

Expliciter 103

Psycho-phénoménologie d'une « recentration ».

*Jean-Pierre ANCILLOTTI, Frédéric BORDE, Eric MAILLARD*¹

Pendant l'Université d'été du Grex à St Eble, en août 2012, nous avons travaillé tous les trois à partir de la proposition de « rêve éveillé » faite et conduite par Pierre Vermersch. Les entretiens que nous avons conduits ont été enregistrés, retranscrits et numérotés.

Par la suite, ce travail accompli, nous nous sommes réunis en février 2013 à Vallauris (Association Métamorphoses) pour travailler à la chronologie, au contenu, et à l'analyse des interactions.

Nous sommes ainsi parvenus à une décision d'écriture visant à mettre en forme cette analyse pour amorcer une psycho-phénoménologie de la « décentration ».

Nous avons choisi ce terme de « décentration » de préférence à celui de « dissociation », connoté par la psychiatrie et la PNL. La décentration consiste en la capacité du sujet d'adopter un point de vue différent sur une situation concrète, spécifiée, qu'il a vécue. Point de vue différent du « récit » qu'il peut en faire, cela nous le savons grâce à la pratique de l'entretien d'explicitation.

Des articles d'*Expliciter* ont montré que la proposition et la mise en œuvre d'une décentration permettent d'aller plus loin dans l'explicitation, de recueillir des informations complémentaires, tant sur le contenu et, plus important, sur les processus de pensée du sujet appelé « A ».

L'expérience vécue du « rêve éveillé » dont le contexte et divers éléments ont été donnés en groupe par Pierre va constituer le vécu de référence (V1).

Ensuite, au sein de notre sous-groupe, nous avons procédé successivement à deux entretiens d'explicitation (notés respectivement V2.0 et V2.1, le sujet étant « A », l'accompagnateur « B » et l'observateur « C »), avec, dans les deux cas une mise en œuvre de décentration.

Dans ce tableau figurent les rôles de chacun lors de chaque phase.

	Eric	Jean-Pierre	Frédéric
V1	Sujet		
V2.0	A	C	B
V2.1	A	B	C

Cet article portera principalement sur le deuxième entretien, V2.1, conduit à partir de la proposition faite au sujet « A », et acceptée par lui, de mettre en œuvre « une expérience de pensée ». C'est ce protocole que nous allons vous soumettre, en introduisant nos remarques au fur et à mesure de son déroulement.

Dans le but de faciliter l'orientation du lecteur dans ce matériau, nous commencerons par indiquer le contenu du V1, le « rêve éveillé ». Puis nous mentionnerons les éléments de l'entretien V2.0 qui se retrouvent dans l'entretien suivant, V2.1.

¹ Nous remercions Catherine Coudray pour ses relectures attentives des diverses versions de cet article.

Contenu abrégé du V1, le « rêve éveillé »

« Je suis sur un lac, chez mes parents - surplombant un paysage, un grand lac avec une île - je suis en l'air, je suis décorporé, j'ai un œil qui se balade là - j'ai un plan très large - je me vois de loin - sur les bords du lac il y a des petites plages de terre - là je me suis installé - donc je suis au dessus de l'île, surplombant mais je me vois aussi, assis - à partir du moment où Pierre dit « vous êtes debout », les deux points de vue se rejoignent - j'emprunte un petit passage - je construis là un pont traditionnel cathare, voûté en pierre - je mets en place (ndlr - à l'autre extrémité du pont) une fenêtre² dans laquelle j'ai mon paysage imaginaire et qui est relié au pont - j'ai deux montagnes au fond et au premier plan une forêt typique de Brocéliande, la forêt de Merlin, une forêt bretonne - je m'avance, je franchis le pont³ - je prends le temps de goûter ce franchissement - je suis plongé en plein dans la série Kaamelott⁴ - je suis un chemin de forêt et je vois les personnages de la série - j'entends la consigne de Pierre « et vous voyez une maison » - là se dessine une maison, avec des tuiles, des aspects des murs de la maison de mes parents - il y a autre chose : le château du roi Arthur dans la série - je vois la taverne et j'y rentre - mais je suis invisible - j'ai tous les personnages de la série, des tables, des paysans, deux chevaliers - je parcours un peu tout ça - je commande une bière - je bois ma bière tranquillement, je suis accoudé, je me retourne... les gens sont à table deux par deux et évoquent un aspect de l'entretien d'explicitation - certains parlent de fragmentation, d'autres parlent d'évocation - je reste en position au bar mais en fait je me déplace et je les entends - dans ce rêve j'ai une capacité de pouvoir être en même temps au bar, y laisser une enveloppe corporelle et me déplacer - je pose des questions, ils ne me répondent pas - je parcours la taverne, je demande au tavernier la permission de pouvoir explorer sa maison, il m'accompagne à l'étage, je visite les chambres, je le laisse redescendre seul - à l'étage, je m'accoude à la rambarde et je surplombe la scène - puis je redescends l'escalier, et j'entends la consigne de Pierre : « et petit à petit vous sortez de cette maison » - je remercie tout le monde, je sors de la taverne à reculons - je refais, en marche arrière le chemin par lequel je suis venu - au moment d'arriver au pont je me retourne, je fais face à mon lieu de ressource agréable et j'y reviens - voilà. »

Eléments du V2.0 à prendre en compte

Le V2.0 a consisté, dans un premier temps, en un entretien d'explicitation qui a permis de recueillir le contenu chronologique du V1 (et de produire l'abrégé ci-dessus). Parvenu à la fin de ce récit, Frédéric (B) se représente clairement ce qu'il pourrait faire faire à Eric (A) : l'amener à poser un dissocié dans un endroit de son rêve, endroit depuis lequel il pourrait observer les actes qui ont été décrit par A de cette manière : « dans ce rêve j'ai une capacité de pouvoir être en même temps au bar, y laisser une enveloppe corporelle et me déplacer ». De plus, B se représente de quelle manière il opérera :

- 1- Proposer à A de revenir en évocation à cet endroit du rêve : « - je vois la taverne et j'y rentre ».
- 2- Lui proposer de se décoller de lui-même, en restant sur le seuil de la taverne, tout en laissant son personnage de rêve entrer dans la taverne et suivre le cours du rêve déjà vécu. Autrement dit, B demanderait à A d'utiliser sa faculté de dédoublement à un endroit du rêve où il ne l'avait pas fait initialement.
- 3- Une fois le personnage de rêve entré dans la taverne, accompagner le dissocié à trouver un endroit propice pour observer ce phénomène : « - je reste en position au bar mais en fait je me déplace et je les entends ».

La mise en œuvre de cette deuxième séquence de l'entretien V.2.0 peut être résumée de la manière suivante :

1 – Après un bref échange, B considère que le contrat est suffisamment déterminé (objectif et lieu où poser le dissocié).

² Notons-le dès à présent, ce thème de la “fenêtre” sera important dans l'évocation du “retour” du sujet, c'est-à-dire de son passage du rêve et de la décentration, pour revenir à sa position de départ, durant le deuxième entretien V2.1 que nous vous présentons.

³ De la même façon, nous verrons que lors du « retour » de ce paysage imaginaire, le pas à franchir sera très particulier, car il aura pour condition la *réunification* de toutes les positions prises par « A » au cours de « l'expérience de pensée » retranscrite ci-après.

⁴ « *Kaamelott* est une série télévisée française humoristique de fantasy historique créée par Alexandre Astier, Alain Kappauf et Jean-Yves Robin et diffusée entre le 3 janvier 2005 et le 31 octobre 2009 sur M6 » (Wikipédia).

- 2 – Il lui propose « d’approcher ce moment sur un mode un peu différent ».
- 3 – Il remet A en évocation du moment du rêve éveillé où A n’est pas encore entré dans la taverne.
- 4 – Il lui propose « de rester là devant cette taverne pendant que le Eric qui a fait ce rêve continue vers la taverne et y rentre ».
- 5 – A éprouvant des difficultés à suivre, B lui propose de nommer Eric 1 le Eric-du-VI-qui-va-dans-la-taverne et Eric 2 ce nouveau dissocié qui reste devant la taverne.
- 6 – Eric 2 reste bloqué devant la porte de la taverne, B ne trouve pas le moyen de lui faire rejoindre un poste d’observation.
- 7 – A entend la conversation de deux nouveaux personnages de Kaamelott qui regardent à l’intérieur de la taverne par une fenêtre. Ces témoins ne rapportent aucune information de type noétique à propos de ce que Eric 1 fait à l’intérieur de la taverne.
- 8 – Pour terminer, B propose à A « *de prendre le temps de revenir ici avec (lui)* ». Ce processus va prendre plus d’une minute, pour que Eric 2 se réassocie avec Eric 1 : « *j’ouvre la porte, je rentre dans la taverne et je me réassocie* ». Pour C, ce dernier moment a paru rapide et pouvant contenir des informations intéressantes sur la façon dont le sujet a terminé son rêve éveillé.
- Suite à ce V2.0, le sous-groupe a procédé à un débriefing.

Du point de vue de C (Jean-Pierre), cette fin de dialogue ouvre des pistes pour une prolongation, un développement, la question étant : comment amorcer un nouvel entretien après le « débriefing » du premier ?

- Il s’agit de tenir compte des éléments de *cohérence*⁵ du sujet « A » qui découlent du contenu évoqué de son vécu initial. En effet, de la même façon que nous anticipons à partir d’éléments du passé, nous voyons le sujet imaginer et développer son rêve éveillé à partir de données et références personnelles, dans ses répliques suivantes, comme par exemple :
 - o Liens d’attachement : (réplique 28) : chez ses parents; (140) : la maison de ses parents
 - o Contextes et éléments matériels et culturels connus : (32) “lac”, “île” ; (74), (76) : “pont cathare”, (94) : “forêt bretonne”
 - o Contexte mythique : (94) : “Merlin” “Brocéliande” ; (144) : “ le château du roi Arthur” et la “taverne”
 - o Contexte culturel et médiatique : (110) : “Moyen-Age”, série télévisée “Kaamelott”, etc...
 - o Contexte du travail de recherche actuelle : (176), (178) : l’entretien d’explicitation
- Il conviendra donc que l’accompagnateur « B » s’adapte à ce contexte mental, en tenant compte des indices recueillis de la *cohérence* du sujet, et « *parle le langage de l’autre* ». Conditions nécessaires pour que « A » accepte le cadre d’un nouveau dialogue, et que s’effectue la négociation d’un objectif partagé.
- De plus, le sujet « A » a rappelé clairement les consignes du rêve éveillé pendant le premier entretien, indiquant ainsi sa probable disponibilité pour une expérience « *exotique* » ou une « *consigne folle* » (cf. P. Vermersch, *Explicitation et phénoménologie*, p. 428).

D’où l’idée de lui demander s’il est d’accord, en un deuxième V2, de faire « une expérience de pensée » avec un autre accompagnateur « B ». Ce qui est l’objet de la suite de cet article.

Au fond, nous proposons de nous intéresser aux questions suivantes :

- La proposition de cette « expérience de pensée » par un second accompagnateur permet-elle au sujet « A » d’envisager une nouvelle position, une nouvelle décentration ?
-
- Qu’est-ce que cela va changer pour « A » ? Déployer, ou non, son évocation ? De quelle manière l’accompagnateur « B » va-t-il s’y prendre, dans le cours du processus

⁵ Sur la notion de *cohérence*, voir J.P. Ancillotti et C. Coudray, *Thérapie constructive par le dialogue et par l’action*, Editions Ovidia, 2006, pp. 19-21, 43-54.

d'accompagnement, pour permettre à « A » de retrouver sa position initiale, sa position de départ dans le rêve éveillé ?

-
- Qu'apprend-on lors de l'évocation de ce processus de « retour » à la position initiale, en termes de « réintégration » et concernant les différentes positions prises par « A » (« Réintégration » étant à ce stade synonyme de “réassociation” ou de “recentration” du sujet).

Le Deuxième V2 (V2.1) : « Une expérience de pensée ».

(Retranscription EDE du 24/08/2012 - 2ème Entretien sur le V1 d'Eric)

----- La proposition de l'accompagnateur « B » -----

1. B : Alors tu vois Eric, je te propose une expérience de pensée qui consiste à te remettre dans le monde fantastique que j'aime bien moi aussi (sourires partagés entre « A » et « B ») de Kaamelott avec euh ton ...

[Il s'agit de faire une ouverture, de permettre à « A » de lancer une intention éveillante. Sont définis le cadre (expérience de pensée), le contenu (Kaamelott), et la relation (partage affectif bienveillant de « B » avec « A »).]

2. A : Ouais j'y suis

3. B : Ton Eric 1 tu y es ?

[Comme il convient de savoir à qui et de qui l'on parle dans le dialogue, la référence au sujet du rêve éveillé est précisée d'emblée]

4. A : D'accord, voilà.

5. B : Avec Eric 2 que tu as installé qui est devant la porte, qui est réel, au sens d'avoir ses caractéristiques que tu as faites, et les deux que tu as créés là qui sont à la fenêtre

[Récapitulation des personnages créés par « A » dans le premier entretien V2.0]

6. A : Mm mm

7. B : Et puis ce qui se passe à l'intérieur et qu'on ne voit pas pour l'instant

8. A : Mm mm

9. B : Avec l'enveloppe et tout ce qui se passe à l'intérieur. Est-ce que tu penses, avant tout, avant même que je te fasse une proposition d'action d'un Eric 3, d'être en capacité de créer un Eric 3 ?

[Rappel de « l'enveloppe corporelle », et enjambement classique après Eric 1, Eric 2, pour proposer la création d'un Eric 3 – donc d'un métaniveau possible ; le sujet va recadrer tout seul la demande de “capacité” en “possibilité”, ci-dessous]

10. A : (silence) Oui, oui, je suis en capacité de...

(Inspiration de « A », changement de posture)

----- Naissance de Eric 3 (protoforme) -----

11. B : Tu es en capacité...

12. A : De le créer.

13. B : D'accord. Est-ce que je peux te demander ...

14. A : Alors attends parce que si tu veux qu'on le crée

[« B » doit respecter le rythme de « A »]

15. B : Oui

16. A : J'aime bien commencer par ... pour que je le crée bien

[Passage de « on le crée » à « je le crée », appropriation de la proposition]

17. B : Oui

18. A : Là je crée **la possibilité**

19. B : Oui

20. A : D'accord

21. B : Mm mm

22. A : Pour que je lui donne euh ...
23. B : Il peut le faire
24. A : Voilà (rire) pour que je lui donne un ... une forme, une entité,
25. B : Oui
26. A : Enfin que je **le** matérialise.
[Voir ci-dessous réplique 100 : « Un truc en 3D, quoi »]
27. B : Oui
28. A : Il faut qu'on, qu'on détermine le but, moi si je n'ai pas un but, je n'ai pas, je n'ai pas de qualité de ...
[Certainement instruit par le V2.1, le sujet demande que le dialogue ait un but. Au « B » d'en proposer un, en prêtant attention au fait que « A » a parlé ci-dessus en employant le pronom personnel « **le** », sans préciser s'il s'agit d'un "Eric 3", d'où :]
29. B : **Le but** c'est un Eric 3 qui, quoi que l'on entende par là, va tout recadrer ... (silence) et inventer une suite différente, peut être, ou la même, peut être ... un Eric 3 que je définirai comme créatif, plein de possibilités imaginatives, scénaristiques, ... (rythme très ralenti de la proposition)
[Réplique pivot, laissant la liberté de choix à « A », dans un cadre de pensée qui continue à être défini avec de plus en plus de précision, en avançant en même temps un but alternatif (une suite) et une première définition des pouvoirs d' « Eric 3 », et d'abord celui de « tout recadrer »].
30. A : Mm mm
31. B : ... De mise en scène, de prise de son, de cadreur, de directeur, de chef d'image,
32. A : Mm mm
33. B : Donnant les bonnes indications au cameraman, au perchiste, ...
[Métaphore scénique : utilisation du contexte de création télévisuelle d'une série télévisuelle comme Kaamelott, partagé car connu de « A » et de « B »]
34. A : (silence) Ok.
[Ce qui fait découvrir les compétences de ce "décentré" ; à voir également dans le troisième entretien réalisé après celui-ci, les répliques 114 à 136 : « Je vois la perche, il peut avoir du son ».]
35. B : Tu crées un Eric 3 ?
36. A : Mm mm
37. B : Fidèle à cette image ?

-----Genèse de Eric 3 et incarnation de ce "décentré"-----

38. A : Mm mm ... Alors, euh, je ne suis pas incarné, hein, Eric 3 n'est pas incarné, on l'appelle comme ça, mais ce n'est pas ... je ne suis pas incarné du tout, hein ?
39. B : Donc prends le temps [*influence pour ralentir*]
40. A : Euh, tu veux que je l'incarne ?
41. B : J'aimerais bien [Demande empathique, différente de ce que serait « oui vas-y ! »...]
42. A : Tu veux que je l'incarne ?
43. B : Oui j'aimerais bien si c'est possible, hein ? [*Ouverture*]
44. A : Alors, dans quoi je vais l'incarner ? Tu veux que je l'incarne comme une image de moi ?
45. B : Oui, comme un Eric 3 [Fait le lien entre « image de moi » et « Eric 3 »]
46. A : Ah oui, alors là, **ça crée des contraintes** du coup !
47. B : Et oui ça crée des contraintes.
48. A : Ça crée des contraintes...
49. B : Je suis d'accord.
[B accueille et ratifie le fait qu'il puisse y avoir des contraintes, plutôt que de le minimiser ou de se vouloir rassurant ; cela valide la pensée de « A », cette transition permet de franchir un espace de doute, l'autorise à créer un changement ; et cette attitude permet d'en prolonger l'évocation.]
50. A : Parce que là du coup je le redescends, **je le mets au sol**, quoi ... J'étais plutôt suspendu, tu vois,
[La position initiale d'Eric 3 est d'être « suspendu », ce qui rappelle la position de surplomb notée au début du rêve éveillé]
51. B : Mm mm

52. A : Si je ... enfin, tu vois...
53. B : **Mets-le au sol** [*injonction de « B » reprenant les mots de « A »*] et peut-être après, ensuite, si c'est nécessaire, tu le feras monter...
54. A : Ça va être difficile ça.
55. B : Ça va être difficile [Encore une ratification de la difficulté]
56. A : Ça, ça va être difficile, euh, mais on va essayer, je le mets au sol.
57. B : Oui
58. A : Voilà je suis planté là, je suis ... Ouais je sais où je ... Ouais d'accord.
59. B : Il y a une caractéristique particulière, euh ... ?
60. A : Je suis loin de la taverne, hein ?
61. B : Loin de combien ?
62. A : Oh, je la vois au loin, je l'aperçois de loin [Dilatation de l'espace et du temps, « plan large » comme dans l'évocation première]
63. B : Ok, est-ce que **tu peux te** rapprocher de la moitié de la distance ? [L'idée de « B » est encore de ralentir « A » pour qu'il prenne le temps d'approfondir son évocation – la moitié de la distance, puis la moitié encore, etc., comme dans le paradoxe de Zénon]
64. A : Oui
65. B : **Eric 3** peut se rapprocher ? [*Spécification de l'acteur*]
66. A : Oui oui
67. B : Est-ce que Eric 3 peut se rapprocher de la moitié de la distance qui reste ?
68. A : Mm mm, ça y est
69. B : Que voit-il, Eric 3 ?
70. A : **Je** vois la scène, **je** vois Eric 2 planté devant la porte, je suis en train de me demander ce qu'il est en train de foutre, pourquoi il ne rentre pas ce con, je vois les deux témoins qui se fendent la poire là, qui rigolent comme des bossus, euh, j'ai un angle où je vois une façade de la taverne, alors là que je n'avais pas vue. [*« A » récapitule pour lui-même et une nouveauté apparaît*]
71. B : Oui
72. A : Euh, que je n'ai même jamais vue dans la série non plus.
73. B : Oui c'est créatif, c'est un Eric 3 créatif [*Rappel de compétences du décentré Eric 3*]
74. A : Ouais ouais
75. B : Continue, laisse-le continuer
76. A : Donc du coup euh, voilà, j'ai la taverne sur cet angle là (gestes descriptifs) et moi **je** suis là, j'ai Eric 2 qui est devant la porte là, Eric 1 à l'intérieur, les deux témoins ici et **je** vois cet angle là de la taverne, voilà, et donc c'est toute cette face là que je n'avais jamais vue. [*« A » distingue bien 3 positions : « Je » – Eric 3, « Eric 1 » et « Eric 2 », ce qui est important ensuite dans l'évocation de leur « réassociation »*]
77. B : Et qui est comment ?
78. A : Alors, elle est sombre, dans le sens où j'ai le soleil qui est sur la, voilà, qui est à l'ombre en fait, donc je vois son ombre aussi au sol, j'ai une fenêtre en arche, voilà, avec des carreaux et des croisillons, euh, qui n'est pas très profonde, il y a une incohérence entre la profondeur du mur et l'espace intérieur de la taverne qui est beaucoup plus profond que ça ... marrant ... mais ça ne me dérange pas plus que ça, euh...
79. B : Que fait à ce moment là Eric 3 ? Faire ou dire, puisque dire c'est faire...
80. A : **Je** regarde, **j'**entends les oiseaux, **je** suis dans la nature hein, dans la forêt, j'ai un arbre à côté de moi (*sourire*), je sens la mousse humide sur le tronc, il ne fait rien de particulier, il reste là, il observe en fait, il ... Je regarde, il regarde les choses...
81. B : Alors maintenant [*transition vers une nouvelle proposition*] ce **même** Eric 3 qui observe, si par un moyen qui t'est propre, progressivement tu le fais monter sur un point de vue comme tu l'avais eu tout à l'heure, un point de vue un peu plus surplombant, est-ce que ça modifie quelque chose ? [Reprise de l'idée de surplomb déjà évoquée par deux fois par le sujet « A », avec l'intention d'explorer ce qu'entraîne une modification de position dans l'espace du décentré Eric 3 ; notons que le sujet emploie bien le pronom « **je** » quand « B » accompagne en se référant à "Eric 3".]
82. A : (Grande respiration) Ouais ça modifie quelque chose.
83. B : Quoi donc ?

-----Métamorphoses d'Eric 3 et du contexte V1-----

84. A : **Ça modifie complètement quelque chose**, c'est que du coup j'ai une **perspective** ; tu sais tout à l'heure quand j'ai évoqué, euh après le pont, **quand je rentrais** après le pont là

85. B : Oui

86. A : **J'ai une fenêtre** comme ça.

87. B : Oui

88. A : Et je rentre dedans.

89. B : Oui

90. A : D'accord ? Si je mets Eric 3 là, je n'ai plus une fenêtre

91. B : Oui

92. A : J'ai un un, j'ai une troisiè, j'ai trois dimensions si tu veux,

93. B : Ouais

94. A : Tu vois, c'est-à-dire qu'il est sort... Je suis un intermédiaire entre mon lieu agréable, non mais c'est hallucinant ce truc là, **je suis dans un intermédiaire entre mon lieu agréable qui est là chez mes parents, et tout le truc où je me vois d'ailleurs,**

95. B : Oui

96. A : Et la scène qui est en suspend, voilà de, de, de, **en trois dimensions.**

97. B : Oui

98. A : Je suis rentré dans un bloc en fait comme une sorte d'aquarium où je vois la **taverne**, toute la scène de Kaamelott,

99. B : Ouais ouais

100. A : Un truc en 3 D quoi, voilà j'ai une troisième dimension qui apparaît là,

101. B : Et quand tu dis intermédiaire

[« B » reprend le terme « intermédiaire » utilisé deux fois par « A » en 94, au risque d'interrompre l'évocation en revenant en arrière, puisque « A » a davantage l'air d'être absorbé par la découverte d'une 3D]

102. A : Bah, je ne sais pas

[« B » obtient ainsi une dénégation, qu'il doit aider à contourner, d'où appel au ressenti et au mouvement]

103. B : C'est associé à quel ressenti parce qu'il y a ce mouvement de ...

104. A : Je vois les deux, je vois je vois du réel et de l'imaginaire, enfin je suis entre les deux, je ne peux pas te dire où je suis ... si ... je suis à la frontière ... quand je dis après le pont il y a ... j'enjambe pour rentrer dedans [*référence au V1*]

105. B : Oui

106. A : Je suis **dans** la limite là

107. B : Oui **juste à** la limite

[N.B. : « B » a changé le terme spatial : « **dans** » par « **juste à** » avec le risque de faire sortir « A » de son évocation. La question simple : « C'est-à-dire ? » aurait été plus adaptée. Heureusement le sujet « A » maintient le « Je suis **dans**... »]

-----De l'entre-deux à la « membrane », entre le réel et l'imaginaire -----

108. A : Je suis dans l'épaisseur de la séparation entre le lac et Kaamelott, Je suis là ...

Je suis là... Il fait noir, j'ai j'ai une description de quelque chose d'assez, euh, un **cosmos** enfin, voilà ouais je vois, c'est marrant hein, des abîmes, enfin **l'immensité...**

109. B : Est-ce que ça apporte quelque chose, est-ce que c'est informatif de quelque chose, est-ce que...?

110. A : J'aimerais, je ne sais pas, j'en suis pas sûr, j'aimerais que ça m'informe du passage des qualités ou des caractéristiques d'un passage entre le réel ... Je sens qu'il y a ça, si tu veux,

111. B : Oui,

112. A : Entre le réel et l'imaginaire.

113. B : Mm

114. A : Mais je ne peux pas, euh

115. B : Ça avait l'air très ténu ou très fin, tu as dit comme euh ...

116. A : Très fin très fin
 117. B : Comme passage ça a l'air euh
 118. A : C'est très très fin, c'est infime, **c'est une membrane**
 119. B : Qui te fait penser à quoi ?
 120. A : (grande respiration)
 121. B : Puisqu'il y a une immensité (en 108), il y a le cosmos il y a le ...
 122. A : C'est un plan différent tu vois, c'est-à-dire que là où je suis c'est très fin, mais en fait c'est un plan, c'est horizon... C'est horizon... C'est vertical et c'est un plan, voilà, comme ça (*gestes*) et il est immense dans son étendue de plan mais pas dans sa profondeur, dans sa profondeur il n'y a rien, c'est extrêmement fin, c'est extrêmement fin hein
 123. B : C'est infini dans le plan et fin, tenu dans la profondeur
 124. A : Mm mm
 125. B : Et le passage
 126. A : Ce qui fait que ouais, dans le passage, euh (silence)
 127. B : Est-ce qu'Eric 3 se voit ou se sent ou s'entend passer ... dans ce passage c'est ... ?
 [*Recentrage sur le décentré Eric 3*]
 128. A : Eric 3 voit Eric 1
 129. B : Oui
 130. A : Passer
 131. B : Ah !
 132. A : Voilà
 133. B : Eric 3 voit Eric 1 passer
 134. A : Mm, mm, Eric 2 est toujours devant la porte, il est planté, mais Eric 1 est revenu
 135. B : Ah !
 136. A : Mm (*silence*) Mm
 137. B : Et quand Eric 3 voit Eric 1 passer, la suite c'est ...
 138. A : (*grande respiration*) C'est comme un scanner tu sais, enfin j'ai une, je vois le pied enfin, voilà il passe comme ça (*geste*)
 139. B : Qui passe à travers cette euh
 140. A : Cette membrane oui
 141. B : Cette membrane
 142. A : Je le vois passer
 143. B : Et là c'est
 144. A : J'ai des couleurs plutôt
 145. B : Ouais
 146. A : Plutôt orangé, j'ai de la lumière, beaucoup de lumière, ouais une lumière blanche je (*sourire*) c'est marrant parce que j'ai ... Je vois les images des morts imminentes, tu sais, le tunnel euh, c'est marrant je le vois passer là, ouais
 147. B : Et du point de vue de Eric 3 est-ce qu'il peut avoir des indices sur ce qui se passe pour Eric 1 à ce moment là ? [*« B » sollicite Eric 3 dans son rôle d'observateur pour recentrer sur « le passage »*]
 148. A : Bah, il a l'air plutôt agréable, enfin détendu
 149. B : Ouais
 150. A : Plutôt confiant, euh, ouais, il est content d'y aller
 151. B : Content d'y aller
 152. A : Mm, mm ouais, je vois ma tête
 153. B : Tu vois ta tête ?
 154. A : Ouais ouais, je me vois
 155. B : Tu souris en même temps [ratification du non verbal du sujet]
 156. A : Ah oui oui je me vois béat, ouais ouais, (*rire*) d'y aller, ouais c'est sûr, mm
 157. B : Donc ce passage à travers cette membrane a l'air d'être un passage agréable
 158. A : Agréable ouais, sans obstacle, tout en douceur, quelque chose de très enveloppant, mm
 mm

159. B : Si nous regroupons tout ce beau monde en restant sur ce moment agréable ... Comment ça se passe, parce que je suis intéressé de savoir qui intègre qui ? Et dans quel ordre ? Prends le temps de laisser faire la chose

160. A : C'est exactement ce que je ... La question que j'étais en train de me poser

161. B : Ah donc elle est bonne !

----- **Regroupons-nous, recentrons-nous !** -----

162. A : Mm mm, qui intègre qui ?

163. B : Dans quel ordre ?

164. A : (*silence*) Alors je pense que la meilleure formule pour moi

165. B : Oui

166. A : c'est que Eric 1 va se replacer à la taverne

167. B : Oui

168. A : Attends il faut qu'il ... (*silence*) Le problème de la frontière c'est que tu peux rester bloqué, et là j'ai Eric 3 qui voit Eric 1 traverser, mais il est sur cette phase de travers... Je suis bloqué là

169. B : Mm mm

170. A : Tu vois ?

171. B : Est-ce que Eric 1 a fait déjà quelque chose vis-à-vis d'Eric 2 ou rien ?

172. A : Non non, là pour l'instant, j'ai essayé de remettre Eric 1 dans la taverne

173. B : D'accord

174. A : Mais le ... Mais j'ai ... Il reste bloqué dans le franchissement

175. B : Ouais

176. A : Il est ... Il a une jambe à Kaamelott et il a une jambe au lac là et donc il faut qu'il reprenne du mouvement là

177. B : **Qui peut l'aider ?** [Appel aux ressources de l'un ou l'autre des "décentrés"] :

178. A : (*silence*) Eric 3 peut l'aider, il va l'aider [Certitude et croyance en la ressource]

179. B : Oui comment il va s'y prendre ? [Questionnement du processus, correspondant à ce que souhaitait le sujet]

180. A : Bah il va s'y prendre euh, **il lui parle** hein, « *Vas-y mon gars, tu ne vas pas rester planté là !* »

181. B : Ouais

182. A : « Tu ne peux pas, c'est agréable mais tu ne peux pas »

183. B : Et ...

184. A : Bah il y va, il y va, mais j'ai besoin de marcher, je ne peux pas me ... C'est marrant

185. B : Oui

186. A : Parce que j'y suis venu par téléportation ou je ne sais pas quoi

187. B : Ouais

188. A : Mais là j'ai besoin de (*souffle*), Eric 1 il va y aller en marchant tranquillement

189. B : D'accord

190. A : Et donc comme il est à moitié fantôme [*autre ressource remobilisée*] et tout le truc, je traverse Eric 2, je traverse la porte et je suis au bar, voilà là j'y suis

191. B : Ok.

192. A : Ok. Ensuite **Eric 2, bah, il va réintégrer Eric 1** comme il avait fait, c'est-à-dire que du coup il se met en mouvement, il ouvre la porte (fait un geste et une onomatopée) et il se réintègre.

193. B : Eric 1 Eric 2

194. A : Voilà ! Donc là je suis au bar, **Eric 1 a réintégré Eric 2 dans la taverne**

195. B : Oui

196. A : Ok, comment je vais **réintégrer** ... Qui va (*sourire*) qui va réintégrer qui ? Je, je ne peux pas, euh je ... Pourquoi je ne peux pas ? Qu'est-ce qui m'en empêche ?

197. B : Oui dans ce domaine là, qui peut t'empêcher de quoi que ce soit ? [*Soutien des ressources*]

198. A : Ça m'est plus confortable de penser qu'Eric 3 va se réincorporer dans Eric 1 qui reste la référence

199. B : D'accord
200. A : Si je fais le contraire je, je, il va y avoir quelque chose en suspend et le Eric 3 je ne sais pas comment je ... Tu vois
201. B : Oui
202. A : Il reprendra contact un peu avec le réel, comme si j'avais besoin dans cette expérience d'avoir besoin du réel, bon, peu importe, mais en tout cas c'est comme ça, alors du coup le mouvement qu'il est en train, que je suis en train de faire, c'est Eric 1 sort de la taverne, il se déplace, je retraverse cette membrane
203. B : Mm mm
204. A : Au moment où je retraverse cette membrane en sortant j'ai, j'ai, je suis passé, j'ai mon talon, c'est marrant j'ai le dernier point de contact avec la membrane, **Eric 3, alors c'est le contraire de déployer, se concentre sur le dernier point d'attache et je me réincorpore par là** [Ce qui est cohérent avec V2.0 réplique 312 « ... au moment d'arriver au pont je me retourne, je fais face à mon lieu de ressource agréable et j'y reviens, voilà »]
205. B : L'intégration ?
206. A : Ouais une intégration, une incorporation
207. B : Une incorporation, c'est le terme exact, ok
208. A : Tac, voilà, et là je suis sur la plage je, et je reprends contact si tu veux bien
209. B : Oui, je t'y invite à ton rythme, de revenir sur cette chaise dans cette magnifique salle avec notre ami (l'observateur).
210. A : Attends, c'est un truc de dingue ça !
211. B : J'avais dit expérience de pensée... (*L'observateur éclate de rire*)
212. B : Est-ce que les promesses sont tenues ?
213. A : Non bah là je suis parti ...
[Ce qui sera revu pendant « la traversée » en un autre entretien V3.1, répliques 600 à 620].

Remarques de « B » sur ce V2.1 :

L'important est de respecter l'écologie du sujet, sa façon de se voir et de voir le monde ; la position éthique est donc fondamentale, c'est-à-dire accompagner « A » pour qu'il contacte son expérience et s'y maintienne, y découvre de nouveaux aspects, sans suggestion de la part de « B » sur le contenu. Maintenir une relation bienveillante et confiante est essentiel, fondamental, pour la mise en place de la décentration, ce qui comporte aussi parfois l'obligation d'être direct, bref (cf. 47.B : « *Et oui, ça crée des contraintes* » par exemple). D'expérience, le sujet cependant réagit favorablement, car il sent que « B » épouse son questionnement intérieur, jusqu'à même pouvoir parfois verbaliser une question que « A » se poserait (cf. 159-160 ci-dessus).

Evidemment, jugements et commentaires sont proscrits dans tout accompagnement de ce type. Le ton ou le non verbal de « B » peuvent en faire office : le sujet le sentira, entraînant des « résistances », des malentendus ou un inconfort. Il s'agit en fait d'une difficulté propre à l'accompagnateur à laquelle le sujet réagit alors pour préserver son vécu.

Le risque est sans cesse présent de vouloir aller trop vite (cf. 13-B), de changer un mot ou une expression du sujet « A », et donc de bloquer le processus d'évocation (cf. 107-B). En somme, « B » doit être conscient qu'il produit des effets perlocutoires, positifs ou négatifs, très importants, que ce soit par ses paroles, son ton ou son non-verbal.

Il convient encore de savoir interrompre de façon « élégante » le sujet « A » quand il s'engage de lui-même dans des associations ou commentaires qui risqueraient de l'entraîner loin de l'objectif initial (cf. ci-dessus 147).

Partager un aspect de la culture du sujet peut être aidant pour l'accompagnement, sous réserve pour « B » de contrôler ses « savoir-écrans » et les associations que lui suggèrent les réponses de « A ». Pour ce faire, il convient que « B » les transforme en questions ou en proposition (ainsi, sachant qu'il connaît la série télévisée en question, « B » peut-il imaginer de proposer d'attribuer les compétences d'un réalisateur à la nouvelle instance en construction (voir les échanges 29 à 34).

L'expérience présente montre que la cohérence du sujet, si elle est ainsi accompagnée, le conduit à explorer les événements mentaux qui répondent à ses questions (V2.0. Cf. : 318 « *Je suis intrigué par des propriétés que j'ai en fait* ») devenues des *objectifs d'élucidation* dans le deuxième entretien V2.1. présenté ci-dessus.

Discussion

Que pouvons-nous répondre aux questions posées en introduction de cet article ?

- La proposition de cette « expérience de pensée » par un second accompagnateur a bien permis au sujet « A » d'envisager une nouvelle position, une nouvelle décentration.
- Son évocation a été amplifiée/dilatée : il a découvert une troisième dimension, a vu la scène autrement, enfin il a pu « regrouper » ses trois positions (Eric 1-2-3).
- Ainsi, « A » a bien retrouvé sa position initiale, sa position de départ dans le rêve éveillé (le lac).

Comment ? :

Examinons quelques caractères spécifiques de l'accompagnement et de la relation qui s'est tissée entre « A » et « B » pour mieux saisir le moment de cette «*réincorporation*» selon le terme de « A », prise ici comme équivalent de «*réassociation*» ou de «*recentration*»).

D'abord, remarquons que les deux entretiens V2 sont cohérents. Nous ne relevons pas de contradiction. Il existe une reprise spontanée d'éléments évoqués dans le premier entretien au cours du second. A la limite, nous pouvons évaluer en un premier temps le deuxième entretien comme un effet de loupe, de *déploiement*, de la fin du premier entretien V2.0.

Nous obtenons des informations complémentaires intéressantes sur le *processus* du rêve éveillé, avec la constitution de plusieurs «*décentrés*», qui ont chacun une fonction : celui qui agit dans le rêve éveillé, celui qui se dédouble pour «*visiter*» l'auberge, celui qui observe et intervient dans le processus de réincorporation, c'est-à-dire le retour du monde imaginaire (Kaamelott) au réel évoqué (le point de départ du rêve, le lac).

La *sensorialité* est présente avec des couleurs, de la profondeur, la texture de la «*membrane*», la corporéité et le mouvement... La position de «*surplomb*» utilisée dans le départ du rêve V1, se retrouve dans la mise en place du décentré Eric 3 : la cohérence est saisissante, comme dans les mouvements en hauteur puis en surface qui sont évoqués, et dans la logique interne aux mouvements de «*réincorporations*» successifs des décentrés (phase intitulée : «*Regroupons-nous, recentrons-nous !*»).

Il est à noter qu'à aucun moment en ce V2.1 il n'est fait rappel par « A » des consignes d'accompagnement de son rêve éveillé. Le sujet ne ré-évoque pas l'accompagnement opéré par Pierre Vermersch pendant l'expérience du rêve éveillé, les mots qu'il a employés, les indications qu'il a données. « A » se situe d'emblée dans la description de son rêve, en relation avec des actions mentales. Nous pouvons faire l'hypothèse que nous avons *approché* ici des processus propres au sujet déroulés au cours de ce « rêve », essentiellement dans la **phase de réassociation des différentes positions décentrées**. Comment ?

- Pour conduire ce deuxième entretien V2.1, l'accompagnateur « B » a tenu compte du fait que le sujet avait donc *déjà* opéré plusieurs décentrations : les deux premières décentrations étaient celles qui étaient impliquées par le rêve éveillé (1) *Le sujet est installé sur une chaise, écoute Pierre Vermersch, et, en pensée, se voit dans un endroit agréable, etc* ; (2) La deuxième décentration a été opérée spontanément au cours du rêve éveillé, *le sujet, dans son rêve, laisse une « enveloppe corporelle au bar » et s'en va visiter l'auberge sous la forme d'un « fantôme »* ; une troisième décentration est constituée au cours du premier entretien V2.0 («*Eric-2*» *qui reste un moment bloqué devant la porte de l'auberge*).

Avons-nous obtenu des informations supplémentaires sur les actions de ces avatars décrites au cours du premier entretien d'explicitation ?

La réponse est : « *Pas vraiment* ».

D'où viennent les éléments nouveaux ? D'une quatrième décentration, appelée "Eric-3".

- Comment cela commence-t-il ? En fait, dans l'entretien ci-dessus rapporté, l'accompagnateur « B » propose un objectif : solliciter l'installation d'une position nouvelle à laquelle attribuer de façon négociée des caractéristiques nouvelles permettant d'aller plus loin dans le recueil d'informations. La constitution de ce quatrième « *décentré* » va se révéler déterminante dans l'accompagnement du « retour » dans le rêve éveillé, et pour la compréhension du processus vécu par « A ».

- En effet, de quelles informations parle-t-on ? Cherche-t-on des informations complémentaires concernant le *contenu* du rêve éveillé, ou bien des informations concernant le *processus* du rêve lui-même ? Le sujet évoque les deux directions (200 : « *Qu'est-ce qu'ils disent ?* » versus 458 : « *Ça m'intrigue ça, par contre pourquoi j'ai besoin de témoins qui regardent par la fenêtre alors que je pense que si j'ouvrais la porte je verrais la même chose* »). La première question, directe, concerne le contenu ; la deuxième, indirecte, est relative aux compétences du dissocié et à une limite qui intrigue le sujet. « B » se doit de relancer sur les deux aspects, en suivant et acceptant ce que « A » décide d'explorer, sans le forcer en quoi que soit. L'expérience montre qu'en procédant ainsi, nous obtenons des éléments éclairants sur les deux aspects du vécu du sujet « A », et le processus, et le contenu de son rêve éveillé.

En résumé, ce V2.1 fournit ainsi quelques réponses aux questions que nous nous étions posées :

- a. La représentation est enrichie.
- b. Les informations sont complémentaires.
- c. Elles sont cohérentes avec les informations du V2.0.

Dans ces conditions, la mise en place d'un « *décentré* » (terme préféré à celui de « *dissocié* », qui fait partie du vocabulaire – péjoratif – de la psychiatrie, ou de celui peu connu de la PNL) est facilitée. Elle peut se révéler cruciale pour l'émergence des informations, tant sur le contenu que sur le processus mental.

- d. Cette position de décentration est utilisée :
 - i. Quand l'évocation du V1 est bloquée (obstacle, « *Je ne sais pas* »,...) et que les façons de faire habituelles n'ont pas permis de le surmonter (« *Et quand tu ne sais pas, qu'est-ce que tu sais* », par exemple)
 - ii. Pour augmenter l'élucidation d'un épisode
 - iii. Pour une aide au changement.
- e. Le sujet verbalise :
 - i. Une question qu'il se pose
 - ii. Une zone d'intérêt
 - iii. Un potentiel d'exploration (cf. 318)
- f. L'accompagnant (« B ») construit un objectif en *complémentarité* avec le sujet « A » :
 - i. Il convient que « B » explicite l'objectif de la mise en place d'un *décentré*.
 - ii. Il doit passer un contrat de communication clair et prévenant (« *Un mode différent* », « *Une expérience inhabituelle* » par exemple) pour obtenir le consentement de « A ».
- g. Phase délicate de proposition/induction d'une « consigne », (ou certainement mieux) d'une « *proposition* » de décentration.
 - i. Quelles compétences attribuer au « *décentré* » ? Elles peuvent l'être soit par « A », soit par « B » (capacité d'observer (œil, oreille), de décrire, de se déplacer p. ex., ou d'avoir des composantes ou des pouvoirs extraordinaires). Cela peut se faire progressivement, en fonction des besoins du sujet. Ou utiliser une métaphore, comme celle du metteur en scène.
 - ii. Il est important de désigner cette position nouvelle, en la faisant nommer par « A » (comment le sujet appelle-t-il son *décentré*, « Eric 2 » p. ex.) ou au début de la décentration, en fonction des compétences qui paraissent utiles pour aider le processus.

- iii. Indexer chacune des entités ou instances de décentration (Eric 1, Eric 2, Eric 3 dans ce V2.1).
- iv. Redéfinir précisément l'adressage entre les différentes positions en cours d'entretien (qui parle à qui ?).

En CONCLUSION,

1. Comparons l'évocation en deux situations différentes : dans un vécu de référence V1 concernant une action matérielle spécifiée, la « décentration » permet de dilater un moment, d'amplifier des données, permet au sujet « décentré » de décrire plus précisément des éléments préexistant dans le V1.

2. Dans un vécu de référence à une fiction (« rêve éveillé »), la décentration peut avoir les mêmes effets qu'en référence à une activité pratique.

3. Le sujet décentré peut développer des moyens inconnus de lui pour découvrir ce qu'il cherche (Eric 3 dans notre travail). Ainsi, un « décentré » numéro 3 peut « manipuler » un « décentré » numéro 1 pour le faire « revenir » et « repasser » dans le vécu initial du rêve éveillé, pour qu'il retrouve son point de départ (178. A : (silence) Eric 3 peut l'aider, il va l'aider).

4. La question s'est posée de savoir si le sujet a créé une nouvelle scène, s'il a créé un matériau, un nouveau contenu. Invente-t-il un élément nouveau, ou le découvre-t-il, le documente-t-il ? Question qui se pose aussi bien pour l'évocation d'une activité (tarte aux pommes) que pour l'évocation d'une fiction (rêve éveillé).

5. De quels critères disposons-nous ?

Les critères habituels de l'évocation d'une action spécifiée sont présents, et suffisants : l'aspect sensoriel est présent, les actions virtuelles sont revécues comme ayant eu lieu durant le rêve éveillé, le sentiment de revécu du rêve tel qu'il s'est déroulé pour le sujet est attesté par lui, il s'y reconnaît. Le sujet est absorbé au cours de l'entretien. A présent, la parole doit être donnée au sujet pour affiner la description de son vécu lors de cette "expérience de pensée".

6. Comme vous avez pu le constater, le rôle de l'accompagnateur est déterminant, pour accompagner le sujet sans suggérer, aussi bien dans la décentration que dans la « recentration ». Cela requiert des savoir-faire supplémentaires aux outils de base de l'entretien d'explicitation.

A lire

La conscience a-t-elle une origine ? : Des neurosciences à la pleine conscience. Michel Bitbol 2014

Je (P. Vermersch) signale le livre pour plusieurs raisons.

Le chapitre 13 aboutit à une présentation en règle de l'entretien d'explicitation comme réponse efficace au critique relatives à l'introspection dans la recherche sur la conscience. C'est assez rare pour être signalé et c'est nouveau (mais voir aussi les articles récents de N. Depraz qui vont dans le même sens, comme les textes co-signés par Claire Petitmengin).

Une seconde raison est que le livre fait le point sur toutes les publications de ces dernières années sur les points de vue théoriques actuels sur la conscience. C'est un gros livre, mais très bien fait et vraiment instructif.

Claude Marty s'est proposé pour en faire un vrai compte-rendu dans un prochain numéro d'Expliciter.