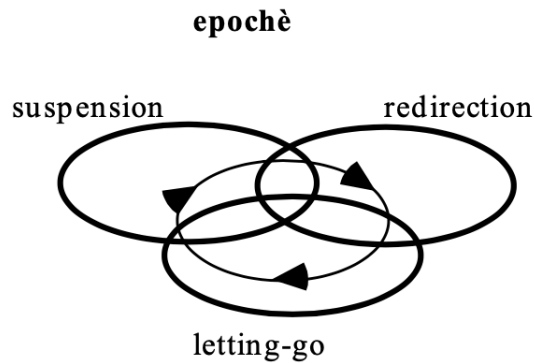
les feux de l'attention réflexive ; ce sur quoi on réfléchit ne peut que moduler la prise de conscience, mais c'est le fait qui est mis en action, pas le choix du contenu. L'acte réflexif naît donc d'une relation « silencieuse » ou « vide » avec l'expérience. Il se situe davantage au niveau contemplatif de la réception, de l'écoute ou de l'imprégnation que de la recherche de manière prédéterminée. Elle semble relever d'une modalité plus passive que la cognition, même si nous sommes bien conscients que cette passivité relative est tissée à l'arrière-plan par nos filtres catégoriels, dont l'activité permanente est difficile à suspendre. En ce sens, notre description de l'acte réflexif ne consiste pas à forcer une réflexion passive et mécanique. Le miroir qui représente la personne qui opère la réflexivité est tout sauf neutre. Il s'agit de se donner la possibilité de ne pas former immédiatement la réalité par une forme de pensée à travers un langage déjà disponible, établissant ainsi une zone de silence relative et provisoire à partir de laquelle partir avec un nouveau rapport à la réalité du vécu. Il existe une dimension féconde du vide qui échappe aux paramètres d'un monde « naturel » ou d'un langage, du point de vue de l'expérience. Elle permet une pénétration à un niveau ontologique qui est ouverture à une forme plus fondamentale, pénétration qui ne peut apparaître que comme un clair-obscur (contrastes subtils) fourni par la suspension dans le lâcher-prise.

Cet arrêt du mouvement spontané de recherche de « l'information » ne peut être que relatif. Elle implique un freinage, une inhibition des processus cognitifs habituels dont l'activité peut complètement éclipser la dimension réceptive et rendre impossible l'acte réflexif. C'est le paradoxe par lequel je peux délibérément tourner mon attention vers l'intérieur, non pas pour y chercher quelque chose, mais pour recevoir ce qui s'y manifeste, ou plutôt ce que je suis capable de laisser s'y manifester.

Face à cette description d'un renversement du mouvement de l'attention et des difficultés qu'il peut rencontrer dans sa réalisation, il se peut que nous peignons un tableau sombre. On pourrait penser que ce geste implique un renversement qui continue toujours à être une grande difficulté, voire un grand mystère. Mais la période de renversement peut être assez rapide pour passer inaperçue dans l'esprit de quelqu'un qui n'y prête pas une attention délibérée ; le contenu réfléchi est parfois facilement accessible. La difficulté ne vient pas seulement de la pratique de l'acte réducteur : elle est peut-être aussi liée à la nature de ce qui est visé, voire à la relation que j'entretiens avec ce qui est visé et qui peut rendre plus difficile la disponibilité à la réflexion.

III. Conclusion

Reprenons maintenant le schéma qui montre les composantes du cycle de base :



On peut distinguer, au cœur du processus de prise de conscience qui est l'acte réflexif ou la réduction phénoménologique en acte, les deux versants de l'épochè que sont le réflexif/redirection et l'accueil/lâcher-prise, un double mouvement corrélé. On peut aussi décrire ses composantes comme des moments d'émergence, comme le déploiement du processus. Le premier déroulement, qui conduit à la réflexion (puis à l'expression), se caractérise par un retour sur soi ; le second déroulement, qui conduit au lâcher-prise (et se termine par une intuition tacite), se caractérise par une ouverture à soi.

Dans le premier cas, le mouvement décrit correspond à une boucle qui renvoie à elle-même sans toutefois se refermer sur elle-même, puisque c'est de cette boucle que part le second mouvement, celui de la réceptivité à soi et au monde. Ces deux mouvements peuvent être exprimés par la métaphore de l'axe tressé, comme la diastole et la systole, la contraction et la dilatation. Le premier axe s'enracine dans la conscience pré-réflexive (pré-discursive, pré-noétique, anté-prédicative, tacite, pré-verbale, pré-logique ou non-conceptuelle, au choix)⁹, dont la capacité réflexive déploie en partie la structure de la pré-réflexion, un contenu intentionnel. C'est l'axe cognitif de la prise de conscience. Le second axe s'enracine également dans la conscience pré-réflexive, mais ses manifestations ne sont pas dues à sa capacité réflexive, mais au geste parallèle et indissociable du lâcher-prise, intrinsèquement lié à la dimension affective et involontaire de l'expérience.¹⁰ Lorsque le geste de lâcher-prise intervient, il devient un moment de révélation, une disponibilité réceptive. Tel est l'axe affectif de la prise de conscience.

Ces deux axes sont tressés en un seul fil, comme l'unité de la réflexion cognitive et de son affect inséparable, se chevauchant l'un l'autre d'une manière dynamique en se réalisant l'un l'autre. Cette structure dynamique de métonymie entre

le noyau de ce que nous avons appelé epochè et l'acte de prise de conscience dans sa totalité est, en effet, remarquable.

NOTES

1 Ce texte est adapté d'un livre à paraître : *On Becoming Aware : The pragmatics of experiencing* de N. Depraz, F. Varela et P. Vermersch. Comme dans le présent article, l'ordre des auteurs est strictement alphabétique et la paternité est collective. Une version allemande paraîtra dans : R.Kühn und Michael Staudigl (Hg.), *Epoché und Reduktion*, Karl Alber Verlag (sous presse). Pour en savoir plus sur notre point de vue sur la question de la méthodologie, le lecteur est invité à consulter F.Varela et J.Shear (Eds.), *The View from Within : First-person methods in the study of Consciousness*, Imprint Academic, Londres, 1999.

2 Dans la littérature anglo-saxonne, les antécédents les plus proches de notre tentative de phénoménologie pragmatique sont les premiers efforts de H. Spiegelberg (*Doing Phenomenology*, Den Haag, M. Nijhoff, 1970) et, plus récemment, le travail de pionnier d'Eugene Gendlin (*Experiencing and the Creation of Meaning : A philosophical and psychological approach to the subjective*, Free Press, Glencoe (1962) ; réédité par Northwestern University Press, Evanston, 1997. Dans la tradition phénoménologique, Paul Ricœur est le seul auteur - à notre connaissance - à avoir abordé cette question dans sa description des multiples « actes pratiques de la conscience » (attention, émotion, effort, habitude) dans sa *Philosophie de la volonté I. Le volontaire et l'involontaire*, Paris, Aubier, 1950, réédité en 1988, avant d'avoir décidé d'abandonner ce projet pour se tourner vers l'herméneutique. Dans le domaine allemand, B. Waldenfels a clairement formulé cette nécessité dans *Edmund Husserl, Arbeit an den Phänomenen*, Francfort, Fischer, 1993. Enfin, le récent livre de J.L.Marion, *Etant Donné*, PUF, Paris, 1998 est à noter dans ce contexte.

3 Cf. R. Bernet *La vie du sujet*, Paris, PUF, 1994, Introduction, ainsi que J.-F. Courtine, « Réduction phénoménologique-transcendantale et différence ontico-ontologique » in *Heidegger et la phénoménologie*, Paris, Vrin, 1990, p. 207-247 ; J.-L. Marion, *Réduction et donation*, Paris, PUF, 1989 ; M. Henry, « Quatre principes de la phénoménologie », *Rev.Metaphysique Morale*, [??], 1990.

4 Ch. Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism*, Boston, Shambala, 1974, et F. Varela, E. Thompson et E. Rosch, *The Embodied Mind : Cognitive Science and human experience*, Cambridge, MIT Press, 1991.

5. E. Fink, *VI. Cartesianische Meditation* (hrsg. G. Van Kerckhoven), Dordrecht, Kluwer, 1988. Traduction anglaise par R.Bruzina, Indiana University Press, Indiana, 1997.

6 cf. N. Depraz, « The Phenomenological Reduction as Praxis », in : F. Varela & J. Shear (Eds.) *The View from Within : First Person Methodologies in the Study of Consciousness*, Imprint Academic, Londres, 1999.

7 J.-Cl. Piguet 1963, op.cit. p.154. Voir aussi la lettre bien antérieure de Husserl à Hofmannsthal de 1907 où Husserl fait usage d'une stricte équivalence entre l'attitude réductrice et l'attitude esthétique (Cf. Art et phénoménologie, n°7, Bruxelles, 1991, p. 13-19).

8 T. Namgyal, Mahamudra : The Quintessence of Mind and Meditation, Boston, Shambala, 1987.

9 Pour plus de détails sur cette distinction clé entre conscience pré-réflexive et conscience réflexive, voir les discussions récentes dans S. Gallagher, The Inordinance of Time, Evanston, Northwestern Univ. Press, 1998 ; D. Zahavi, Self-Awareness and Alterity, Evanston, Northwestern Univ. Press, 1999 ; et J. L. Bermudes, The Paradox of Self-Awareness, Cambridge, MIT, 1998.

10 Sur ces notions, voir Analysen zur passiven Synthesis, Hua XI, Den Haag, M. Nijhoff, 1966 ; P. Ricœur, Le volontaire et l'involontaire, Paris, Seuil, 1950 ; A. Montavont, « Le phénomène de l'affection dans les Analyses sur la synthèse passive », Alter 2, Paris, Ed. Alter, 1994 ; G. Mazis, Emotion and Embodiment : A fragile ontology, Evanston, Northwestern Univ. Press, 1993, et plus récemment Y. Yamaguchi, Ki als leibhaftige Vernunft. Beitrag zur interkulturellen Phänomenologie der Leiblichkeit, München, W. Fink Verlag, 1997.

11. Cf. J. Piaget, Sagesse et illusion de la philosophie, Paris, PUF, 1968.