

MicroPhénoménoLogie

Qu'est-ce que c'est? À quoi ça sert?

Christine Vial Kayser

Théoricienne de l'art, Lab. Héritages (CNRS/Cergy-Pontoise)

Fête de la Science, Université de Cergy, 7 octobre 2023

Centre commercial Les 3 Fontaines

La phénoménologie

- C'est une philosophie qui cherche la connaissance des phénomènes, c'est-à-dire de la fabrique de notre conscience du monde.
- Qui affirme que nous ne voyons pas le monde tel qu'il est mais tel que l'ensemble de nos sensations, de nos habitudes, de nos désirs et intentions le présentent à notre conscience.
- Elle affirme aussi que le sujet qui perçoit se perçoit percevant et ainsi se connaît lui-même, car le sujet se fait, se transforme, existe dans l'action.

Qui sont les philosophes à l'origine de cette manière de comprendre le sujet ?

- **Kant** est le premier à avoir posé que le sujet perçoit le monde par les phénomènes qui se forment à sa conscience mais il a aussi posé que la conscience préexiste au sujet vivant, elle est mentale et rationnelle. Kant n'est pas phénoménologue.
- **Husserl** a inventé ce terme et apporté une nouvelle proposition : il a postulé que le sujet se forme en partie dans l'existence et qu'il peut comprendre ce qu'il est (ses intentions, ses relations au monde) en s'auto-analysant. Son corps est le porteur de la conscience mais aussi contribue à la former car il sent, il perçoit, il réagit avant la conscience (subconscience). Il y a un corps de chair et un corps/sujet, un corps « sentant ».
- **Merleau-Ponty** a dit que ce corps est à la frontière, à la tangence entre le sujet et le monde, et que la conscience est le résultat d'échanges successifs en soi et le monde, entre observation et action, entre désir et raison.

Ecouter le sifflement du train

- Pour se percevoir comme sujet percevant il faut ralentir le « film » de nos perceptions et actions pour nous rendre compte du processus, des enchaînements. C'est ce que Husserl appelait la « réduction ».
- Il donne l'exemple du sifflement d'un train à vapeur
 - 1) J'ai une perception du sifflet à vapeur, ou plutôt du sifflement du sifflet.
 - 2) J'ai une perception du contenu sonore lui-même, qui dure, et du processus sonore dans sa durée, abstraction faite de son insertion dans la nature.
 - 3) La perception du maintien du son, et en même temps l'attention portée au tout-juste-passé du son, lié à son maintenant.
 - 4) La perception de la conscience du temps dans le maintenant : je porte attention à l'apparition-dans-le-maintenant du sifflement, et à l'apparition-dans-le-maintenant d'un sifflement qui s'étend dans le passé de telle et telle manière (dans ce maintenant m'apparaît une phase présente de sifflement et une continuité du dégradé).

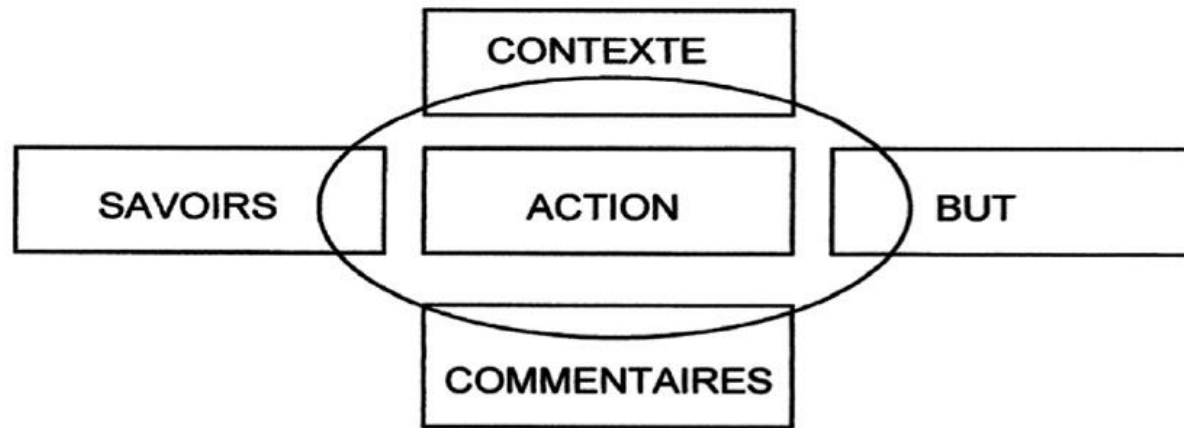
La microphénoménologie

- C'est est une pratique d'auto-analyse, parfois pratiquée à l'aide d'un tiers (interviewer).
- Elle utilise les théories de Husserl pour comprendre les ressorts de nos actions, de nos émotions dans les échanges avec le monde, et les autres. Comment une action, une pensée et une émotion s'enchaînent. Quels sont les bifurcations, les déclencheurs?
- Elle suppose de se revoir dans l'expérience et de prêter attention aux signaux du corps « sentant ».

Exemple d'auto-analyse du sujet qui écrit

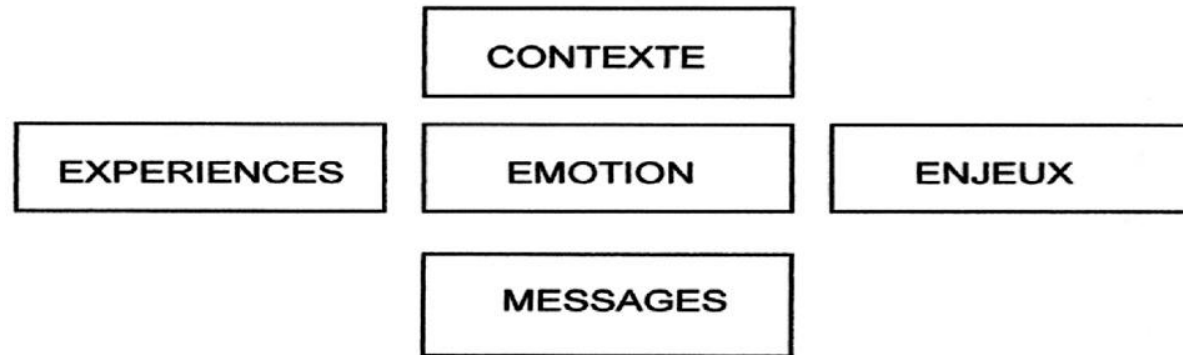
- 1) *Rediriger l'attention du « quoi » vers le « comment »*
- En redirigeant mon attention, je prends d'abord conscience du contact de mes doigts avec le stylo, des tensions dans mon dos, puis d'une succession rapide d'images intérieures, de jugements et de comparaisons, d'émotions légères, etc., qui constituent mon activité d'écriture, et qui sont habituellement dissimulées parce que mon attention est absorbée par le contenu de l'écriture. Et en même temps, je me rends compte que quelques instants auparavant, je n'étais pas conscient.e de ma façon d'écrire, qu'une partie importante de mon activité m'échappait.
- 2) *Descendre à travers les différentes strates de l'expérience*
- La dimension ressentie que nous explorons est une strate pré-réflexive très profonde, qui la plupart du temps est cachée par les strates supérieures (discursives, sensorielles et émotionnelles). (...) Pour revenir à l'expérience de l'écriture, le niveau discursif occulte le « fil » pré-discursif que je suis dans l'écriture. Curieusement, la partie de notre expérience qui est la plus immédiate, la plus proche de nous-mêmes, la plus intime, est aussi la plus difficile d'accès.
- 3) *Adopter une « position d'attention » spécifique*
- Plusieurs interviewés ont décrit cette ouverture de l'attention comme étant liée à un déplacement ou un glissement de la zone habituellement perçue comme centre d'attention de la tête vers le corps [... Il s'agit de] se rendre disponible à [la source de l'expérience], de l'accueillir.
- (Claire Petitmengin, 2007)

Décortiquer l'enchaînement des actions et de ce qu'on se dit en agissant



« Quand vous faites cela, qu'est-ce qui se passe en vous, autour de vous ?
Que remarquez-vous ? Pourquoi ? »

Prêter attention à l'enchaînement des sensations et émotions qu'on ressent en agissant



« Quand vous faites cela qu'est-ce qui est important pour vous ? Pourquoi ? »