

L'entretien d'explicitation une superbe imprudence méthodologique! Remémoration et explicitation

Pierre Vermersch, Docteur en psychologie

Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS), France

Résumé

L'entretien d'explicitation vise la micro phénoménologie d'un vécu passé. À ce titre son rapport à la mémoire est fondamental puisque la remémoration du vécu est une des conditions clefs de sa verbalisation descriptive. Comment sur le plan théorique et pratique ai-je géré ce rapport à la mémoire? Dans un mouvement très libre des contraintes scientifiques, j'ai choisi de montrer pratiquement que l'on pouvait guider efficacement cette remémoration bien au-delà de ce que la psychologie expérimentale de la mémoire aurait pronostiquée comme possible. Car cette psychologie ne s'est jamais intéressée qu'au constat des performances spontanées, elle n'a jamais exploré les possibilités *d'aide* à la remémoration, même quand elle a enfin découvert l'existence d'une mémoire personnelle, épisodique ou autobiographique. Le développement de l'entretien d'explicitation s'est fait sur la démonstration pratique de la possibilité de faire décrire des vécus passés, s'avançant ainsi dans une forme d'imprudence méthodologique très féconde comme le montrent maintenant des répliques d'expérience avec des résultats très différents de ceux obtenus initialement, par la seule introduction d'un temps d'aide à l'explicitation.

Mots clés

MÉMOIRE, EXPLICITATION, ENTRETIEN

L'entretien d'explicitation et la psychologie de la mémoire

Au point de départ de ma démarche de création de l'entretien d'explicitation, je me suis lancé dans son invention par besoin de clarification des processus intellectuels mis en œuvre par les sujets quand les observables étaient insuffisants pour faire des inférences sur ces processus invisibles. Était-il possible de s'en informer en demandant au sujet ce qu'il avait vécu? Était-il possible, contre toutes les sévères interdictions ambiantes (années 70 radicalement 'instrospectophobes'), de re-mobiliser l'introspection? Je l'ai fait. Ce qui m'a ensuite motivé, c'est la découverte que les sujets pouvaient donner une foule de détail sur leurs actions mentales, sur leurs prises d'information, sur leur dialogue interne, sur tout ce à quoi ils étaient attentifs de moments en moments. Mais de plus, ils le faisaient de façon beaucoup plus abondante

RECHERCHES QUALITATIVES – Hors-série – numéro 20 – pp. 559-579.

PRUDENCE EMPIRIQUE ET RISQUE INTERPRÉTATIF

ISSN 1715-8702 - <http://www.recherche-qualitative.qc.ca/revue/>

© 2016 Association pour la recherche qualitative

que ce qu'ils auraient dû être capable de faire selon les données de la psychologie expérimentale de la mémoire telle qu'on me l'avait enseignée à l'université! J'étais littéralement en contradiction avec ma formation de psychologie expérimentale! Ce que j'obtenais était un scandale, une impossibilité, par rapport aux limites bien connues (!) de la mémoire.

Dans la mesure où je questionnais toujours sur une tâche finalisée et bien délimitée, les questions de validation stricte n'étaient pas cruciales —voir cependant (Ancillotti & Morel, 1994; Vermersch, 1996b) et (Vermersch, 1996c) parce qu'il était la plupart du temps facile de confronter ce que le sujet disait avec les contraintes de réalisation de la tâche et avec ses résultats. Je me donnais donc le champ libre pour affiner ma pratique : comment faire pour aider réellement le sujet à décrire son vécu d'action relativement à un moment singulier? Mais tout autant, je découvrais ce qu'il fallait éviter de faire à tout prix pour ne pas empêcher le sujet de se remémorer son vécu, pour ne pas gêner son mouvement d'évocation.

J'ai eu la chance de pratiquer, sans me demander au préalable si ce serait possible!

J'ai eu la chance d'être directement en situation de faire des essais, et d'être débordé, étonné, émerveillé par ce que j'obtenais (Vermersch, 2014), sinon je me serais arrêté, ou bien je n'aurais jamais commencé!

L'entretien d'explicitation est donc basé sur la description d'un vécu *passé*. Il est donc pour une part essentielle fondé sur la possibilité de la remémoration¹ de ce passé. À ce titre il semblerait logique qu'il soit adossé à ce qui peut paraître le plus sérieux et donc le plus recommandable : les résultats de plusieurs milliers de recherches sur la mémoire par la psychologie expérimentale depuis plus d'un siècle. Or non seulement cela n'a jamais été le cas, mais il semble bien que cela va continuer. Peut-être même, que ce pourrait être l'inverse, c'est-à-dire que la pratique de l'entretien d'explicitation pourrait apporter de nouvelles connaissances sur la remémoration, comme l'ont démontré les deux publications récentes de répliques d'expériences (Moguillansky, O'Regan, & Petitmengin, 2013; Petitmengin, Remillieux, Cahour, & Carter-Thomas, 2013). Les expériences de départ montraient que les sujets pouvaient facilement être trompés sur la mémoire de leurs propres jugements. Et, il a suffi de **guider** les sujets dans la description de leur propre vécu passé en utilisant l'entretien d'explicitation pour qu'ils ne puissent plus être abusés par les manipulations de l'expérimentateur (Nisbett & Wilson, 1977).

Rien dans les résultats — que je connaissais bien — de la psychologie expérimentale ne m'aurait incité à aller questionner le détail d'un vécu passé, bien au contraire, les idées de l'époque étaient que ce serait totalement inutile, parce que forcément inexact, inventé, reconstruit, rationalisé, pauvre, et de plus, ou surtout :

qu'est-ce que le sujet pouvait bien savoir de lui-même, pire : que pouvait-il bien savoir de ses processus cognitifs!!

Je me trouvais dans la situation d'un praticien construisant une expertise par l'exercice assidu de sa pratique, mais avec des yeux, une écoute, des catégories, une culture, une motivation, de chercheur psychologue connaissant bien le domaine. Pour avancer, je n'avais pas besoin de me lancer dans des expériences de laboratoire sur la psychologie de la mémoire! Ou plutôt, si je m'étais lancé dans un tel programme je n'aurais jamais mis au point l'entretien d'explicitation!

Ce qu'il faut bien comprendre c'est la logique terrible de la méthode expérimentale appliquée à l'étude du sujet humain. L'étude expérimentale de la mémoire a vraiment commencée avec les travaux d'Ebbinghaus (fin du 19^e), (Nicolas, 1992), dans une époque où ce qui dominait c'était le souci de (devenir), de paraître scientifique, sur le modèle de tout ce qui se faisait dans le domaine des mesures de seuils perceptifs. Il était donc impératif de pouvoir quantifier les résultats, de contrôler la situation d'étude de telle façon que chaque expérience soit strictement comparable aux autres modulo une variable indépendante que l'on pouvait faire jouer pour créer des contrastes potentiellement intéressants. Pratiquement, cela se traduisait par l'invention d'un « matériel expérimental » bien contrôlé, c'est-à-dire des listes de syllabes sans signification par exemple. Le matériel à mémoriser était défini, il était facile de comptabiliser les succès, absences ou erreurs du rappel ou reconnaissance de ce matériel. Un des effets secondaires épouvantables de cette logique était la nécessité de multiplier les tâches expérimentales, simples, nombreuses, quantifiables. On le voit même dans les travaux de l'école de Würzburg portant sur la résolution de problèmes. Mais ce faisant, on a encore moins de chances d'apercevoir l'activité cognitive du sujet. On lui offre une activité simple, répétitive, multiple, et il doit répondre simplement. Ce faisant, on a simplement minimisé les temps intermédiaires d'élaboration de la réponse, et il n'y a presque plus rien à dire du déroulement de cette production, sinon le résultat final.

On faisait de la science, mais on avait perdu le sujet!

Il fallut près d'un siècle pour que des voix s'élèvent pour souligner l'absence d'intérêt des milliers de recherches qui avaient été ainsi produites, cf. par exemple le remarquable chapitre de Neisser (1982) ou (Neisser & Winograd, 1988). Il a fallu encore quelques années de plus (Koriat & Goldsmith, 1994) pour que l'on fasse la distinction entre « vérifier ce que l'on a donné à apprendre », qui débouche avec certitude sur une quantification des résultats, et « découvrir ce dont le sujet se souvient », qui suppose une analyse a posteriori pour vérifier la concordance entre ce que dit le sujet et de qu'il a vécu, et va nécessairement conduire à une analyse de contenu qualitative, peu quantifiable.

Mais même ainsi, la différence fondamentale de démarche entre entretien d'explicitation et psychologie expérimentale de la mémoire est que l'entretien d'explicitation *intervient* dans la remémoration. N'étant pas gêné par l'obsession du contrôle des conditions expérimentales, sa base est 1) d'intervenir pour aider le sujet à se connecter à son passé sur le mode d'un revécu (guidage vers la position d'évocation, quand on sait, qu'on a l'expérience que c'est possible!) et 2) quand cela est fait, d'une part intervenir pour aider le sujet à rester dans ce revécu, d'autre part intervenir systématiquement pour guider son rayon attentionnel dans le passé afin de fragmenter ce que lui dit spontanément, ou pour déplacer son focus attentionnel dans le temps passé (et juste après, et ensuite, et juste avant, et au tout début).

La pratique experte de la relation, la connaissance intime de l'effet des relances, la compréhension des effets perlocutoires induits, recherchés, a permis, avec l'aide de toute la culture issue des « inventions » ericksonnienne et autre PNL à concevoir des « interventions » basées sur des techniques sophistiquées qui n'induisent jamais le contenu relatif à ce qui a été vécu. C'est le propre du travail avec un sujet (pas avec un animal, pas avec un objet) que je puisse désigner ce qu'il pense, ce qu'il perçoit, ce qu'il ressent, sans que moi je sache en quoi ça consiste, sans que moi j'en connaisse au préalable le contenu, parce que lui le sait et peut répondre en se tournant en lui vers CE qui est visé. L'intervieweur n'a pas besoin de connaître la teneur de la pensée, de la perception, de l'état interne, pour l'interroger et conduire la personne à en prendre conscience, c'est ce que l'on appelle « le langage vide de contenu », (mais pas vide de visée).

L'essentiel de mon argument est que contrairement à la psychologie expérimentale, l'entretien d'explicitation intervient et travaille non pas à objectiver ce que le sujet sait se remémorer **tout seul**, mais à aider ce sujet à amplifier sa remémoration.

Mais bien entendu, il existe de nombreux paradigmes expérimentaux où le chercheur intervient. Mais tant qu'on est dans le paradigme « faire apprendre pour vérifier ce qui est appris », l'intervention va porter principalement sur les conditions d'apprentissage, par exemple en manipulant le matériel à apprendre ou les consignes, ce qui ne nous intéresse pas, puisque l'entretien d'explicitation ne travaille jamais sur l'explicitation visant un contenu qui a été donné à mémoriser, il travaille toujours sur le vécu, c'est-à-dire sur ce qui s'est passé pour le sujet sans qu'il ait l'intention de le mémoriser tout en le vivant. Quand nous utilisons des tâches de mémorisation (l'apprentissage d'une grille de chiffre (3x3) par exemple, très utilisé en formation), notre but n'est pas de faire expliciter la grille de chiffre, mais de faire expliciter les actions d'apprendre cette grille. Et le vécu d'apprendre, n'est pas lui-même mémorisé intentionnellement pendant qu'il est vécu (par contre, tout montre qu'il se mémorise passivement en permanence).

Ce qui est plus intéressant, ce sont les manipulations de la psychologie expérimentale au moment de la restitution. De nombreuses expériences ont montré que l'on pouvait créer de fausses mémoires assez facilement, que l'on pouvait manipuler le jugement sur le passé pour l'amener à se systématiser, à se rationaliser, à se compléter de façon abusive, fausse par rapport au point de départ. Les deux expériences que j'ai citées en début, sont la démonstration de la différence entre laisser le sujet répondre avec ses seules ressources (alors la manipulation fonctionne de façon efficace, l'erreur est présente), et quand le sujet est simplement accompagné à décrire son moment passé vécu, et là, la manipulation ne fonctionne plus, pour la majorité des sujets.

Les erreurs spontanées ou induites par l'expérimentateur démontrent les limites du sujet laissé à ses seules ressources. À la fois on apprend qu'il est limité, qu'il est fragile, et en même temps on n'apprend rien d'utile. Il est utile de ne pas nommer des informations dont le sujet n'a pas déjà parlé (cf. Les travaux de Loftus sur les fausses mémoires), parce que de le faire induit le fait se représenter ce dont on parle et provoque une confusion entre ce qui est ainsi imaginé et ce qui a été réellement vécu. La justice américaine a été fortement impactée par cette découverte et les procès-verbaux d'interrogatoires inductifs ont été rejetés. La découverte des effets de manipulation est donc intéressante, elle confirme notre démarche de ne pas induire le contenu des réponses dans nos relances, ce que nous faisons par l'utilisation des techniques de questions vides de contenu. Mais cette découverte ne nous dit pas s'il serait possible **d'aider** la personne à décrire son vécu passé de façon plus détaillée. L'entretien d'explicitation aide la personne à se rapporter à son passé, contrairement à la psychologie expérimentale qui s'en tient aux constats des limites spontanées, et à la fragilité du sujet à la manipulation de son activité de mémorisation et de remémoration. Si je n'avais pas utilisé une technique d'aide, d'accompagnement, d'exploration du vécu passé, jamais la psychologie expérimentale ne nous aurait apporté des informations sur ce que le sujet peut retrouver quand il est accompagné! La lecture des travaux de psychologie expérimentale ne m'a jamais apporté aucune information sur l'aide que l'on pouvait apporter au sujet dans son rapport à son passé vécu, et elle ne peut pas en apporter, parce qu'elle n'intervient en aucune façon dans la dimension aide, tout au plus dans la manipulation négative. La psychologie expérimentale ne sait radicalement rien sur les possibilités de remémoration, quand le sujet est aidé.

Il n'y a rien à dire contre la méthode expérimentale dans ses principes, un outil n'est rien en lui-même, ce qui est questionnable c'est l'adéquation de l'outil au but visé. Fondamentalement, les sciences de l'homme, et singulièrement la psychologie, sont les seules sciences où l'objet d'étude peut vous parler, et vous dire ce qui se passe pour lui. Et toute l'entreprise de fondement scientifique de la psychologie a été

d'ignorer, de vilipender, d'interdire, l'exploitation de cette source potentielle d'information!

L'entretien d'explicitation a contourné ces interdictions, profitant d'un contexte institutionnel favorable parce que marginal (la psychologie du travail, le contact avec les enseignants et les formateurs) par rapport aux grands laboratoires de psychologie faisant de la vraie science. Il serait temps de travailler à une psychologie complète, associant le point de vue en première, seconde et troisième personne! Par exemple... une psycho phénoménologie... ainsi nommée pour donner une place claire à la dimension introspective.

Notez bien, qu'il ne s'agit pas de demander au sujet de faire la science de sa propre subjectivité, dans la majeure partie des cas, il n'a pas la formation de chercheur, et même quand il l'a, il est obligé de travailler en deux temps : le premier où il est informateur et décrit son vécu; le second où il est chercheur et où il analyse ce vécu. L'introspection ne veut pas dire que l'on a la possibilité de construire une science immédiate à partir de ce qui est dit, mais seulement que l'on a un accès à des informations telles que celui qui les a vécues peut nous les donner. Ensuite, il faut en construire la connaissance. La science n'est jamais immédiate, toujours seconde (et lente).

Ma critique de la psychologie expérimentale de la mémoire se veut radicale, l'absence de prise en compte de l'introspection, les limites strictes de la méthode expérimentale, le désintérêt profond pour les situations réelles au profit du laboratoire, ont produit une quantité énorme de connaissances inutilisables, et inutilisées.

Pourtant ma vigilance n'a jamais failli, j'ai suivi année après année les publications sur le thème de la mémoire. Quand j'ai vu apparaître le terme de « mémoire épisodique » (Tulving, 1983, 2009; Tulving & Donaldson, 1972), mais que je découvre plus tard) et compris qu'il s'agissait enfin d'une mémoire se rapportant aux événements vécus, j'ai sursauté, et immédiatement avancé mes lectures. Las. L'idée était bonne, pertinente, sauf qu'il s'agit de travail de laboratoire réalisé dans le bon vieux schème faire apprendre/vérifier ce qui est appris. Rien sur : est-il possible de perfectionner, d'aider à la remémoration des événements passés? Tulving est très intéressant, il distingue entre une activité auto-noétique (introspection) et noétique, autrement dit entre une remémoration où le sujet se vise lui-même et une remémoration où il vise un objet, ce qui est la base de la distinction entre mémoire événementielle, personnelle, datée (épisodique) et mémoire des connaissances générales, non datée, non personnelle (sémantique). Ce que nous faisons en plus dans l'entretien d'explicitation, c'est de déclencher, d'induire, de conserver soigneusement, ce rapport au vécu personnel (position de parole incarnée), et qui permet l'acte d'évocation. Quand on regarde toutes les manipulations (au sens négatif) de la mémoire par la psychologie expérimentale, on voit que leurs logiques reposent sur la

fragilité de la position abstraite (noétique dans le langage de Tulving) quand le sujet réfléchit sur son passé pour le retrouver. Là il rationalise, il infère, il reconstruit, et... il se trompe facilement, surtout si on l'aide dans ce sens.

Plus récemment, des auteurs anglais ont produit un livre collectif sur la mémoire des actions (Zimmer, Cohen, Guynn, Engelkamp, Kormi-Nouri, & Foley, 2001). Là pas de doute, l'espoir se lève, enfin des gens qui travaillent sur la même chose que nous... Il est vrai que le domaine d'étude concerne bien les actions, plus spécifiquement les actions au sens moteur du terme, mais on reste dans le paradigme expérimental qui décrit l'existant, sans s'ouvrir au possible.

On pourrait, encore espérer que les innombrables contributions sur le thème de la mémoire auto-biographique, nous concernerait directement. Des titres comme *Remembering our past* (Rubin, 1986, 1996) ou mieux encore *Autobiographical memory: remembering what and remembering when*. Mais en fait la totalité du mouvement de recherche initié par Conway (1990) sur la mémoire auto-biographique s'occupe d'empan temporels de l'ordre de la période de vie, des grands épisodes, des événements marquants et ne s'intéresse pas du tout au vécu, au sens où je l'ai défini, comme moment étudié dans sa micro temporalité (Vermersch, 2014). Les idées qui sous-tendent l'étude de la mémoire auto-biographique sont multiples, mais ce qui domine c'est l'importance donnée au lien entre cette mémoire et l'identité (le self en anglais), ou pour d'autres auteurs le lien entre implication personnelle et les effets de cette mémoire. Mais même ainsi, avec cette proximité thématique évidente, il n'y a pas de démarche pour aller vers l'aide à la remémoration. Il y a toujours plus de constats sur les possibilités et les limites de la remémoration spontanée.

Au total, si je reste dans l'esprit de rechercher ce qui peut aider un sujet à mieux se remémorer son vécu passé, il y a peu de ressources dans la psychologie expérimentale de la mémoire. Depuis ces 20 dernières années, pour répondre aux critiques formulées par Neisser sur le fait que personne n'étudiait la mémoire dans la vraie vie (pas au laboratoire), de très nombreuses publications ont abordé le thème des « recherches appliquées sur la mémoire » (Cohen, 1989; Cohen & Conway, 2007; Davies & Wright, 2010; Herrmann, 1996). Le plus souvent cela qualifie des recherches expérimentales pratiquées dans des domaines indexés sur des pratiques sociales : petite enfance, gériatrie, justice et police, éducation, psychiatrie, neuropathologie. Mais je n'ai pas repéré de contributions qui portent sur l'aide à la remémoration. La seule innovation est venue de la même manière que la mienne, un chercheur en science cognitive (Geiselman), à partir d'une anecdote vécue avec un de ses collègues ayant oublié quelque chose la veille au soir, lui fait retrouver l'objet par ses questions. De là, il a l'idée d'improviser un ensemble de recommandations pour améliorer les techniques d'interrogatoires de la police (Fisher & Geiselman, 1992; Geiselman, 1984; Geiselman, Fisher, MacKinnon, & Holland, 1986) et développe

« l'entretien cognitif », qui s'est plutôt répandu (y compris en France) dans les milieux de la police et de la justice, avec un exemple d'utilisation dans le domaine éducatif (Perraudeau & Pagoni, 2010).

Aider la remémoration : les techniques de l'entretien d'explicitation

Je définirai la spécificité de l'entretien d'explicitation comme *micro description* du vécu (passé) et son ancrage dans le rapport initial à l'action (Vermersch, 2000, 2002, 2014). De cette spécificité vont se dégager de nombreuses conséquences imprévues :

- Première conséquence essentielle : par le seul fait d'être vécu, tout vécu fait l'objet en permanence d'une mémorisation passive, bien au-delà de ce que le sujet croit savoir qu'il a mémorisé ou qu'il croit pouvoir se souvenir.
- Seconde conséquence, énorme, c'est qu'il est possible d'éveiller le vécu passé par une technique indirecte d'intention éveillante. Pas seulement un éveil imprévu, comme dans le célèbre exemple de la madeleine de Proust, mais un éveil provoqué.
- Une troisième conséquence est qu'il est possible non pas de se rappeler du passé, mais de vivre dans le passé, d'être présent dans le passé. Pour le comprendre, on aura besoin de poser l'existence de deux actes très différents de relation au passé : le rappel et l'évocation. Le rappel est volontaire, marqué par un effort, abstrait, non sensoriel, non émotionnel, sec, principalement impliqué dans le rappel des connaissances (mémoire sémantique dans le langage anglo-saxon); l'évocation est involontaire, incarnée, concrète, quasi sensorielle, émotionnelle quand le passé l'était, chaude, donnant le sentiment plus ou moins poussé de retrouver la vie du passé. L'entretien d'explicitation va sans cesse privilégier l'acte d'évocation, et peut le faire d'une part parce que d'un point de vue en première personne elle sait le distinguer et l'accompagner, et d'autre part parce que cet acte n'est possible qu'en relation avec l'intimité de son propre vécu. De ce fait, l'entretien d'explicitation va pratiquer une approche qui ne demandera jamais à l'autre de se souvenir, pour ne pas déclencher une activité volontaire qui éveillerait immédiatement un acte de rappel, à la place il va toujours suggérer de « laisser revenir », puis de déplacer la visée attentionnelle dans la vie du passé. Seul le vécu, dans sa relation à la personne qui l'a incarné, peut donner lieu à ce type de mémoire basée sur l'acte d'évocation.

On verra que la psychologie expérimentale a fini par prendre en compte cette différence, mais n'a pas su l'exploiter, et a même collectionné les données liées à la seule mémoire abstraite : le rappel, basé sur un effort pour se souvenir. Dans l'entretien d'explicitation ce que nous évitons à tout prix, c'est de demander à la personne de faire un effort pour se souvenir. Nous verrons pourquoi.

On pourra de cet ensemble de conséquences montrer la cohérence des techniques de relance pour guider la personne vers l'acte d'évocation, puis l'y conserver soigneusement, tout en la guidant dans l'exploration détaillée de son vécu passé grâce à des techniques de « langage vide de contenu ».

Définir le concept de vécu et en tirer les conséquences

Mais le concept de vécu, s'il est au centre de ma démarche, est faussement simple, comme si on pouvait s'arrêter immédiatement à une déclaration de principe tautologique « le vécu c'est ce que j'ai vécu ». L'intérêt de mieux le définir est de pouvoir l'opposer clairement à ce qui n'est pas du vécu, et ce n'est pas aussi simple qu'il y paraît. Je vais reprendre la liste des propriétés fondamentales positives qui me servent à définir le vécu et tout autant les repères qui signalent que la personne qui parle a quittée la présence à son vécu, puisque si le fait de parler de son vécu est si important pour la remémoration dans le mode du revécu, il faudra savoir repérer quand ce n'est pas/plus le cas, afin de pouvoir la guider, la ramener vers la verbalisation à partir du vécu. L'enjeu est donc à la fois théorique : qu'est-ce que j'appelle un vécu? Et pratique : comment accéder et rester en contact avec ce vécu (passé)?

- Vécu = le vécu d'une personne et d'une seule.

Cette première propriété peut sembler triviale.

Sauf, qu'il est très facile dans le cours de la verbalisation de quitter l'adressage personnel en Je, en passant au « On » par exemple, ou au « Nous », ou à la démonstration pédagogique par le « Tu » (et là, il faut que tu fasses...), en parlant des autres et plus de moi. Il faut bien comprendre que lorsque la personne qui parle quitte le rapport à elle-même en changeant d'adressage, elle décroche de la relation à son propre vécu, pour l'élargir. Ce faisant on perd la possibilité de la guider dans l'exploration de son propre vécu. Pratiquement, cela signifie que pour garder active cette propriété, il faut que l'intervieweur écoute attentivement l'adressage utilisé par la personne, pour pouvoir le cas échéant la guider vers un retour à soi.

- Un vécu est nécessairement toujours singulier, unique.

De plus, chaque vécu est unique. Certains moments vécus peuvent sembler quasiment identiques bien sûr. Mais leur rassemblement constitue alors une catégorie logique : une classe de vécu (toutes les fois où je tourne la clef dans la serrure). Une classe de vécu n'est pas un vécu, c'est une abstraction. Personne ne vit jamais une classe de vécu. À chaque instant de sa vie, il vit un vécu singulier qui ne se répétera pas à l'identique. Chaque vécu est donc singulier. Ce qui veut dire en termes de guidage, que si je veux m'informer du vécu d'une personne, je dois la conduire à me décrire un moment singulier, jamais un vécu en général.

Là encore, cette propriété du vécu incite à être vigilant à tous les signaux qui montrent que la personne a perdu contact avec la singularité du vécu dont elle parle.

- Tout vécu est inscrit dans le temps, par sa durée, par le mouvement asymétrique et irréversible vers l'avenir, par son organisation en étapes successives.

Une des propriétés universelles de tous les vécus est d'être inscrit dans le temps : d'avoir une durée, d'avoir un déroulement temporel asymétrique et irréversible allant du présent vers l'avenir basé d'une causalité productive. Cette propriété d'avoir un déroulement est essentielle pour nous, puisqu'elle va être le cœur du suivi du questionnement, la manière de vérifier le degré d'explicitation atteint par la précision de la description des étapes de ce déroulement. Quand on lit un entretien transcrit, quand on conduit un entretien d'explicitation, une des interrogations d'arrière-plan de l'intervieweur est de savoir s'il a le déroulement temporel du vécu, et sinon, qu'est-ce qui manque encore? Mais pour pouvoir approfondir ce point, il faut aller plus loin dans la définition de la maille temporelle propre à tout vécu, du point de vue de son engendrement (de ce qui fait son efficience).

- Le vécu est défini à l'échelle d'une micro temporalité cohérente avec l'efficience.

Le vécu doit être saisi dans une granularité temporelle qui corresponde à ce qui l'engendre : c'est-à-dire les actions élémentaires, de l'ordre de la fraction de seconde.

C'est là où il devient crucial de ne pas mélanger avec l'approche biographique, définie par des fractions de temps plus longues, en termes d'années, de jours, comme les événements de la vie, les périodes de la vie, et notre approche de l'explicitation du vécu. Dans tous les cas, ce dont on parle a bien été vécu par une personne (vécu = verbe vivre), mais dans l'acception où je me place, le vécu (substantif) est défini par la cohérence de son micro engendrement. C'est-à-dire par la vitesse, la durée, des prises d'informations, des raisonnements, des mises en mots, des enchaînements gestuels. Non pas que le vécu de l'action ne s'inscrive pas aussi dans des buts ou sous buts qui dépassent la minute, ou des variations d'états internes lents et progressifs, mais s'informer directement ou seulement à ce niveau des buts laisse invisible pourquoi la réalisation pratique des actes ou leurs échecs est engendré.

Pratiquement, si l'on choisit la microtemporalité comme granularité de la description, cela va demander d'être très attentif pour repérer les éléments qui peuvent/doivent être fragmentés pour conduire l'explicitation au niveau où on peut en saisir le déroulement effectif.

Le lien entre vécu et mémorisation passive : rétention et éveil des rétentions (Husserl)

Par le seul fait de vivre, à chaque moment singulier vécu, je suis sans cesse affecté, informé, mobilisé, de façon partiellement réflexivement consciente et de façon

majoritaire dans différentes formes de non-conscience. Mais pour que ma vie repose sur une continuité, pour que je me reconnaisse dans mon identité, il faut que chaque moment présent soit « retenu », fasse l'objet d'une *réretention*, selon les termes de Husserl qui a clairement analysé ce point (Husserl, 1905/1964). Cette réretention est l'équivalent d'un acte involontaire de mémorisation passive permanente (passive vaut pour involontaire, au sens où je ne cherche pas délibérément à mémoriser en permanence ce que je vis, « ça » se mémorise en moi). Sans cette mémorisation passive permanente, je ne pourrais suivre une conversation, reconnaître un proche, retrouver le chemin de ma maison, me reconnaître moi-même de moments en moments. La démonstration de cette mémorisation passive n'a pas besoin de démarche expérimentale, elle est faite de façon saisissante par sa seule disparition, comme on peut le vivre dans le contact avec une personne atteinte par la maladie d'Alzheimer. Le fondement mémoriel de notre vie consciente sur la mémoire est tellement évident, qu'il en est totalement invisible, seule sa perte nous révèle son fonctionnement constant, essentiel au déroulement de nos activités, à l'établissement de notre identité. Il existe une merveille en nous, qui n'a quasiment pas été étudiée tellement elle est toujours silencieusement présente, c'est la réretention, la mémorisation passive de notre vécu. Non seulement elle n'a pas été étudiée, mais elle a été ignorée par la psychologie expérimentale qui ne s'est intéressée qu'à ce qui avait fait l'objet d'une mémorisation délibérée, alors que l'entretien d'explicitation s'intéresse toujours à ce qui n'a pas fait l'objet d'une telle mémorisation : le vécu.

On a donc deux conséquences :

- La principale conséquence est qu'il se mémorise en nous beaucoup d'informations. Du coup, s'il est possible d'éveiller à nouveau ces réretentions, on dispose d'un gisement d'informations immense sur son propre vécu passé. Attention! Je ne soutiens pas l'idée que nous enregistrons la totalité de ce que nous vivons, le sujet n'est pas une *machine* enregistreuse mécanique comme le sont une caméra ou un magnétophone.
- Mais la seconde conséquence est étrange, voire dérangeante, puisque nous ne savons pas ce que nous avons mémorisé de cette manière. Dit autrement, notre conscience réfléchie n'est pas du tout informée de tout ce qui s'est déposé en nous du simple fait de la réretention des vécus.

Ce qui fait que la principale difficulté à accéder à ces réretentions, à les éveiller, est la croyance limitante que je ne me rappelle pas, que je ne peux pas me rappeler, puisque quand j'essaie de le faire il ne vient rien immédiatement. Bien sûr, je ne sais pas que ma manière d'essayer (en faisant un effort de mémoire), est précisément ce qu'il faut éviter de faire, puisque cela déclenche un acte inapproprié : le rappel, et bloque l'acte approprié : l'évocation. En fait, toute la situation est faussée de façon invisible : je ne sais pas ce que je sais et qui pourrait devenir accessible si je savais

comment m'y prendre, ou si je recevais une aide appropriée, donc je conclus de façon erronée qu'il est impossible d'y accéder. Ce qui est faux! Tous ces actes basés sur l'effort du rappel créent les conditions pour rendre difficile, voire impossible, l'accès au vécu passé! Si l'on a une psychophénoménologie correcte des actes de se rapporter au passé, on voit tout de suite que les efforts conduisent inmanquablement vers le rappel, qui est largement inefficace par rapport à revivre le passé. Ce revivre nécessitera l'évocation.

Il y a bien une mémorisation passive du vécu, mais pour en comprendre son éveil et sa restitution il faut distinguer deux actes très différents d'amener le passé à l'actualité : le rappel et l'évocation².

Deux actes très différents de relation au passé : le rappel et l'évocation

C'est le mérite du remarquable ouvrage de Gusdorf (1951) *Mémoire et personne*, que d'avoir fait une revue de question très complète sur les points de vue de son époque (première moitié du 20^e siècle) sur la mémoire. Son livre montre que l'opposition entre deux types d'actes de mémoire était déjà bien connue, familière. On distinguait ces deux actes différemment, suivant les critères qui étaient privilégiés :

- entre une mémoire volontaire (je *veux* me rappeler de quelque chose) et une mémoire involontaire (mon passé *se donne*);
- ou pour d'autres auteurs entre une mémoire sèche liée aux connaissances et une mémoire affective, chaude (reviviscence d'émotions passées liées à mon vécu);
- ou encore dans une idée très proche de la précédente, une mémoire abstraite (celle des concepts) et une mémoire concrète (celle de mon vécu).

Ces distinctions ont été totalement gommées/ignorées par la psychologie expérimentale. Et quand Tulving a proposé le concept de « mémoire épisodique » (Tulving & Donaldson, 1972), pour rendre compte de la spécificité de la mémoire des événements personnels, il n'a fait référence à aucun travaux préalables qui l'auraient informé du fait que s'il avait bien inventé le terme « épisodique » (Tulving, 2009), il n'avait pas du tout inventé l'idée sous-jacente : celle de mémoire concrète.

Tout le travail accompli avec l'entretien d'explicitation nous a conduits à reconnaître et bien distinguer ces deux types d'actes, *le rappel*, volontaire, fait à partir d'un effort, abstrait; et *l'évocation*, involontaire, sans effort, concrète, émotionnelle, basée sur le revécu. Car il y a un lien très fort entre l'acte d'évocation et le type de contenu qu'il permet d'atteindre : le vécu.

Pour aller plus loin, il me faut distinguer deux temps dans l'accomplissement délibéré de l'évocation involontaire : le premier est le temps **d'accès** au passé, autrement dit le temps de *l'éveil* sélectif de la mémoire passive, le second est le **maintien** de ce contact pour développer l'exploration du passé par un guidage de la visée attentionnelle dans le passé présentifié.

L'éveil du passé par une intention éveillante : vouloir l'involontaire

L'éveil involontaire du passé comme mémoire concrète a toujours été bien connu dans son caractère imprévisible, surgissant, spontané, déclenché par un événement sensoriel. L'intérêt de ces très nombreux exemples est qu'ils démontrent que l'éveil du vécu passé est possible, que ce passé reste accessible même si on ne sait pas qu'il l'est. Dans son long exemple, de l'éveil du passé par le biais du goût d'une madeleine (Proust, 1929/1987), Proust, décrit dans un premier temps le surgissement spontané du passé comme écho à une sensorialité identique entre présent et passé; puis quand il veut approfondir cet écho du passé, il découvre le caractère inefficace et contre-productif des efforts qu'il essaie de faire pour développer ce contact avec le passé, qui ne va finalement se donner plus pleinement que par un lâcher-prise, un accueil passif. On a là tous les éléments d'une méthode d'éveil, sauf que son point de départ sensoriel est imprévu et imprévisible!

L'éveil du passé est possible, il est attesté de tout temps. La mémoire passive est bien là, disponible, accessible par sa spontanéité, elle peut se redonner dans un sentiment de revécu, de présence chaude du passé. Mais si cet éveil n'était qu'aléatoire, circonstanciel, on ne serait pas beaucoup plus avancé. Ce qui est devenu intéressant, c'est que cette mémoire pouvait être éveillée délibérément. Comment? Pour y répondre, la démarche repose précisément sur les différences fortes entre les deux actes : rappel et évocation. Il faudra d'abord éviter tout ce qui peut mobiliser l'acte de rappel, il faudra ensuite créer les conditions du déclenchement de l'évocation, ce qui est techniquement délicat dans la mesure où il s'agit d'un acte involontaire. Il y a donc une facette technique négative : ce qu'il faut s'abstenir de faire, mais qui malheureusement vient le plus facilement en premier; et une facette positive : le guidage par les mots de l'intervieweur d'un accueil de l'éveil du passé.

S'abstenir de tout ce qui pourrait induire un acte de rappel et créer les conditions de l'évocation

L'intervieweur travaille avec ses mots, il est attentif à ce qu'il fait à l'autre avec ses mots, ce qu'on appelle les effets perlocutoires (Austin, 1970; Vermersch, 2006). S'il existe bien deux actes différents de rapport au passé, il faut chercher à éviter tous les mots qui peuvent induire le premier : c'est-à-dire le rappel. L'acte de rappel est déclenché par une recherche volontaire dans sa mémoire. C'est cette caractéristique « volontaire » qu'il faut contourner. En conséquence, le premier point à prendre en compte est de ne jamais demander à la personne de se rappeler ni de faire un effort de mémoire. Toute suggestion dans le sens d'un rappel va induire un effort, et exclure automatiquement le contact concret avec le passé. Car ce n'est pas seulement qu'il y a deux actes différents, c'est de plus qu'ils sont *exclusifs* l'un de l'autre. Si l'un est à l'œuvre, l'autre ne peut pas l'être en même temps. Les deux postures intérieures de rapport au passé sont incompatibles, antagonistes : le rappel prend le passé comme

objet atemporel, l'évocation baigne dans le passé; le rappel induit adopte une position dissociée, l'évocation repose sur une position subjective associée.

Le contact avec le passé comme revécu ne peut se faire par un effort volontaire. Comment procéder pour *produire* cet éveil?

Pour ce faire, l'intervieweur va créer les conditions favorisant l'acte d'évocation. Je dis bien « créer les conditions », puisqu'il n'est pas possible de demander directement à la personne de « se mettre en évocation », je ne peux qu'induire, susciter, le fait que la personne se rapporte à son passé sur le mode du revécu. Ce qui est exactement ce que toutes les techniques de travail de soi ont appris à créer depuis 70 ans!

Pour cela, quelques mots soigneusement choisis sont la plupart du temps suffisant. Prenons l'exemple d'une des phrases possibles que j'enseigne dans les stages de base à l'entretien d'explicitation.

Elle commence par « *je vous propose* », de telle façon que l'attention de la personne soit mise en attente de façon simple. Autrement dit, il faut éviter toutes les formulations compliquées qui font que l'interviewé ne sait pas au juste ce qu'on lui demande. Donc : « je vous propose, *si vous en êtes d'accord...* », c'est la deuxième étape : la demande de consentement. Questionner sur le vécu de l'action c'est déjà entrer dans l'intimité de la personne. Pour ce faire, il est nécessaire qu'elle y consente et qu'elle sache qu'on lui demande ce consentement, pour marquer qu'il ne va pas de soi, qu'il ne saurait en aucun cas (quelle que soit la relation existante par ailleurs : hiérarchique, personnelle, ou autre) être considéré comme acquit d'avance. Il y a des degrés d'intimité, dans l'entretien d'explicitation nous ne touchons pas aux sentiments, à l'identité, aux traumatismes, juste au vécu de l'action. Mais ce vécu m'appartient en propre et relève de mon intimité, je dois choisir de le partager avec un autre ou pas. La pratique montre que sans ce consentement le partage du vécu passé ne se fait pas.

Le pas suivant : « je vous propose, si vous en êtes d'accord, *de prendre le temps...* ». *De prendre le temps*, prépare l'induction qui va venir, dans le souci de ne pas faire pression sur la personne pour qu'elle trouve rapidement une réponse, au risque de la placer dans le projet de faire un effort pour y répondre, ce que nous voulons éviter à tout prix.

Cette séquence préparatoire se termine par « ... *de laisser revenir...* » avant de préciser la cible. Les deux mots utilisés sont importants, il ne s'agit pas d'un « faire », ce qui serait un acte volontaire qui conduirait à pratiquer un rappel, mais de laisser faire et plus précisément de laisser revenir. Il s'agit de se disposer pour que cela revienne, posture d'abandon sur laquelle je n'ai pas de prise directe quant à son résultat.

Induire une intention éveillante

On a donc une première étape qui cherche à créer les conditions pour lancer une intention qui vise l'éveil d'un moment passé singulier. Mais une fois créée cette disposition d'accueil, qui prépare de façon privilégiée à la mise en œuvre de l'évocation, il faut donner un but, une cible à cette activité, tout en conservant soigneusement le souci de ne pas pousser vers l'effort volontaire et sa conséquence immédiate : la mise en œuvre intempestive de l'acte abstrait du rappel.

La phrase que j'enseigne ajoute donc encore deux formulations : la première délimite une cible dans le passé, la seconde prépare la suite pour aller vers la mise en place de l'entretien.

Je vous propose, si vous en êtes d'accord, de prendre le temps de laisser revenir *un moment où vous faites x*, (ou bien *un moment important quand vous faisiez x*) *Et vous me faites signe quand vous y êtes*

Commençons par la fin de la phrase, « *Et vous me faites signe... quand vous y êtes...* », elle permet simplement de clarifier comment la personne va revenir vers vous après un temps de silence, d'accueil de ce qui se donne du passé. Dans ce temps d'accueil, on ne peut rien, sinon rester présent à la personne, l'émergence qui va se faire en elle s'accompagne d'absorption intérieure³ signe que l'intention travaille en elle. Il lui est à nouveau suggéré indirectement qu'elle a le temps d'y être, puisque c'est d'elle que viendra le signal de la suite. Si le résultat n'est pas obtenu, l'intervieweur va demander au bout d'un moment : qu'est-ce qui se passe quand vous laissez revenir un moment où vous faisiez x? Si la personne hésite devant plusieurs possibilités, il est simple de lui suggérer d'en choisir une.

Mais avant ce final, nous avons rajouté « *un moment où vous faisiez x* », ou en rajoutant un critère « *un moment important où...* ». Nous délimitons ainsi une cible à l'intention, il y a bien une visée, un but, mais il n'est pas défini étroitement, il ne l'est que par des critères qui cernent un espace de possibles pertinents. Dans les préalables de l'entretien, un but commun a été défini, et le type d'activité visé, le critère qui lui est attaché, a été négocié. S'il s'agit simplement pour un enseignant de faire le débriefing de la réalisation d'un exercice, la cible est évidente : c'est l'exercice en question; s'il s'agit d'une analyse de pratique, il sera important d'ajouter un critère permettant qu'un tri se fasse parmi de nombreuses situations vécues comparables; s'il s'agit d'une visée de recherche, la proposition peut être plus ouverte, vers ce qui illustre le mieux l'activité que l'on veut étudier. L'important est de formuler une visée à la fois ouverte, au sens où elle n'oblige pas le sujet à se rapporter à ce qu'aurait prédéfini l'intervieweur, et délimitée par un intérêt qui se décline par un lieu, un moment, un type d'activité, un critère attaché à ce moment, de telle façon que ce qui va venir en réponse soit dicté par l'infraconscient. On cherche à solliciter une émergence d'un moment passé, de telle façon qu'il se donne, non pas qu'il soit

cherché. Le fait qu'il ne soit pas cherché volontairement est la condition pour que le moment qui vient le soit sur le mode du revécu. Et ça fonctionne très bien, alors que cela peut sembler totalement aléatoire.

Le passé comme revécu : déplacer l'attention dans le passé

Maintenant que nous avons réussi à faire en sorte que la personne *entre en contact* avec un moment de son passé (pas « *se souvenir* », attention aux mots qui peuvent nous enfermer dans des représentations erronées), ayant vérifié qu'elle est bien en contact (signes non verbaux de l'évocation, adressage en je), ayant été attentif au caractère spécifié de ce moment (indicateurs verbaux de la singularité), il est alors possible de guider la personne dans l'exploration de son moment passé.

Le paradoxe est qu'il semble que malgré que nous soyons en pleine activité de mémoire, je soutiens qu'il n'en est rien. Je ne suis pas dans le souvenir, je suis dans le revécu. Dire que c'est du souvenir relève d'un point de vue en troisième personne, d'un point de vue convenu, basé sur les poncifs des concepts de la mémoire tels qu'on les utilise en troisième personne. Subjectivement, dans un point de vue en première personne, la personne n'est pas en train de se souvenir, elle est en train de vivre dans son passé, elle est « retournée » dans son passé, et tout doit être fait pour ne pas la détourner de cette posture. Il faut alors savoir la guider dans le parcours de ce passé, sans lui demander de faire des efforts⁴! Comment?

Là encore, il y a ce qu'il faut éviter, qui est en même temps ce qui vient le plus spontanément, et ce qu'il faut faire, qui est largement contre-intuitif comme toutes les formulations inventées depuis plus d'un demi-siècle par les praticiens de la relation, et doit faire l'objet d'une approche expérientielle (être soi-même dans l'expérience pour en comprendre les effets à partir de son propre vécu) et d'un véritable apprentissage des formulations et de l'observation fine de leurs effets.

Le déroulé du questionnement n'a pas besoin d'être systématiquement pré-ordonné⁵, il n'est pas nécessaire de traiter chaque étape dans l'ordre direct (le début, puis la première étape, etc.), ou comme le préconise l'entretien cognitif (Fisher & Geiselman, 1992) en ordre inverse (la fin, puis ce qui précède, etc.). Fondamentalement, on déroule le questionnement à partir de ce qui se donne spontanément au départ, puis on guide, on déplace, on fige momentanément le rayon attentionnel, soit vers ce qui précède, soit vers ce qui suit, soit en restant sur le moment, mais en le faisant fragmenter dans ses composants plus élémentaires, soit en relançant sur les prises d'informations qui fondent le jugement, la décision, le changement exprimé.

Guider, c'est guider le rayon attentionnel de la personne...

En arrière-plan, l'intervieweur est toujours en train d'évaluer le degré de complétude de la description relativement au déroulement temporel, il est tout le

temps en train d'apprécier si ce qui est dit est bien au niveau de détail qui le rend intelligible ou s'il ne faut pas inciter à fragmenter; encore plus en arrière-plan, il évalue sans cesse le fait que l'adressage reste bien en première personne, que le caractère singulier du vécu ne s'est pas dissous dans une forme de généralisation. Mais toutes ces activités d'évaluation simultanées ne se traduisent pas par une systématisation ordonnée du questionnement. Le questionnement suit, approfondit, relance à partir de ce qui est dit. La cohérence sous-jacente est de maintenir la personne dans l'acte de revécu, dans un contact chaud, intime, avec le vécu passé, et de « simplement » déplacer son attention au sein de ce revécu. Ce qui veut dire qu'il faut à tout prix éviter les relances qui vont faire sortir la personne de ce lien intime avec le passé. Toute question qui va conduire à prendre le passé comme objet de pensée, de jugement, de commentaires va sortir la personne de la posture de revécu. Par exemple, des questions rationnelles, des demandes d'explications, même l'utilisation des « donc », ou encore des formules apparemment banales du genre « qu'est ce que vous en pensez? », « comment vous le sentez? », toutes ces formulations vont avoir pour effet de détacher la personne du contact intime avec le passé et la déplacer vers une autre activité cognitive que le revécu.

Conclusion

L'entretien d'explicitation dans ses fondements!

L'entretien d'explicitation n'est pas juste ancré dans l'évocation du passé ou dans la prise de conscience, il est d'abord et avant tout un moyen de décrire le vécu, le vécu dans sa dimension finalisée (subordonnée à un but).

En ce sens, il n'est pas une technique d'entretien en général, il n'est pas conçu pour n'importe quel usage. Il n'est pas fait du tout pour recueillir des opinions, des représentations, des savoirs, des projets. Il n'est pas conçu pour juste aider la personne à s'exprimer en général, il n'a pas d'objectifs thérapeutiques. Il est fait pour connaître l'action dans toutes ses dimensions : matérielles, matérialisées, intérieure.

Le seul moyen de connaître les actions internes est de demander à celui qui les a produites/vécues de nous les décrire. On peut en partie les deviner à partir des observables, les inférer, mais seule la personne qui l'a vécu peut l'attester (elle peut, ce qui ne veut pas dire qu'elle saura le faire spontanément et sans aide à la description!).

L'entretien d'explicitation est une technique spécialisée dans la micro phénoménologie de l'action vécue. Et c'est exactement cette information dont ont besoin aussi bien les praticiens : enseignants, formateurs, entraîneurs, ergonomes, que les chercheurs intégrant la prise en compte de la cognition, quelles que soient leurs spécialités (sport, art, soin, pédagogie, travail, etc). La micro phénoménologie n'est qu'une manière de désigner ce qui apparaît au sujet (c'est ce qui en fait une phénoménologie; est un phénomène ce qui m'apparaît), et qui peut être caractérisé au

degré de finesse qui est cohérent avec la causalité psychique de cette action (ce qui définit le niveau micro). Cependant, si nous ne visons jamais à recueillir des opinions ou des représentations, l'objectivation des actes permettra d'inférer les opinions et les représentations qui sous-tendent les actes (cf. L'exemple de Pignet, *Avez-vous lu Jean-Claude Pignet?* Vermersch (1996a) : la charité n'est charité que lorsqu'elle est charité; autrement dit n'est charité que l'acte de charité effectivement accompli, les pensées sur la charité, les paroles sur la charité, ne sont pas la charité).

L'entretien d'explicitation est au service d'une psychologie de la cognition, il s'inscrit dans la part que peut jouer une psycho phénoménologie, c'est-à-dire la part qui documente la cognition du point de vue en première personne et en seconde personne dans le projet élargit d'une psychologie complète prenant en compte aussi bien l'observation externe et interne.

Notes

¹ J'utilise pour le moment le terme de « remémoration », pour éviter celui de « rappel » qui est très connoté de la recherche en psychologie expérimentale, quand je qualifierai l'acte précis que nous mobilisons dans l'entretien d'explicitation, je reviendrai au terme « d'évocation ».

² Je ne traite pas ici de la totalité des modes de présence du passé, la mémoire implicite, procédurale, automatique, est par exemple une autre mémoire invisiblement présente, mais efficace.

³ Typiquement, elle arrête de vous regarder, et ses yeux décrochent, signe qu'elle est plus occupée par ce qui se passe dans son monde intérieur, que par la relation. C'est le signe d'une absorption, c'est-à-dire d'une prédominance de l'intérêt vers l'intérieur. Inversement, si dans ce moment-là, elle ne vous quitte pas des yeux, et vous adresse autant par le regard que par la parole, il est peu probable qu'elle soit passée dans un lâcher-prise, condition de l'accès au revécu. À noter que les signes d'absorption ne sont pas réservés aux états hypnotiques comme certains auteurs ont tendance à le dire (Lifshitz, Cusumano, & Raz, 2013), mais est le signe commun de toutes les activités qui privilégient l'espace intérieur : relaxation, méditation, prière, rêve éveillé dirigé, évocation.

⁴ Il est à noter que contrairement à ce que certains auteurs soutiennent, on est pas du tout dans le cadre d'une transe hypnotique.

⁵ Je n'ai pas la place dans cet article de développer des exemples, mais on en trouvera de très nombreux dans la revue *Expliciter*, téléchargeable à partir du site grex2.com

Références

Ancillotti, J.- P., & Morel, M. (1994). *À la recherche de la solution perdue*. Paris : GREX.

- Austin, J. (1970). *Quand dire c'est faire*. Paris : Seuil.
- Cohen, G. (1989). *Memory in the real world*. Hillsdale, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Cohen, G., & Conway, M. A. (2007). *Memory in the real world*. East Sussex : Psychology Press.
- Conway, M. A. (1990). *Autobiographical memory : an introduction*. Milton Keynes : Open University Press.
- Davies, G., & Wright, D. B. (2010). *Current issues in applied memory research*. New York, NY : Psychology Press.
- Fisher, R. P., & Geiselman, R. E. (1992). *Memory-enhancing techniques for investigative interviewing : the cognitive interview*. Springfield, IL : Charles C. Thomas, Publisher.
- Geiselman, R. E. (1984). Enhancement of eyewitness memory : an empirical evaluation of the cognitive interview. *Journal of Police Science and Administration*, 12(1), 74-80.
- Geiselman, R. E., Fisher, R. P., MacKinnon, D. P., & Holland, H. L. (1986). Enhancement of eyewitness memory with the cognitive interview. *The American Journal of Psychology*, 99(3), 385-401.
- Gusdorf, G. (1951). *Mémoire et personne. Tome 2*. Paris : Presses universitaires de France.
- Herrmann, D. J. (1996). *Basic and applied memory research*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.
- Husserl, E. (1964). *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*. Paris : Presses universitaires de France. (Ouvrage original publié en 1905).
- Koriat, A., & Goldsmith, M. (1994). Memory in naturalistic and laboratory contexts : distinguishing the accuracy-oriented and quantity-oriented approaches to memory assessment. *Journal of Experimental Psychology General*, 123(3), 297-315.
- Lifshitz, M., Cusumano, E. P., & Raz, A. (2013). Hypnosis as neurophenomenology. *Frontiers in human neuroscience*, 7. Repéré à <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2013.00469/full>
- Moguillansky, C. V., O'Regan, J. K., & Petitmengin, C. (2013). Exploring the subjective experience of the « rubber hand » illusion. *Frontiers in human neuroscience*, 7. Repéré à <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2013.00659/full>
- Neisser, U. (1982). *Memory observed remembering in natural contexts*. New York, NY : Freeman and Company.

- Neisser, U., & Winograd, E. (1988). *Remembering reconsidered : ecological and traditional approaches to the study of memory*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Nicolas, S. (1992). Hermann Ebbinghaus et l'étude expérimentale de la mémoire humaine. *L'année psychologique*, 92(4), 527-544.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know : verbal reports on mental processes. *Psychological review*, 84(3), 231-259.
- Perraud, M., & Pagoni, M. (2010). L'entretien cognitif à visée d'apprentissage. *Recherche et formation*, 63, 37-50.
- Petitmengin, C., Remillieux, A., Cahour, B., & Carter-Thomas, S. (2013). A gap in Nisbett and Wilson's findings? A first-person access to our cognitive processes. *Consciousness and Cognition*, 22(2), 654-669.
- Proust, M. (1987). *À la recherche du temps perdu* (3 volumes). Paris : Bouquins Robert Laffont. (Ouvrage original publié en 1929).
- Rubin, D. C. (1986). *Autobiographical memory*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Rubin, D. C. (1996). *Remembering our past : studies in autobiographical memory*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford : Oxford University Press.
- Tulving, E. (2009). J'ai révélé « la mémoire épisodique ». *La recherche*, 432, 88.
- Tulving, E., & Donaldson, W. (Eds). (1972). *Organization of memory*. New York, NY : Academic Press.
- Vermersch, P. (1996a). Avez-vous lu Piguet? *Expliciter*, 13, 12-16.
- Vermersch, P. (1996b). Pour une psycho-phénoménologie : esquisse d'un cadre méthodologique général. *Expliciter*, 13, 1-11.
- Vermersch, P. (1996c). Problèmes de validation des analyses psycho-phénoménologiques. *Expliciter*, 14, 1-12.
- Vermersch, P. (2000). Définition, nécessité, intérêt, limite du point de vue en première personne comme méthode de recherche. *Expliciter*, 35, 19-35.
- Vermersch, P. (2002). L'explicitation phénoménologique à partir du point de vue radicalement en première personne. *Expliciter*, 36, 4-11.
- Vermersch, P. (2006). Analyse des effets perlocutoires : schémas pour un exposé. *Expliciter*, 63, 8-9.
- Vermersch, P. (2014). L'entretien d'explicitation et la mémoire passive, surprises, découvertes, émerveillement. *Expliciter*, 102, 41-47.

Zimmer, H. D., Cohen, R. L., Guynn, M. J., Engelkamp, J., Kormi-Nouri, R., & Foley, M. A. (Éds). (2001). *Memory for action : a distinct form of episodic memory?* Oxford : Oxford University Press.

Pierre Vermersch est Psychologue et psychothérapeute de formation; Chercheur au CNRS de 1970 à 2009; créateur de l'entretien d'explicitation (1986); fondateur du GREX en 1991 (Groupe de recherche sur l'explicitation).