



HAL
open science

Ce que la connaissance doit à l'expérience : Complexité et épistémologie en première personne

Magali Ollagnier-Beldame

► **To cite this version:**

Magali Ollagnier-Beldame. Ce que la connaissance doit à l'expérience : Complexité et épistémologie en première personne. *Hermès, La Revue - Cognition, communication, politique*, 2022, 1 (89), pp.195-202. halshs-03331981

HAL Id: halshs-03331981

<https://shs.hal.science/halshs-03331981>

Submitted on 3 Jan 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Ce que la connaissance doit à l'expérience : Complexité et épistémologie en première personne

Magali Ollagnier-Beldame

Résumé

Les définitions de la « complexité » et des « systèmes complexes » sont nombreuses, et les recherches qui y sont consacrées en cybernétique, en sciences du vivant et en sciences sociales portent à la fois sur la modélisation et les travaux empiriques. Notre proposition s'inscrit dans le cadre de travaux réflexifs où les sciences de la complexité s'interrogent sur leurs fondements et leurs méthodologies. Nous postulons qu'une approche complexe est nécessaire pour mieux comprendre les processus de connaissance, car elle tente d'intégrer et de dépasser certains dualismes souvent mobilisés en sciences cognitives (sujet vs. objet, corps vs. psyché, etc.). Nous soutenons également l'idée qu'une telle approche doit prendre en compte la dimension expérientielle de l'acte de savoir, à la fois comme étant « notre point de départ et ce à quoi nous devons nous attacher en retour » (Varela 2017, p.26).

Mots-clés

Complexité, modes de connaissance, épistémologie en première personne, expérience subjective.

Les définitions de la « complexité » ou des « systèmes complexes » sont nombreuses, et les travaux relevant de ce domaine – aussi bien en cybernétique, physique, biologie, informatique qu'en sociologie - concernent aussi bien des recherches modélisatrices qu'empiriques (Schweber & Wächter, 2000). Dans le numéro 60 de la revue *Hermès*, Bertin *et alii* (2011) proposent de définir les sciences de la complexité non pas par leurs objets d'étude mais par la manière d'interroger ces objets, ce qui permet de définir les contours de ces sciences sans les soumettre à une définition préalable de « la » complexité. Dans leur définition de ce qu'est une approche complexe, ils n'associent ainsi pas la complexité à l'objet mais au regard de l'observateur sur cet objet et ils proposent de décliner les recherches en complexité en trois types de programmes : i. les études portant sur des systèmes précis à l'intérieur d'une discipline ou au croisement de plusieurs disciplines, ii. Les études théoriques transversales sur les caractéristiques génériques de certaines classes de systèmes, et iii. Les travaux réflexifs dans lesquels les sciences de la complexité questionnent leurs fondements et leurs méthodologies. Notre proposition s'inscrit dans le troisième groupe de travaux. Nous postulons qu'une approche complexe est nécessaire pour mieux comprendre les processus cognitifs, car elle tente d'intégrer et de dépasser les dichotomies sur lesquelles leur étude s'appuie le plus souvent. Nous soutenons également l'idée qu'une telle approche doit prendre en compte la dimension expérientielle de l'acte de connaître, à la fois comme « étant d'où l'on part et ce à quoi tout doit se lier en retour » (Varela, 2017, p. 26).

Modes de Connaissance et Paradigme *4E Cognition*

Au cours des vingt dernières années, les recherches en sciences cognitives se sont massivement développées dans le champ des différents modes de connaissance¹ (Suchman, 1987 ; Varela, Rosch & Thompson, 1991 ; Hutchins, 1995 ; Clark, 1997). Plus récemment, le paradigme *4E cognition* (pour *embodied, embedded, enactive* et *extended cognition*) avance que la cognition implique le corps en général, ainsi que la situation du corps dans l'environnement (Newen *et al.*, 2018). Le terme *embodied* est en fait le terme le plus général, qui englobe les trois autres. En effet, il porte l'idée de la prise en compte de la manière dont le corps contribue aux processus cognitifs, corps toujours situé dans un environnement physique, social et culturel (*embedded*), corps nous permettant de percevoir notre environnement en fonction de ce que l'on peut y faire, selon ses « *affordances* » (*enactive*), et enfin corps mobilisant des objets et des instruments de l'environnement, qui participent également à la cognition (*extended*). Les recherches relevant de ce paradigme mobilisent des méthodologies différentes mais elles ont en commun de rejeter ou de reconfigurer radicalement le cognitivisme traditionnel qui considère la cognition comme la manipulation de représentations dans le cerveau. Ces approches « non égo-céphalo-centrées » considèrent au contraire que la cognition fait intervenir un sujet de chair qui est situé dans un monde social et matériel. Le principe d'une cognition qui s'enracine dans un sujet incarné, inséré dans une situation et une configuration particulières est le fondement de la théorie de l'énaction (Varela, Rosch & Thompson, *op. cit.*). Cette théorie propose une conception de la cognition comme « action incarnée », *i.e.* comme un phénomène ancré dans les interactions permanentes que le sujet a avec son environnement et par lesquelles ces deux réalités co-adviennent. Et si l'objectif des recherches s'inscrivant dans le paradigme *4E Cognition* est de comprendre l'humain « en situation », celles-ci mobilisent divers dualismes (sujet *vs.* objet, action *vs.* cognition, intérieur *vs.* extérieur, corps *vs.* psyché, inné *vs.* acquis) - souvent considérés comme des contradictions et traités par les sciences comme des antagonismes ou des apories – en vue de leur intégration.

Complexité et Science à la Première Personne

Pour Morin (1990b), la non intégration de ces contradictions alimente une « intelligence aveugle », une pensée scientifique simplifiante qui défigure et mutile le réel par des opérations de disjonction (en séparant ce qui est lié), de réduction (en unifiant ce qui est divers) et d'abstraction (en isolant les objets de leur environnement). Selon lui, il est au contraire nécessaire de passer à une pensée complexe généralisée³ (au sens étymologique du terme *complexus* : « ce qui est tissé ensemble ») intégrant ces contradictions et reliant ce qui paraît s'opposer. Dans la même lignée, Varela, Rosch et Thompson (*op.cit.*) et Depraz, Varela et Vermersch (2003) argumentent en faveur de la prise en compte de ces dualités, sans chercher à les dépasser en les synthétisant, mais en leur reconnaissant la possibilité de co-advenir. Pour ces auteurs, l'expérience subjective, en tant que matériau de recherche, est le lieu possible d'intégration de ces dualités car elle en questionne la pertinence de par sa nature « intermédiaire ». Par exemple, l'expérience est celle d'un sujet mais elle porte sur un (ou plusieurs) objet(s). Suivant cette direction, nous défendons la nécessité d'un nouveau paradigme pour l'étude des modes de connaissance dans leur diversité et leurs éventuelles

1 Au sens de *ways of knowing*, c'est à dire les manières par lesquelles la connaissance nous apparaît: langage, perception sensorielle, émotion, raison, imagination, intuition, mémoire, etc.

3 Qui interroge la notion de complexité au niveau épistémologique, au delà d'une pensée complexe qu'il qualifie de « restreinte ».

contradictions⁴, réhabilitant et réintégrant l'expérience vécue au cœur de la démarche (Petitmengin, Bitbol & Ollagnier-Beldame, 2015).

En effet, la complexité irréductible des processus cognitifs⁵ impose une méthode d'interrogation ouverte, qui étudie ces processus dans leurs manifestations phénoménales, c'est à dire la façon dont ils *sont* et *sont faits* du point de vue du sujet agissant, selon une perspective en « première personne ». Les approches phénoménologiques différencient les points de vue à la première, à la deuxième et à la troisième personne en séparant la perspective du sujet qui vit l'expérience de celle d'un autre sujet, tel que le chercheur (Depraz, Varela & Vermersch, 2003). Le point de vue à la première personne permet d'accéder à l'expérience vécue par le sujet, il recouvre toutes les démarches sollicitant l'expression du sujet sur sa propre expérience. Ce point de vue est unique, en ce sens qu'il ne qualifie que celui qu'un sujet a par rapport à lui-même (Vermersch, 2000). Dans le cas où le chercheur collecte des données sur sa propre expérience, Vermersch parle d'un point de vue qui est « radicalement » à la première personne pour indiquer l'idée que les données sont tirées de l'expérience vécue par le chercheur lui-même. Le point de vue à la deuxième personne désigne une méthodologie qui implique de permettre la collecte de données en première personne, c'est-à-dire des données qui expriment la perspective du sujet lui-même, sous la forme grammaticale « Je ». Mais puisque que les données ont été recueillies par l'intermédiaire d'une autre personne (un « Tu »), cette méthode a été baptisée « deuxième personne » (Petitmengin, 2006). Ce point de vue implique une combinaison de résonance empathique et d'observation hétérophénoménologique⁶ (Depraz, 2012), c'est-à-dire une déduction à partir de comportements, qu'ils soient linguistiques ou autres, tels que des gestes et d'autres formes de sémiologie. C'est un point de vue indirect sur la perspective subjective. Les points de vue à la première personne et à la deuxième personne reposent sur une épistémologie à la première personne qui considère la subjectivité telle qu'elle est vécue par le sujet lui-même (Varela & Shear, 1999; Depraz, 2014)⁷.

Une telle épistémologie est parfois mal évaluée par rapport à l'épistémologie à la troisième personne qui offre davantage d'objectivité. Les limites de cette affirmation d'objectivité ont néanmoins été soulignées et la validité de l'épistémologie à la première personne a été examinée (Petitmengin & Bitbol, 2009). En particulier, les revendications rejetant l'introspection ont été démantelées (Nisbett & Wilson, 1977; Petitmengin *et al.*, 2013). De plus, les observations basées sur une épistémologie à la troisième personne laissent de côté des pans entiers du phénomène étudié, auxquels il est tout simplement impossible d'accéder avec de telles méthodes. Un autre reproche adressé à l'introspection est celui de sa possible réduction au solipsisme (Zahavi, 2017, p. 10). Face à cette critique, nous soutenons que la collecte de descriptions authentiques d'expériences vécues, faite par un intervieweur « tisserand » du vécu de l'interviewé, est la première étape nécessaire pour accéder à la structure invariante de l'expérience vécue (Bitbol & Petitmengin, 2011, p.36). Comme nous l'avons écrit dans (Petitmengin *et al.*, 2015), une fois qu'un corpus de descriptions d'expériences singulières a été rassemblé, tout un travail de réorganisation, d'analyse et de

4 Vis à vis des modèles dominants en sciences cognitives.

5 Les processus de connaissance au sens large, pas seulement les processus mentaux.

6 Selon Depraz (2012, p.419), l'observation hétérophénoménologique est celle du chercheur qui étudie l'expérience d'un autre sujet sans s'y identifier.

7 Ils se définissent ainsi par opposition au point de vue en troisième personne qui ne permet pas d'étudier l'expérience car il prend pour objet les comportements et les examine selon des catégories prédéfinies. Ce point de vue implique une épistémologie à la troisième personne dans laquelle la subjectivité et l'expérience vécue sont généralement considérées comme des épiphénomènes ou comme étant hors d'atteinte scientifique (Vermersch, 2000).

formalisation est nécessaire pour: 1. Identifier la structure possible des expériences décrites, c'est-à-dire un réseau de relations entre catégories descriptives, indépendamment du contenu expérientiel, et 2. Détecter toutes les structures génériques, progressivement extraites des descriptions initiales grâce à une succession d'opérations d'abstraction (Petitmengin, Remillieux, Valenzuela-Moguillansky, 2018; Ollagnier-Beldame & Coupé, 2019; Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati, 2019).

La Micro-Phénoménologie pour Explorer la Richesse de l'Expérience

Au cœur de l'épistémologie à la première personne, la micro-phénoménologie (Petitmengin, 2006a ; Petitmengin, 2006 ; Bitbol & Petitmengin, 2016) s'appuie sur l'énaction et la neurophénoménologie (Varela, 1996). Elle rejoint la vision co-constructiviste des « faits humains » de Morin (1990a) pour lequel le sujet humain est construit par le monde extérieur en même temps que le monde extérieur est construit par le sujet, par un principe de boucle récursive. S'intéressant à « ce que cela fait d'être » (Nagel, 1974), la micro-phénoménologie cherche précisément à comprendre, en la décrivant, la complexité de l'expérience humaine (située dans un environnement) avec une approche émique, c'est à dire utilisant des données tirées du « discours » des sujets par opposition à une approche étique, c'est à dire utilisant des données d'observation et de recension (Olivier de Sardan, 1998).

Le discours dont il est question ici n'est pas une narration mais se fait depuis ce que Vermersch (1994) appelle la « position de parole incarnée », ou « évocation », qui correspond à une verbalisation du vécu associée à une disposition attentionnelle particulière, permettant au sujet d'être au contact étroit de son expérience. Le concept de niveau d'*experiencing* (Hendricks, 2001) indique le degré de connexion entre ce qu'une personne dit et son expérience lorsqu'elle le dit. Ce degré est un processus quantifiable à la première personne : il existe des niveaux d'*experiencing* faibles, moyens et élevés. L'entretien micro-phénoménologique vise un niveau élevé d'expérience afin de faciliter la description de l'expérience. L'échelle d'*experiencing* (Hendricks, 2009), qui mesure ce processus, est l'évaluation à la troisième personne d'un processus à la première personne, basée sur des indicateurs linguistiques et somatiques spécifiques.

L'entretien micro-phénoménologique est issu de l'entretien d'explicitation qui a été développée par Vermersch (1994 2012) et Petitmengin (2006)⁸. Il consiste en des « introspections rétrospectives guidées » visant à accompagner une personne interrogée dans le rappel et la description d'une situation passée. Selon cette approche, ce qui se joue entre l'interviewé et l'intervieweur est une expérience relationnelle d'inter-affection : chacun affecte l'autre et est affecté par l'autre, la subjectivité de chacun se constituant au contact de l'autre. Une « altération » (au sens étymologique du terme, i.e. une modification de l'état) réciproque des deux personnes peut alors se produire, au sein de la matrice relationnelle que l'entretien permet de mettre en place. Cependant, la relation entre l'interviewé et l'intervieweur n'est pas « équilibrée » puisque l'intervieweur est là avec son outillage épistémologique et méthodologique pour accompagner l'interviewé à décrire son expérience par un acte de réfléchissement et de laisser venir du souvenir de l'expérience passée. Ainsi lors d'un entretien d'explicitation, l'intervieweur ne guide pas la personne sur le contenu qu'elle verbalise (avec des questions qui pré-jugerait du contenu de son expérience), ce contenu lui venant à la conscience par un mouvement de lâcher prise. Ceci est possible grâce à une posture spécifique chez l'intervieweur, qui guide l'attention du sujet interviewé avec des

8 Il a été complété par une méthode d'analyse et de validation des données (Petitmengin, Bitbol & Ollagnier-Beldame, 2015 ; Petitmengin, Remillieux, Valenzuela-Moguillansky, 2018).

questions ouvertes et non inductives, en cherchant à ne pas induire le contenu de ce que ce dernier dit. Pour cela, l'intervieweur est très précautionneux quant au choix des mots qu'il utilise – notamment en termes de domaine de verbalisation (Vermersch, 1994) - et formule ses relances et question à partir de ce que l'interviewé lui dit, sans grille d'entretien préalable. Au cours de ce mouvement, la personne interrogée est accompagnée par l'interviewer pour suspendre son jugement – il s'agit de l'*epoché* husserlienne (Depraz *et al.*, 2003) –, ce qui lui permet d'accéder à son expérience vécue. Les principales caractéristiques de l'entretien d'explicitation sont: 1. La position de parole incarnée chez l'interviewé, lui permettant de mettre en place et de maintenir un contact intime avec la situation passée évoquée; 2. Le concept de « satellites de l'action », pour aider l'intervieweur à être conscient du domaine de verbalisation auquel l'interviewé fait référence et à guider l'attention de l'interviewé selon ces domaines; 3. Le contact avec une situation passée singulière (unique dans le temps et dans l'espace) afin de recueillir des descriptions spécifiques plutôt que des généralisations (comme des savoir-faire ou des habitudes); 4. La description holistique de l'expérience vécue, par exemple dans l'intrication de ses dimensions cognitives et corporelles, au delà de la division; 5. L'utilisation précise d'effets perlocutoires (Austin, 1962) et 6. La considération de la dimension temporelle de l'expérience, qui est explorée avec attention, l'intervieweur guidant l'interviewé dans la fragmentation de son expérience en une série de phénomènes très détaillés à travers des questions spécifiques. Tout comme l'entretien d'explicitation, l'entretien micro-phénoménologique vise l'accompagnement et le maintien en évocation de l'interviewé, afin que son vécu passé lui revienne comme vécu et non comme un savoir sur le vécu. En effet cette méthode a pour objectif la description de l'expérience selon un mode intuitif (par opposition à signitif, purement conceptuel), c'est à dire basé sur une présentification du moment passé. Cette présentification du moment passé s'appuie sur l'accès rétrospectif à un moment spécifié (c'est à dire unique et situé dans le temps), ce qui est l'un des principes fondamentaux des entretiens micro-phénoménologique et d'explicitation.

A partir de ces quelques éléments, on voit que l'épistémologie à la première personne n'est pas une épistémologie de l'immédiateté, car l'expérience, bien que vécue par le sujet, ne lui est pas d'emblée accessible et connue, malgré son apparente transparence et sa familiarité. Ainsi la perspective à la première personne ne doit pas être comprise comme un don immédiat ou une illumination soudaine pour le sujet, claire et nette. En effet, être lié épistémiquement aux faits qui concernent le sujet n'est pas une condition suffisante pour avoir le point de vue en première personne: « vous pouvez également avoir une vision objective et à la troisième personne de votre mal de tête » (Pauen, 2012, p. 37). Selon lui, pour accéder au point de vue en première personne, « ce dont nous avons besoin, c'est d'une différence non pas en termes d'objet épistémique, mais en termes d'accès épistémique » (*op. cit.*, p. 38). C'est précisément un accès épistémique à l'expérience qui est à la fois inhabituel et privilégié qu'offre l'entretien micro-phénoménologique.

Vers une Intégration Dialogique des Données Émiques et Étiques

Les descriptions micro-phénoménologiques peuvent être enrichies de données en troisième personne, par exemple comme Depraz, Gyemant et Desmidt (2017) l'ont fait, croisant des données micro-phénoménologiques avec des données physiologiques en troisième personne, dans leur étude sur l'expérience de la surprise et de la dépression. Précisément, il semble qu'une science interrogeant les processus cognitifs avec une approche complexe doive penser la relation entre les données étiques et émiques selon un mode dialogique. C'est ce que propose Varela (2017), lorsqu'il distingue deux classes principales d'invariants en science. Il

spécifie premièrement les invariants objectifs (provenant de recherches en troisième personne ou étiques), qui peuvent être traités comme si ils étaient détachables de la variété des expériences dont il sont le foyer⁹. Il caractérise par ailleurs les invariants intersubjectifs (provenant de recherches en première personne ou émiques), qui se différencient des invariants objectifs¹⁰, par le seul fait qu'il est en général impossible de les dégager des situations et des personnes concrètes qu'ils coordonnent (Varela, 2017). Le projet de la neurophénoménologie (*ibid.*), que rejoint la micro-phénoménologie, est justement de définir des « contraintes mutuelles génératives » entre les invariants objectifs et les invariants intersubjectifs. A partir de ces deux classes d'invariants, l'idée est de faire des allers retours entre troisième et première personne, l'expérience étant d'où l'on part et ce à quoi tout doit se relier en retour. Ce projet repose sur des procédés de guidage de la recherche vers les invariants appartenant à l'une des deux classes, en s'appuyant sur les invariants de l'autre classe. Pour l'étude des processus cognitifs, Varela (*ibid.*) donne cet exemple « la description d'états expérimentiels stabilisés peut guider l'identification des processus neuronaux, tout autant qu'à l'inverse la mise en évidence de certains processus neuronaux peut guider une investigation phénoménologique » (*ibid.*, p. 27), tout en rappelant que le seul point d'appui et critère de validité reste l'expérience subjective.

Épilogue

Une approche à la première personne telle que nous l'avons décrite ci-dessus vise l'enrichissement de la compréhension des modes de connaissance dans leur complexité – notamment en cherchant à re-questionner les dichotomies classiques – par l'intégration de l'expérience subjective. Elle converge avec les travaux de Berthoz et Petit (2014) pour lesquels la modélisation de la complexité du réel est toujours loin de la complexité telle qu'elle est vécue en chair et en os, et pour lesquels « le vivant aura toujours la priorité par rapport à tous les modèles parce qu'il est celui qui vit dans l'immanence de cette complexité réelle » (*ibid.*, p.37). Combinée à une approche à la troisième personne, elle peut permettre la construction de nouveaux modèles des processus cognitifs, plus opératoires que les modèles faits uniquement à partir de données en troisième personne, qui ne peuvent saisir la dimension phénoménologique dans laquelle le vivant « habite » et « décide » au sein de la complexité qui est concrète et incarnée.

Finalement, nous revendiquons une approche holistique des processus cognitifs considérant pleinement la subjectivité humaine *via* l'expérience, au-delà de la normativité de la subjectivité. Pour atteindre cet objectif, il semble indispensable d'élargir notre conception du sujet et du monde et d'accepter d'être soumis à l'autorité du vivant dans ses dimensions dynamiques et processuelles, et dans ses contradictions. L'enjeu d'une telle proposition est non seulement épistémologique, mais nourrit également des objectifs éthiques et sociétaux. En effet, qu'est ce qui donne à la personne le sentiment d'être la personne qu'elle est, si ce n'est son expérience ? L'expérience, qui se déploie dans le rapport aux autres et au monde, n'est elle pas « la seule réalité tangible de la personne, à la pointe du vivant se vivant » (Lambooy, 2003) ? Laisser de côté l'expérience vécue ne revient-il pas à se priver d'une

9 A ce sujet, Varela met en garde sur la tentation répandue d'oublier le statut des objets de la science, qui est celui d'invariants inter-situationnels, ainsi que leur origine, qui s'inscrit dans une expérience située. Dans un article de 1996, il avait déjà souligné cette tentation et la nécessité de s'en préserver en rappelant que les recherches en troisième personne, tout autant que celles en première personne, sont faites par des personnes concrètes qui sont incarnées dans leur monde social et naturel.

10 Les invariants objectifs sont des cas particuliers d'invariants intersubjectifs

source de connaissances considérable¹¹? Ré-intégrer le vivant à l'étude des processus cognitifs contribuerait à développer une vision écosystémique de la personne comme une unité complexe qui prend corps dans la relation entre son organisme et l'environnement. Cette vision nourrit également une compréhension de la relation des humains à la nature permettant à la fois la non-dissociation et la différenciation, faisant ainsi se rejoindre les notions à priori contradictoires d'appartenance et d'autonomie. Pourrait-on envisager que la réhabilitation de l'expérience subjective, en tant que matériau pour la recherche, mais aussi comme ressource pour la vie puisse relever d'une forme de simplicité¹² (Perrier, Berthoz & Petit, 2014) ?

Références

- AUSTIN, J.L. *How to do things with words*. 1962. Cambridge, Mass.: Harvard university press.
- BERTHOZ, A. & PETIT, J.-L. *Complexité et Simplicité*. 2014. Collège de France Editions.
- BERTIN, É., GANDRILLON, O., BESLON, G., GRAUWIN, S., JENSEN, P. & SCHABANEL, N. Les complexités : point de vue d'un institut des systèmes complexes. *Hermès, La Revue*, 60 (2), 2011, pp. 145-150.
- BITBOL, M. & PETITMENGIN, C. On pure reflection - A reply to Zahavi, *Journal of Consciousness Studies* 18-2, 2011, pp. 24-37.
- BITBOL, M. & PETITMENGIN, C. On the possibility and reality of introspection. *Mind and Matter* 14 (1), 2016, pp. 51-75
- CLARK, A. *Being There: Putting Brain, Body, and World Together Again*. 1997. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology Press.
- DEPRAZ, N. Empathy and second-person methodology. *Continental Philosophy Review*, 45 (3), 2012, pp. 447-459. <https://doi.org/10.1007/s11007-012-9223-z>
- DEPRAZ, N. (ed.). *Première, deuxième, troisième personne*. 2014. Zeta Books.
- DEPRAZ, N., Varela, F. & Vermersch, P. *On becoming aware. An experiential pragmatics*. 2003. Boston/Amsterdam, Benjamins Press.
- DEPRAZ, N., GYEMANT, M. & DESMIDT, T. A first-person analysis using third-person data as a generative method: A case study of surprise in depression. *Constructivist Foundations* 12 (2), 2017, pp. 190-203.
- GENDLIN, E. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning*. Northwestern University Press.
- HENDRICKS, M. Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy in Cain, David and Seeman, Jules Eds.) *Humanistic Psychotherapy; handbook of research and practice*, 2001. American Psychological Association.
- HENDRICKS, M. Experiencing Level: An instance of developing a variable from a first person process so it can be reliably measured and taught. *Journal of Consciousness Studies* 16 (10-12), 2009, pp. 10-12.
- HUTCHINS, E. *Cognition in the wild*. 1995. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology Press.
- LAMBOY, B. *Devenir qui je suis*. 2003. Paris Desclée De Brouwer.
- MORIN, E. *Science avec conscience*. 1990a. Fayard, Nouvelle édition remaniée, collection Points.
- MORIN, E. *Introduction à la pensée complexe*. 1990b. Le Seuil.
- NAGEL, T. What is it like to be a bat ? *The Philosophical Review*, 4, 1974, pp. 435-450.

11 En effet « rien n'est aussi débilissant qu'un fonctionnement confus ou lointain de l'expérience. » (Gendlin, 1962/1997, notre traduction).

12 En tant qu'elle est une des propriétés fondamentales du vivant de pouvoir inventer des réponses simples aux problèmes que la complexité du réel pose pour sa survie.

- NEWEN, A., DE BRUIN, L., GALLAGHER, S. (eds) *The Oxford handbook of 4E cognition*, 2018. Oxford University Press, Oxford.
- NISBETT, R. & WILSON, T.D. Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review* 84 3), 1977, pp. 231-259.
- OLIVIER DE SARDAN, J.-P. Émique, *L'Homme, numéro thématique Alliance, rites et mythes*, 38 (147), 1998, pp. 151-166.
- OLLAGNIER-BELDAME, M. & COUPÉ, C. Meeting you for the first time: Descriptive categories of an intersubjective experience. *Constructivist Foundations*, 14 (2), 2019, pp. 167-180.
- PAUEN, M. The Second-Person Perspective. *Inquiry*, 55 1), 2012, 33-49.
- PERRIER, E., BERTHOZ, A. & PETIT, J.-L. De la complexité et des systèmes complexes, *Complexité et Simplicité*. 2014. Paris : Collège de France.
- PETITMENGIN, C. Describing one's Subjective Experience in the Second Person. An Interview Method for the Science of Consciousness, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5, 2006b, pp. 229-269.
- PETITMENGIN C. & BITBOL M. The validity of first-person descriptions as authenticity and coherence. *Journal of Consciousness studies* 16 (10–12), 2009, pp. 363–404.
- PETITMENGIN, C., REMILLIEUX, A., CAHOUR, B. & CARTER-THOMAS, S. A gap in Nisbett and Wilson's findings? A first-person access to our cognitive processes. *Consciousness and Cognition* 22 2), 2013, pp. 654-669.
- PETITMENGIN C., BITBOL M. & OLLAGNIER-BELDAME M. Vers une science de l'expérience vécue. *Intellectica* 64, 2015, pp.53-76
- PETITMENGIN, C., REMILLIEUX, A. & VALENZUELA-MOGUILLANSKY, C. Discovering the structures of lived experience. Towards a micro-phenomenological analysis method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 18 (4), 2018, pp. 691-730.
- SCHWEBER, S. & WÄCHTER, M. Complex systems, modelling and simulation. *Studies in History and Philosophy of Science*, 31, 2000, pp. 583-609.
- SUCHMAN, L. Plans and situated actions. *The problem of human/machine communication*. 1987. Cambridge: Cambridge University Press.
- VALENZUELA-MOGUILLANSKY, C. & VÁSQUEZ-ROSATI, A. An analysis procedure for the micro-phenomenological interview. *Constructivist Foundations* 14 2), 2019, pp. 123-145.
- VARELA, F. Neurophenomenology : A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3, 1996, pp. 330-349.
- VARELA, F. *Le cercle créateur*. Écrits 1976-2001. 2017. Seuil, Collection « La couleur des idées ».
- VARELA, F., ROSCH, E. & THOMPSON, E. *The Embodied Mind*. Cognitive Science and Human Experience. 1991. MIT Press.
- VARELA, F. & SHEAR, J. First-Person Methodologies: What, Why, How? *Journal of Consciousness Studies*. *Journal of Consciousness Studies* 6 2-3), 1999, pp. 1-14.
- VERMERSCH, P. *L'entretien d'explicitation en formation initiale et en formation continue*. 1994. Editions sociales Françaises, Paris.
- VERMERSCH, P. Conscience directe et conscience réfléchie. *Intellectica* 31, 2000, pp. 269-311. <https://doi.org/10.3406/intel.2000.1609>
- VERMERSCH, P. *Explicitation et phénoménologie*. 2012. Presses Universitaires de France, Paris.
- ZAHAVI, D. *Husserl's Legacy. Phenomenology, Metaphysics, and Transcendental Philosophy*. 2017. Oxford University Press.