

« La leçon des vieux arbres est là : s'élever »
Étude micro-phénoménologique du rôle du corps dans la
constitution d'un monde propre incluant la forêt.

Véronique SERVAIS* & Magali OLLAGNIER-BELDAME[#]

RÉSUMÉ. Quels sont les modes d'émergence et de constitution de savoirs lors d'une expérience de nature ? Ce texte présente l'étude micro-phénoménologique d'un dispositif expérimental de formation proposant une expérience de contact avec une forêt, avec la consigne de « ne pas déranger ». Les résultats montrent que ce dispositif encourage le développement d'une ontologie relationnelle par des micro-dynamiques d'ajustements, d'intégration, de changements de points de vue, etc. structurées par des mouvements dans le temps et l'espace et ouvrant à des transformations chez les participant·e·s.

Mots-clés : Savoirs expérientiels, modes de connaissance, corps, expérience de nature, forêt, micro-phénoménologie.

ABSTRACT. “The lesson of old trees is: to rise”. **Micro-phenomenological study of the role of the body in the constitution of an umwelt including the forest.** What are the modes of emergence and constitution of knowledge during an experience of nature? This text presents the micro-phenomenological study of an experimental training device that offers an experience of contact with a forest with the instruction “do not disturb”. The results show that this device promotes the development of a relational ontology through micro-dynamics of adaptation, integration, changes of perspective, etc., structured by movements in time and space and open to transformations in the participants.

Keywords: Experiential knowledge, ways of knowing, body, nature experience, forest, micro-phenomenology.

FAIRE SENS DE LA NATURE DANS UN MONDE MODERNE

Dans ce texte, nous présentons l'étude micro-phénoménologique d'un dispositif expérimental de formation cherchant à créer des conditions pour sortir des modes habituels d'appréhension de l'environnement et du soi. L'intention du dispositif est de susciter l'émergence et la constitution de modes de connaissances à partir du corps, des sensations, des affects et de l'imaginaire en les engageant radicalement dans une relationnalité avec la forêt et les êtres vivants qui la peuplent. L'objectif est de créer une rupture avec certains automatismes pour laisser la place à d'autres connaissances situées, émergeant

* Laboratoire d'Anthropologie Sociale et Culturelle, Institut de Recherches en Sciences Sociales, Place des Orateurs (B31), Université de Liège, Belgique. V.Servais<at>uliege.be

[#] CNRS, ENS de Lyon, Université Lumière Lyon2, ICAR, 5191, 69007, Lyon, France. Magali.ollagnier-beldame<at>ens-lyon.fr

d'une situation unique, d'une rencontre vécue au présent et en présence, induite par la consigne très spécifique de « ne pas déranger ». L'enjeu ici est de comprendre comment ces moments de rencontre adviennent, ainsi que de repérer et pister ce qui est rencontré, par des descriptions micro-phénoménologiques. Les présences des êtres vivants de la forêt, la manière dont ils font signes pour les participant·e·s de notre étude, dont ils les interpellent, nous renseignent sur la constitution de ces connaissances et sur les ressources mobilisées. Nous documentons, à partir de l'expérience vécue, la façon dont l'environnement et le soi se répondent d'une manière spécifique, notamment à partir du corps. Il est question de micro-mouvements d'ajustements, d'intégration, de changements de points de vue, etc., montrant les dynamiques à l'œuvre dans la rencontre. Ceci est en lien direct avec la question de la localisation de ces connaissances, que ce soit dans l'organicité du corps, dans les espaces potentiels ouverts - lieux de déploiement de l'imaginaire et des rencontres, ou dans le contexte forestier. Nos résultats interrogent la manière dont ces savoirs, acquis par l'expérience et fortement liés à une situation, pourraient se transmettre, persister dans le temps et résister au retour à la « vie normale ». En effet, s'ils visent à ouvrir l'attention et la perception des participant·e·s, à déconditionner, à apprendre à voir/sentir/penser autrement la relation avec cette forêt, quelles transformations, quels nouveaux modes d'expertise, de relation et d'attachement peuvent-ils entraîner ?

En nous appuyant sur l'anthropologie de la nature, la phénoménologie et la micro-phénoménologie en tant que théories à partir desquelles les savoirs expérientiels peuvent être caractérisés, nous décrivons des structures d'expérience – régimes d'activité, transitions, conditions précédant ces transitions – sur lesquelles des apprentissages peuvent s'appuyer.

En anthropologie, il est convenu de considérer que les « modernes » ont un rapport à la nature et au cosmos qu'on peut qualifier de « distant » ou « désenchanté », sur le modèle d'un homme ou d'une femme qui ferait face à un cosmos dévitalisé et dépourvu de signification. Dans cette perspective, une forêt, un arbre ou une rivière prennent sens pour quelqu'un dans la mesure où il ou elle projette ou leur attribue des significations - ces projections ou attributions étant dépendantes des catégories et valeurs culturelles apprises. C'est ainsi que l'anthropologie a longtemps conçu l'animisme : comme l'attribution d'un esprit, de qualités mentales ou de propriétés vivantes à des entités ne le méritant pas. Mais est-ce vraiment ainsi que les gens procèdent ? Tim Ingold (2006) avance à l'inverse que l'environnement est *directement* perçu, et que la perception elle-même fait l'objet d'un apprentissage, relevant essentiellement d'une *éducation de l'attention* (2013). Pour Ingold, le sens est trouvé/créé dans un rapport concret et un engagement corporel avec l'environnement, sous la guidance éventuelle d'un aîné. Dans ce processus, l'environnement lui-même n'est pas passif. Il n'attend pas passivement que les humains viennent lui donner du sens au gré de leurs représentations culturelles. Les plantes, les êtres, les étoiles, les pierres et les rivières, par leur manière d'exister dans le monde, font des propositions sous forme d'invites ou d'affordances (Berque, 2016, Milton, 2002). Dans un registre un peu différent, E. Kohn (2021) propose d'envisager les rapports de signification au sein du monde vivant comme une sémiotique infinie, au sein de laquelle les humains sont inscrits. Mais ces auteurs ne nous disent rien de la

manière dont procèdent concrètement les humains (et en particulier ceux que l'on appelle les « modernes ») pour s'insérer dans ce réseau de significations. Un des enjeux de cette recherche est précisément de voir *comment* des gens ordinaires arrivent à faire sens d'un environnement forestier avec lequel ils ne sont pas familiers, quelles ressources ils mobilisent, quelle forme prend cette expérience et comment celle-ci se structure. Il s'agit de contribuer à ce que (Petitmengin *et al.*, 2015) appellent une « *phénoménologie de la constitution d'un monde propre* ».

Directement lié à la question de la signification, le problème de *l'agentivité* des animaux et des autres êtres vivants est aujourd'hui au cœur de nombreuses discussions en anthropologie de la nature, ainsi que dans les études animales au sens large. Comment cette agentivité est-elle perçue ? Les qualités mentales et les intentions des êtres autres qu'humains leur sont-elles *attribuées*, comme le suppose la théorie de l'esprit ? Sont-elles à l'inverse reconnues directement, comme le propose la théorie de la perception directe, et faut-il être animiste pour que le monde vivant nous parle ? Pour David Abram (2013) il faut concevoir le monde vivant comme doté d'intentionnalité, c'est à cette condition qu'il nous parle. On peut alors se demander quelles sont les conditions pour que des êtres humains ordinaires, élevés dans la modernité, deviennent capables d'entendre les animaux et la nature « leur parler » et quelle forme prend cette expérience. S'agit-il, comme on le croit souvent, d'une expérience « spirituelle », voire « mystique », qui serait réservée, au-delà des peuples animistes, à quelques personnes particulièrement entraînées ? A la suite des travaux influents de Dona Haraway (p. ex. 2003, 2008), il est aujourd'hui devenu courant d'affirmer la primauté du corps et de la sensorialité – et donc de savoirs corporels – dans l'établissement de relations significatives avec les animaux et les autres êtres vivants. Humains, animaux et autres vivants sont vus comme formant des assemblages multispécifiques qui se constituent par le partage de corporéité, de sensorialité ou d'affects. Ces travaux insistent généralement sur la « co-évolution » ou la « co-création » de mondes où les animaux et la nature participent à la formation de l'expérience du monde (voir par exemple Despret 2004, 2019 ; Maurstad *et al.*, 2013 ; Lainé, 2018.). Toutefois, et une fois encore, ils restent peu précis sur la manière dont ces agencements se forment, ou dont les significations sont co-crées. Quelques études (Brandt 2004 ; Cornips & Van Coppen, 2024 ; Mondémé, 2020a, 2020b, 2023 ; Petitt & Brandt-Off, 2022 ; Servais, 2018) traitent directement de cette question. Elles mettent elles aussi en avant le rôle du corps dans la communication inter-espèces et l'élaboration progressive de systèmes sémiotiques commun. Ces travaux donnent des pistes sur les savoirs expérientiels qu'ont développé les humains dans leurs relations avec leurs partenaires animaux, et sur le rôle que joue le corps dans ceux-ci. Dans le prolongement de ces travaux, il nous paraît important de décrire ces savoirs « co-construits » de façon précise, afin d'aller au-delà d'une conception des humains comme séparés de leur environnement, des sujets cartésiens dont la pensée serait indépendante du milieu qui pourtant les constitue. Nous nous proposons ici de mener ce travail en restant au plus près de l'expérience vécue, ce qui amènera à nous interroger aussi sur la nature de ce corps qui développe des correspondances avec son milieu non humain.

Notre texte est structuré en trois parties : nous commençons par présenter le dispositif au sein duquel nous avons travaillé et les raisons de ce choix. Puis nous décrivons précisément en quoi consistent les entretiens microphénoménologique et la rationalité qui les sous-tend. Dans une troisième partie, nous proposons des résultats et des analyses permettant de mieux comprendre la dynamique de constitution des savoirs corporels dans la rencontre avec un environnement non humain.

RENCONTRER LA FORET AU SEIN D'UN DISPOSITIF : PRENDRE SOIN DE NE PAS DERANGER

Le dispositif d'ExCoNat a été élaboré conjointement par les auteures et Pietro Varrasso, metteur en scène et enseignant à l'École Supérieure d'Acteurs (ESACT) du Conservatoire de Liège. La recherche s'est en effet adossée à un dispositif d'apprentissage original mis en place en 2021 par Pietro au sein de l'ESACT, consistant à emmener une dizaine d'étudiants, de futurs comédiens, travailler dans la nature, loin de l'école, de la ville et des plateaux de théâtre durant trois semaines. Ce projet pédagogique s'inscrivait pour Pietro dans une « éducation à la sensibilité », une mise en question de la perception, que cet enseignant avait par le passé mise en pratique dans d'autres types d'exercice. L'idée était cette fois d'emmener des jeunes gens dans la forêt « et de mettre en jeu leur corps et leurs sens qui seraient stimulés par un environnement, les animaux, le vent, la nuit, le jour, l'eau, l'air... ».¹ Convaincu qu'il y a « énormément à apprendre à rencontrer les langages d'autres espèces que la nôtre », Pietro voulait « ré-expérimenter la possibilité d'une perception directe, créer de l'espace pour que les végétaux, les éléments, etc., puissent se manifester »².

Le protocole que nous concevons ensemble prend la forme d'un atelier d'environ deux heures, une marche dans la forêt guidée par Pietro, et dont la consigne est : « Prendre soin de ne pas déranger ». Nous savons évidemment que la consigne est impossible à respecter, mais notre hypothèse est que celle-ci induira un mode d'attention réflexif propice à ce que l'anthropologue Bird-David (1999) nomme la « responsive relatedness », c'est-à-dire une relation responsive, où l'attention du sujet se porte sur ce qu'il fait à son environnement et sur ce que l'environnement lui répond, et inversement. La marche se fera en silence car pour Pietro il est important de ne pas *dire* trop vite : « en interdisant la parole, le recours à la parole, déjà ça change, ça décale de nos tendances automatiques, ou en intervenant sur le fait qu'il y a un repère rythmique de la balade (...) parfois c'est très ralenti, etc., j'ai l'impression que ça permet de ne pas commenter, ne pas raconter d'histoires à propos de ce qu'on perçoit, et de percevoir autrement ». Créer de l'espace pour percevoir autrement est une façon, pour lui, d'examiner les conditions de la créativité, qu'il voit comme « fortement liée au non connu, au passage entre le connu et l'inconnu ».

L'atelier se déroule en matinée au mois de mai. Outre Pietro, son assistant et l'une d'entre nous, huit étudiants de l'ESACT, quatre étudiants, anciens

¹ Entretien avec Pietro Varrasso, juin 2024

² *Idem*

étudiants ou doctorants en anthropologie de l'Université de Liège, ainsi que la compagne de l'un d'entre eux, y participent.³ Il y a donc treize jeunes (cinq hommes et huit femmes), âgés de 22 à 30 ans. Tous ont été mis au courant que cet atelier s'inscrit dans un projet de recherche et que, s'ils le souhaitent, ils pourront y revenir lors d'un entretien avec l'une d'entre nous. Au départ de la marche, les consignes suivantes sont données par Pietro : « On va marcher ensemble, mais seuls. C'est un travail, pas une balade. Donc pas de mains dans les poches... On va marcher, et la consigne est : prendre soin de ne rien déranger. Ce ne sera pas toujours possible, mais il faut déranger le moins possible. En silence ». On se met en route sous la pluie et en silence. On ralentit, on plonge dans un sous-bois de résineux. On rampe, on marche à quatre pattes. Très vite il est évident que la consigne est impossible à respecter. Emmenés par Pietro, on marche deux heures, en alternant les rythmes : parfois très lent, parfois on court, on marche en arrière, on court en arrière, aussi. On traverse des biotopes très variés : sapinière, clairière, coupe rase, forêt de feuillus. Un peu avant d'être revenus au point de départ, Pietro annonce que l'exercice est terminé. Chacun se détend, mais nous restons très concentrés : pas de bavardage.

L'expérience vécue par chacun au cours de cet atelier constitue l'expérience de référence à propos de laquelle les entretiens ont été réalisés. Ceux-ci ont été menés dans les trois jours qui ont suivi. Six d'entre eux ont été réalisés sur place, dans un endroit tranquille et six ont été réalisés à distance⁴. Une fois les remerciements d'usage énoncés, tous les entretiens débutent par la formule suivante : « Ce que je te propose, si tu es d'accord, c'est de prendre le temps de laisser revenir un moment de la balade, un moment dans lequel il s'est passé quelque chose pour toi, du point de vue de la proposition de Pietro de ne pas déranger. Prends le temps, tu me fais signe quand tu es prêt·e ». C'est la phrase d'amorce utilisée dans la méthode de l'entretien micro-phénoménologique.

EXPLORER L'EXPERIENCE VECUE AVEC L'ENTRETIEN MICRO-PHENOMENOLOGIQUE

Comme nous l'avons mentionné plus haut, nous abordons ici les savoirs expérimentuels au prisme de l'expérience vécue des personnes qui les vivent, les construisent et les mobilisent. Cette expérience est constitutive de la singularité et de l'intimité de ces personnes. Pour autant, l'étude de l'expérience vécue « de l'intérieur » requiert une épistémologie spécifique. La phénoménologie différencie en effet les perspectives en première, deuxième et troisième personne en séparant la perspective du sujet qui vit l'expérience de la perspective d'un autre sujet, par exemple le chercheur (Depraz *et al.*, 2003). Une épistémologie en première personne considère la subjectivité telle qu'elle est vécue par le sujet

³ Ces derniers sont restés trois jours sur place, en forêt. Ils ont participé durant ces trois jours aux activités proposées par Pietro Varrasso et son assistant. Nous sommes également restée trois jours sur place, le temps nécessaire à la réalisation des entretiens.

⁴ En raison des restrictions de déplacement liées à la pandémie de covid-19, seule l'une d'entre nous a pu faire le déplacement. La compagne du doctorant en anthropologie n'a pas souhaité participer aux entretiens.

lui-même (Depraz, 2014 ; Shear & Varela, 1999). L'objectif est de permettre l'accès à l'expérience telle qu'elle est vécue par le sujet, c'est-à-dire à partir de son point de vue unique. L'épistémologie en première personne est complémentaire de l'épistémologie en troisième personne, dans laquelle la subjectivité et l'expérience vécue sont généralement considérées comme des épiphénomènes ou inaccessibles à la science (Vermersch, 2000a), et où les comportements observables sont examinés selon des catégories prédéfinies. Cela renvoie à un manque de confiance profond dans la validité des données tirées de l'introspection (Nisbett & Wilson, 1977), bien que ces données aient bénéficié d'un regain de légitimité (Vermersch, 2009 ; Petitmengin *et al.*, 2013). Il est important de garder à l'esprit que l'épistémologie en première personne n'est pas une épistémologie de l'immédiateté, car l'expérience, même si elle est vécue et familière, a une dimension pré-réfléchie. La décrire en détail n'est pas chose aisée malgré l'apparente transparence de l'intimité et de la familiarité de l'expérience vécue. Ainsi, l'épistémologie en première personne ne doit pas être confondues avec la donation immédiate, c'est-à-dire, pour le sujet, une illumination soudaine, claire et distincte (Vermersch, 2000b). « *En effet, le fait d'être épistémiquement lié à des faits concernant soi-même (« je ») n'est pas une condition suffisante pour adopter un point de vue à la première personne : on peut aussi avoir une vision objective, en troisième personne, de son mal de tête. [...] Ce qui est nécessaire, c'est une différence non pas en termes d'objet épistémique, mais plutôt en termes d'accès épistémique. [...] Le point décisif semble être qu'il y a certaines caractéristiques de soi qui requièrent un type spécifique d'accès épistémique* » (Pauen, 2012, pp. 37-38, notre traduction). Cette question cruciale de l'accès épistémique à l'expérience a conduit au développement de nombreuses méthodes de collecte de données expérientielles (Gendlin, 1997 ; Giorgi, 2009 ; Hurlburt & Heavey, 2006 ; Petitmengin, 2001 ; Vermersch, 1994). Elles offrent différentes possibilités d'enquête et de description de l'expérience, en fonction du type d'expérience et des objectifs de la recherche.

Pour explorer les savoirs expérientiels dans leur ancrage corporel, leur émergence et leurs mobilisations entre état de passivité et d'activité chez la personne, et également dans leur déploiement temporel, s'appuyer sur l'activité du sujet est indispensable. L'activité est à la fois activité productive, entraînant une transformation du réel, et activité constructive entraînant une transformation de soi. L'étude des savoirs expérientiels s'intéresse surtout à la dimension constructive de l'activité. Pour approcher l'activité telle qu'elle s'est déroulée, énactée, le questionnement de l'action devient ainsi nécessaire. Pour nous, la méthode la plus complète et la plus adaptée à la description de l'action est l'entretien micro-phénoménologique (EMP par la suite), également appelé entretien d'explicitation. De nombreuses recherches s'appuient sur l'EMP (Depraz *et al.*, 2017 ; Ollagnier-Beldame & Cazemajou, 2019 ; Petitmengin, 2001, 2006 ; Valenzuela Moguillansky *et al.*, 2013), dont certaines étudient les relations avec l'environnement et la nature (Petitmengin, 2021 ; Frank *et al.*, 2022 ; Weisen, 2023, Nissou, 2020). Pour constituer nos données au sein du projet ExCoNat, nous nous sommes donc appuyées sur l'EMP. Cette technique a été initialement développée dans les années 1990 par Pierre Vermersch (1994, 2012), puis davantage élaborée, notamment en termes d'analyse, par Claire

Petitmengin (2006, Petitmengin *et al.*, 2019) et les membres du GREX2 (Groupe de Recherche en Explication). Sur le plan théorique, elle s'appuie sur plusieurs contributions théoriques complémentaires en philosophie, psychologie, linguistique et phénoménologie : i) La philosophie de l'implicite (Gendlin, 1978) et l'entretien de Focusing (Gendlin, 1997), qui donnent une place centrale au corps vécu et à l'expérience qui en est faite. *L'experiencing*, qui est le ressenti associé à une expérience en train de se vivre contient une signification concernant la situation dans son ensemble, accessible par le « sens corporel ». ii) La théorie de la mémoire concrète (Gusdorf, 1951), qui postule que l'expérience vécue est constamment et passivement mémorisée. Ces rétentions ne disparaissent pas et peuvent être réveillées, soit involontairement par un choc associatif, soit délibérément par une « intention éveillante ». iii) la théorie de la conscience (Piaget, 1974), qui souligne qu'une partie de la conscience est implicite, une « conscience en action » qui peut toutefois être ramenée à la conscience et verbalisée. iv) la théorie des actes de langage (Austin, 1962) et les effets perlocutoires des énoncés, c'est-à-dire « ce que nous provoquons ou réalisons en disant quelque chose, comme convaincre, persuader, dissuader, ou même, disons, surprendre ou induire en erreur » (*ibid.*, p. 109, notre traduction). v) La phénoménologie d'Edmund Husserl (1933) et son développement de la mémoire passive avec les rétentions (échos du passé dans le temps présent) et les protentions (le potentiel « futur du présent » tel qu'il existe dans le temps présent). Elle souligne que la situation dans le temps est une caractéristique déterminante de l'expérience subjective, ce qui souligne l'importance d'étudier des moments particuliers et spécifiques (Vermersch, 2012), à moins que l'on ne s'intéresse à des classes d'expériences et à des généralisations.

Concrètement, comment fonctionne un EMP ? Cet entretien mobilise, chez la personne interviewée, un mode de conscience particulier. À la suite de Husserl, Vermersch (2008) décrit trois modes de conscience : 1. un inconscient phénoménologique, au cours duquel l'expérience vécue est mémorisée passivement, avant tout acte intentionnel ; 2. un mode de conscience réflexive, qui correspond à ce dont le sujet est conscient ; 3. entre les deux, un mode pré-réfléchi de conscience directe, ou conscience en action, qui comprend à un moment donné l'ensemble des perceptions, sensations et sentiments liés à une expérience vécue, mais qui n'est pas facilement accessible, bien que son contenu puisse éventuellement atteindre la conscience réfléchie à travers un processus de réfléchissement. En outre, l'EMP est une technique d'introspection rétrospective guidée, ce qui signifie que l'intervieweur organise la restitution du souvenir chez la personne interviewée, à l'aide de formulations et questions soigneusement choisies⁵, pour que sa description soit la plus fidèle et objective possible. Les questions portent sur un moment spécifié (unique dans le temps) et sont centrées sur les actions de la personne (motrices, cognitives, perceptives) et non sur le contexte du moment (le lieu, les autres personnes présentes, etc.). Les mots de la personne sont repris à l'identique (reprises) et on utilise très peu de reformulations (seulement pour terminer l'entretien ou dans certains cas pour

⁵ Voir (Vermersch, 1994, 2012) pour un exposé complet sur la manière de proposer, toujours sur-mesure, des formulations, reprises, reformulations et questions pendant un EMP.

reprendre une verbalisation sans citer son contenu, comme en hypnose ericksonienne). Sous la direction de l'intervieweur, la personne interviewée est amenée à suspendre son jugement, un processus connu sous le nom d'*epochè* husserlienne (Depraz *et al.*, 2011). Plus précisément, selon ces auteurs, on accomplit l'*epochè* en trois phases principales : phase 0 : suspension du jugement et rupture avec l'attitude naturelle ; phase 1 : conversion de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur ; phase 2 : lâcher prise ou accueil de l'expérience (p.48). L'*epochè* est donc ce qui permet à la personne interrogée d'accéder à son expérience passée dans sa dimension pré-réfléchie. La nature ouverte et non inductive des questions est d'une importance capitale, car elle permet de guider l'attention plutôt que d'orienter le contenu des réponses. Une écoute attentive est donc essentielle, ainsi qu'une évaluation régulière des indices verbaux et non verbaux complémentaires - les yeux non fixés, le ralentissement de la parole, l'utilisation du pronom personnel « je » plutôt que « nous », etc. - qui sont les indices de l'évocation selon Petitmengin (2007). En micro-phénoménologie, les mots bénéficient d'une confiance considérable, car ils constituent le principal accès à l'expérience subjective. Bien qu'il ne soit pas toujours possible d'évaluer l'ampleur de la transformation sémiotique impliquée par la formulation d'une expérience « sans mots », différents choix de mots indiquent des différences subtiles entre les expériences. Par exemple, la présence d'un sentiment d'agentivité chez la personne interviewée qui dit « je vois la grande Dame Nature » suggère un vécu différent de l'absence du même sentiment d'agentivité si la personne dit « l'image de la grande Dame Nature me vient ». En somme, l'objectif de l'EMP est de recueillir des descriptions détaillées d'une expérience vécue singulière. Ces descriptions se veulent holistiques dans le sens où les différentes composantes de l'expérience, depuis les opérations cognitives et les actions physiques jusqu'aux sensations et aux émotions, sont prises en compte et jugées dignes d'intérêt. Par exemple, concernant les opérations cognitives, l'EMP permet de documenter de nombreux « gestes intérieurs » opérés par la personne lors de son expérience passée, notamment les gestes attentionnels. La description des processus attentionnels à l'œuvre dans un vécu est particulièrement intéressant pour étudier les savoirs expérientiels puisque les mouvements attentionnels sont au cœur des processus d'intégration. Ce qui intéresse le corps, qu'il s'agisse de savoirs du corps ou émanant du corps peut être approfondi finement avec l'EMP, à travers des descriptions précises des qualités sensorielles du vécu : sa localisation, son intensité, ses qualités synesthésiques, etc. Cette méthode d'entretien vise des descriptions de moments spécifiques du vécu, et non des généralisations dérivées de situations et d'habitudes répétées, ni des opinions. C'est la raison pour laquelle le mot « pourquoi » est un mot que la méthode n'utilise pas car il entraîne le plus souvent chez la personne interviewée des explications, commentaires et opinions, ce qui n'est pas ce que vise la méthode. Malgré cela, le « pourquoi » de l'activité est tout de même exploré, mais indirectement à travers des questions en « comment ». Il est possible de recueillir des informations sur l'engendrement des actions et les intentions en actes, répondant ainsi à la question de savoir ‘à quoi’ et ‘à qui’ servent ces savoirs. On recherche à la fois la fragmentation, c'est à dire la succession diachronique de micro-événements composant l'expérience, et l'expansion qualitative qui permet de décrire les différentes qualités et propriétés d'un même moment. Cette attention particulière qui est mise en EMP

sur la dimension temporelle du vécu permet ainsi de l'explorer dans sa dimension temporelle horizontale (*chronos*) et verticale (*kairos*). Nous mettons ainsi en évidence les dimensions diachronique et synchronique des vécus, en essayant d'obtenir une sorte de ralenti de l'expérience, comme si on la dépliait. Finalement, notre objectif est de faire ressortir ce que nous appelons la micro-dynamique de chaque expérience. Nous cherchons à montrer comment la perception des informations, les évaluations et les actions se succèdent de manière étonnante et très précise. Cette analyse chronologique, ou génétique, permet également de mettre en évidence des transitions, ou bascules, *i.e.* des instants d'inflexion du vécu qui sont aussi le temps de l'intégration.

Au sein du projet ExCoNat, nous avons un corpus de 12 entretiens micro-phénoménologiques d'environ 45 minutes chacun, ce qui représente un volume de 9 heures et 35 minutes de verbatims. Les entretiens ont d'abord été transcrits en intégralité, c'est-à-dire avec les interventions de l'intervieweur et les réponses de l'interviewé·e. Dans l'étape de traitement suivante, nous avons conservé uniquement les descriptions expérientielles de l'interviewé·e, c'est-à-dire les descriptèmes, ainsi que quelques verbalisations dites « satellites », c'est-à-dire des informations données par les participant.e.s hors état d'évocation – commentaires, opinions, évaluations – donnant des informations importantes sur le déroulement de l'expérience passée. Ensuite, nous avons reconstruit la chronologie de l'expérience passée. En effet, cette étape est nécessaire puisque la chronologie de l'entretien est différente, celui-ci étant mené par itérations, sauts (avant et arrière) dans le temps de l'expérience de référence, etc. Enfin dans une dernière étape de traitement nous avons mis en forme cette chronologie en conservant également les satellites élucidant, sous la forme de chronologies organisées en deux colonnes. Ce sont ces chronologies, représentant 32 200 mots, qui ont été le matériau de départ pour nos analyses. A partir de celles-ci, nous avons enfin créé des représentations visuelles condensées des expériences, montrant un découpage en moments, séparés par des transitions, comme dans l'exemple ci-dessous (figure 1). Dans cet exemple, nous avons indiqué certains instants qui nous semblaient être des transitions dans l'expérience de Noémie : « j'ai ouvert mon regard », apaisement, « je ne suis pas seule ». Les marques « perception », « pensées », « émotions », etc. nous ont également permis d'étiqueter les extraits de verbatims, à partir des mots de la participante. Par exemple, lorsque Noémie nous dit en entretien « je me dis *oui, lève la tête* », nous avons mis une étiquette « pensée », ou lorsqu'elle nous dit « je vois la mousse sur les troncs » ou « j'entends A. », nous avons mis une étiquette « perception ». Les différents « moments » de son expérience sont représentés par des couleurs différentes.

Noémie Diachronie

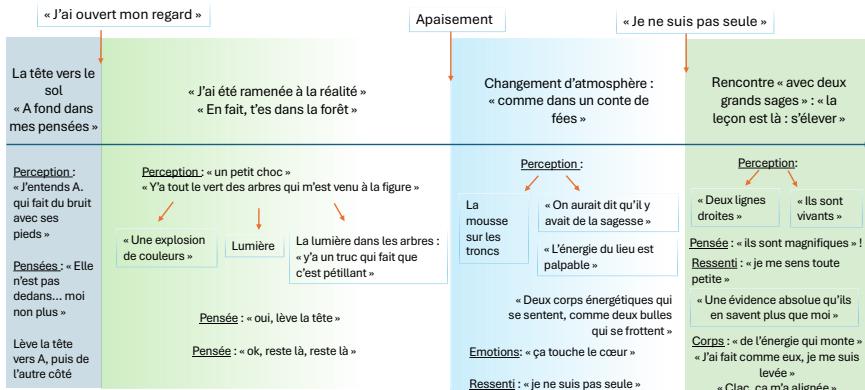


Figure 1 : Représentation visuelle condensée de l'expérience de Noémie

L'ensemble des résultats que nous présentons ci-dessous proviennent d'allers-retours entre les chronologies complètes et les représentations visuelles condensées des expériences. Nous explorons plusieurs pistes d'analyse. D'abord nous identifions des « moments présents » (Stern, 2003) que vivent les participant·e·s, ouvrant vers une transformation ou une intégration de l'expérience vécue. Nous les décrivons et nous mettons en perspective ces moments du temps kairologique, se situant dans un temps vertical, celui de la profondeur dans l'instant. Ensuite, nous relierons ces moments présents à ceux qui les précèdent, et qui les suivent, dans une perspective chronologique. Nous identifions les *transitions*, qui précèdent directement les moments présents, ainsi que les *conditions favorables*, des moments de l'expérience qui surviennent en amont mais qui nous semblent préparer l'émergence de ce moment présent. Nous cherchons ainsi à dégager les conditions favorisant les transitions ouvrant sur l'apparition de ces moments présents transformateurs pour celui ou celle qui les vit. Dans l'analyse, notre objectif est donc à la fois de chercher des régularités entre entretiens, mais aussi de comprendre la logique propre de chacun d'entre eux.

RESULTATS : APPRENDRE A PRENDRE SOIN

1. Des moments de transitions

Le dispositif proposé aux participant·e·s est très contraignant, mais ils s'y engagent en accordant leur confiance à Pietro. Ils composent avec ce dispositif,

⁶ Pour des raisons évidentes de confidentialité, les noms des participant·e·s ont été modifiés. Par ailleurs, celles et ceux qui le souhaitaient ont reçu une copie de la retranscription synthétique de leur entretien. Un retour collectif sur les résultats a été organisé après la fin des premières analyses.

négocient avec les contraintes. Celles-ci concernent bien sûr la consigne, impossible à totalement respecter, mais également la forêt avec ses branches, souches, ronces, etc. et la pluie. Pour certaines personnes, ces moments de négociation se déploient en amont de « moments présents » qui ouvrent vers un ré-ajustement, une intégration. Nous avons identifié quatre types de transitions se produisant avant ces moments. Par transition, nous entendons le passage d'un état à un autre, un changement dans les caractéristiques et le contenu du vécu, un changement de « régime d'activité » (Billeter, 2021)⁷. Ces types ne sont pas liés à des participant·e·s en particulier, chaque participant·e pouvant vivre plusieurs types de transition dans son expérience. Ces transitions ont une forme mais aussi un rythme particulier. Nous présentons ci-dessous quelques exemples.

« Si j'étais un animal, comment je ferais ? »

Depuis une disposition attentionnelle focalisée sur la consigne de ne pas déranger, Annabelle négocie avec cette consigne la possibilité de toucher et de frôler comme quelque chose de naturel puis modifie la posture de son corps. Comme elle « n'a pas envie d'abîmer », elle reste très concentrée. Le moment de transition où elle entend le vent et voit les arbres et la beauté de leur balai est un moment agréable qui contraste avec la tension précédente et c'est depuis cette détente qu'elle perçoit les moquettes de chevreuil. C'est ce qui lui permet de contacter cet animal et son passage ici, et de faire davantage attention à ce qui est « en dessous [d'elle], la vie qui peut se dérouler à cet endroit », tout en quittant l'attention portée au non-déarrangement, contenu dans la consigne. Cette transition apparaît dans l'expérience d'Annabelle comme un « entonnoir inversé » : d'un moment de paix, de calme et de lenteur, dans lequel le temps est vécu comme ralenti, son expérience s'ouvre, à partir de sa perception du vent, sur une détente et la vision des moquettes de chevreuil. Cette ouverture continue de se déployer vers l'imaginaire du chevreuil qui « était là » et toute la vie qui se déroule à cet endroit.

« Ça c'est la langue des arbres, les arbres sont en train de nous parler »

Célestin, quant à lui, accepte dès le départ qu'il va déranger la forêt. Il cherche ensuite à marcher sur les traces des autres pour brouiller les pistes et faire le moins de traces possibles. En position de chasse, de traque, il est en tension vers un possible animal : « s'il y en a un dans le coin, il faut que je le voie ». Il contrôle ses mouvements « dans une satisfaction typique de la traque (...) désespérément à la recherche d'une rencontre (...) par le regard, les bruits du vent et sa direction, son odorat ». Le vent se lève alors, Célestin le perçoit dans les arbres. C'est un peu inquiétant et excitant, il sent une interaction inintelligible, agréable. Il y a « la langue des arbres », pas seulement perçues par l'oreille, également des vibrations perçues par son corps, une énergie. Il se dit « on n'est jamais réellement seuls » et la tension qu'il ressent dans tout son corps crée comme une aspiration : ce n'est pas grave s'il ne comprend pas cette langue,

⁷ La notion de « régime d'activité » est introduite par Billeter pour nous rendre attentifs à la variété de nos formes d'activité et aux passages de l'une à l'autre (2012, p. 56).

ses attentes sont comblées. Cette transition se produit en « diabolo », comme deux cônes opposés et reliés par un axe. A partir de la tension de la traque que ressent Célestin, qui s'amplifie au fil de son expérience jusqu'à devenir multisensorielle (vue, sons, odorat, tactile), il perçoit le vent qui s'est levé et à ce moment-là s'ouvre rapidement, comme aspiré par la tension de traque, le moment de contact avec la langue des arbres et le sentiment de ne plus être seul qui le comble.

« Je me suis laissée vraiment toucher par la branche (...) oui là je suis bien là »

Dans son expérience de la marche, Noëlle est d'abord dans l'unité du groupe, sa puissance. Puis elle se trouve en vis-à-vis avec un cheval et à sa manière qu'il a de regarder le groupe. Cela crée de la surprise, c'est stimulant, ça la rend joyeuse. Elle se demande « ce que ça lui fait de nous voir chez lui ». Elle voit ensuite une femme qui les fixe et elle se demande « à quel point le groupe dérange » les habitants de la forêt, ce qui la fait passer d'un sentiment de joie et de surprise à un sentiment de stress. À cause de la pluie, le groupe est abrité sous un sapin qui les recouvre. L'espace est étiqueté, il n'y a pas beaucoup de place et elle cherche à laisser de la place aux autres. La transition se fait à partir de cet espace resserré dans lequel elle ose transgresser la consigne de Pietro, en acceptant de toucher et de se laisser toucher par la branche, dans une attention à ce qui se passe et une préparation aux contacts, avec amusement et contemplation. Elle se sent un peu comme « un chat qui irait mettre ses phéromones ». Elle cherche ensuite à mettre son visage en contact avec des surfaces végétales, son nez dans les fleurs. Elle colle ses joues contre les fleurs « comme si je les butinais » et il lui vient la représentation d'un colibri : « ça sent bon, c'est doux, c'est mouillé ». Ici la transition ressemble à un entonnoir dans le flux de l'expérience de Noëlle : d'un moment vécu comme stressant et étroit, dans lequel elle n'a pas beaucoup de place sous l'arbre qui les abrite de la pluie, se fraie un espace dans lequel elle enfreint la consigne en touchant et en se laissant toucher par l'arbre. Après cette transition et la percée de la dimension tactile de son expérience de la marche, le toucher dans sa dimension réciproque, sera central jusqu'à la fin.

« Je pense au potentiel de la plante, qui pourrait devenir énorme »

Avec la contrainte de la consigne, Guibert cherche à « trouver des portes » : trouver l'endroit où il y a moins de branches, des portes, des ouvertures. Il cherche à ne pas faire de bruit, il fait tout son possible pour cela. Mais il se demande comment est-ce qu'il va « passer là-dedans sans bouger les branches ». Ça devient ensuite un jeu pour lui, « c'est possible ». À partir de là il s'ajuste en évaluant bien les dimensions de son corps. Il avance à la bonne allure, trouve des chemins. À un moment donné, il sent comme le sol est meuble, ainsi que son humidité et sa mollesse et il se rend compte que « cette terre-là est vivante, aérée ». Guibert le sent, il la goûte métaphoriquement, c'est très agréable. La transition s'opère au moment où Guibert se met à quatre pattes et voit un petit cochon de cave qui bouge. Cette vision lui fait réaliser qu'« il y a plein de vie là en dessous, autour ». À partir de là, il cherche surtout à « ne pas écraser, ne pas être lourd » pour ne pas casser le potentiel des pousses, ne pas les aplatis car elles

pourraient devenir énormes, des arbres solides. Il « exagère le soin » jusqu'à la fin de la balade, en contact avec ce potentiel, révélée par sa vision de l'insecte. Cette transition se fait de manière focale. L'attention de Guibert se focalise sur le cochon de cave, elle se concentre sur l'insecte qu'il prend soin de ne pas écraser. A partir ce point focal, zoomé, il s'opère alors une dilatation de l'attention de Guibert avec une ouverture vers le potentiel de la vie contenue sous terre, notamment les jeunes pousses. Cette ouverture vers le futur dans sa vastitude, à partir d'un instant et d'un lieu très localisés, dénote la présence du « monde dans un grain de sable » (Stern, 2003).

« La grande dame nature était partout fallait faire attention »

Juliette cherche dès le départ de la marche à « ne pas déranger Dame Nature », elle lui demande « Pardon », tout en riant car « c'est comique comme réflexion », elle se demande aussi ce que les autres pensent. Elle cherche à éviter les jeunes pousses qui viennent de naître, tranquillement. Si les jeunes pousses l'effleurent, ce n'est pas très grave. Elle s'aide de ses mains pour pousser délicatement les plantes, ses mains brinquebalent et elle cherche à garder son équilibre. Elle voit Dame Nature partout, et en même temps un tout petit bout de ce qu'elle est. Il faut faire attention, elle sait qu'elle « vient piétiner Dame Nature ». Juliette est petite par rapport à cette grandeur, un peu insignifiante, mais elle sent qu'elle dérange quand même. En même temps, elle est mouillée, il y a les ronces. Elle en a marre, elle a envie de sauter et de piétiner les ronces, ça lui fait mal. La transition s'opère au moment où, pour ne pas se mouiller, elle fait « comme quand on fait l'ours quand on est enfant ». Elle se dit « bah oui les ronces ça fait partie de la nature même si c'est pas agréable pour nous ». Elle fait alors un effort, elle fait attention aux ronces, elle cherche à rester dans cet état de « Pardon Dame Nature » et accepte que ça lui pique les jambes. Il vient ensuite un état de symbiose avec la nature, elle n'est plus en colère ni gênée par les ronces. Ici la transition nous fait penser à un diabolo, comme chez Célestin. La tension créée par le fait d'être mouillée par la pluie et les ronces qui font mal amène rapidement Juliette à retrouver une posture d'enfant, puis à accomplir un effort pour rester dans la posture « Pardon Dame Nature » qu'elle a adoptée dès le départ.

2. Des moments présents où « il se passe quelque chose »⁸

Les transitions dont on vient de parler ouvrent sur des moments où « il se passe quelque chose », dans le sens où, comme on va le voir, la relation entre les participant·e·s et les êtres cosmologiques⁹ rencontrés sur leur chemin se

⁸ L'expression « où il se passe quelque chose » n'est pas un verbatim des participants, mais permet de résumer dans une formule la définition d'un moment présent. Cette formulation était d'ailleurs reprise dans la question qui ouvrait nos entretiens : « je te propose de laisser revenir un moment où il s'est passé quelque chose pour toi, du point de vue de la consigne de Pietro de ne pas déranger ».

⁹ Après beaucoup d'hésitations quant au terme approprié, nous avons décidé de parler d'êtres cosmologiques pour désigner les arbres, le vent, les oiseaux, la brume, la forêt, une sapinière, etc., tels qu'ils sont vécus par les participants. Tous ces êtres

transforme. Ces moments de *kairos* se déploient dans un instant qui peut être rapporté comme un « moment suspendu » (Félicien) ou « hors du temps » (Manon). Ils s'apparentent aux « moments présents » de Daniel Stern (*op. cit.*), qui les décrit comme un « maintenant » où « une expérience vraie émerge d'une façon inattendue » (p. 39). Pendant cette période, dit-il, un micro-drame, une histoire émotionnelle est vécue. C'est également le cas dans nos entretiens. Toutefois, alors que dans les cas rapportés par Stern ce qui est vécu concerne le rapport entre un psychothérapeute et son patient, dans le cas qui nous occupe, ce qui est vécu concerne le rapport entre une personne et un ou plusieurs êtres cosmologiques rencontrés – son rapport à « la nature ». Au cours de ces moments, du sens est trouvé/créé en même temps que se produit une transformation des modalités relationnelles entre le ou la participante et son milieu. Parmi nos 12 entretiens, 11 portent sur des moments qu'on peut qualifier de « moments présents »¹⁰. Les entretiens sont extrêmement riches et nous ne pouvons pas tout rapporter ici. Au fur et à mesure que nous cherchions à reconstruire les diachronies sous forme synthétique, en nous intéressant aux moments structurants de l'expérience, et que nous cherchions à les mettre en rapport avec les problématiques abordées dans ce dossier, un certain nombre de régularités sont apparues. Celles-ci portent sur l'intégration (Billeter, 2012), la création de correspondances (Ingold, 2018), les modalités attentionnelles, le rôle de l'imaginaire et le rôle du corps.

Faire sens et processus d'intégration

Alors qu'il travaille à être silencieux et à ne pas déranger, Félicien reste aux aguets, dans une forme d'écoute active, tendue vers l'imprévu. Tout-à-coup, il entend les oiseaux et cela va entraîner un changement dans son « régime d'activité » (Billeter, 2012). « Le fait d'entendre les oiseaux, j'ai eu la sensation que tous les oiseaux, tous les chants avaient leur place mais que aucun ne se marchait dessus ». Félicien entend les oiseaux, mais il ne les entend pas n'importe comment. Il a la sensation que tous les oiseaux ont leur place. Il les entend lancer des appels et se répondre et cela lui donne une sensation d'équilibre : « ils se répondaient dans une espèce d'équilibre instable, bougeant, fragile ». Il entend les chants des oiseaux comme des appels « des dialogues qui se passaient, et ça donnait de la musique ». En suivant Billeter, on pourrait dire qu'il n'entend pas les oiseaux avec son oreille (comme des sons) ni avec son esprit (il n'analyse pas les sons, ne cherche pas à reconnaître le pinson ou la fauvette). Il n'entend pas seulement des mélodies agréables. Il perçoit en imagination des oiseaux qui sont engagés dans l'action de chanter et de se

font partie du cosmos mais il sont catégorisés par la tradition occidentale en tant que plantes, animaux, écosystèmes, éléments, astres, etc. Cependant, dans l'expérience qui en est faite par nos participantes, ces catégories ne sont pas nécessairement pertinentes : des arbres peuvent aussi bien parler que le vent ou la brume témoigner de présences. Le terme d'êtres cosmologiques permet d'échapper à cette catégorisation.

¹⁰ De manière intéressante, le seul où il n'y avait pas de « moment présent » visible concerne un étudiant qui était très critique vis-à-vis de la démarche de Pietro et qui n'a pas pu « entrer dans le jeu ».

répondre. Il perçoit clairement la subjectivité ou l'agentivité des oiseaux qui se répondent. Sa perception saute d'un chant à l'autre et pourtant il les entend tous à la fois. De là lui vient l'impression d'un équilibre instable et bougeant, mais aussi une impression de fragilité : « tout était extrêmement fragile ». Félicien n'écoute pas les oiseaux avec ses oreilles ni avec son esprit, mais il les écoute à partir du corps (Billeter, 2012), en laissant son imagination assembler ces sensations auditives en quelque chose qui fait sens pour lui (de la musique, un équilibre fragile qui se recrée à tout instant) et auquel il participe. Il est intéressant de comparer cette analyse avec celle que proposent Petitmengin *et al.* (2009), qui distinguent trois formes d'écoute selon que l'attention du sujet se porte sur ce qui est à la source du son (écouter avec sa pensée), les qualités du son (écouter la mélodie) ou le ressenti corporel du son (ici, écouter avec son corps et sentir les oiseaux se répondre). Pour Petitmengin *et al.*, ces trois formes d'écoute correspondent à des dimensions de plus en plus « pré-réfléchies » de l'expérience. C'est une autre manière de dire que ce sont des formes d'écoute de plus en plus confiées au corps, au sens de Billeter. En entendant les oiseaux, Félicien lève les yeux et il porte son attention sur le feuillage, mais aussi sur les arbres qui sont balayés par le vent. La modalité visuelle prend alors le dessus. Mais il reste dans le même régime d'activité. Le moment d'intégration se poursuit. Il est saisi par « une espèce de sensation d'instant » en voyant les feuilles vaciller et les couleurs vibrer, « en même temps les choses vacillent et en même temps les choses sont là, restent là ». Il dit : « ça suspend et y'avait aussi un truc bougeant en même temps dans mon esprit. Je me mets à bouger aussi ». Il y a une forme d'empathie ou de résonance avec le paysage autour de lui. Son expérience s'agrège *avec* les oiseaux et les feuilles des arbres. Mais il n'y a pas de dissociation ni de dépersonnalisation. C'est quelque chose de beaucoup plus ordinaire où l'expérience est guidée par le sens que prend progressivement la situation, cette sensation de fragilité, de précarité et d'équilibre qui est découverte dans le chant des oiseaux puis le vacillement du feuillage. Il n'est pas possible de dire si cette fragilité ou cet équilibre précaire se situe à l'intérieur ou à l'extérieur.

Manon arrive aux abords d'un bois clairsemé où « la vision est assez longue » et où « ça respire ». Les arbres sont fins, éloignés les uns des autres. A leur pied, de la brume se déplace lentement. Elle perçoit un changement d'atmosphère, a l'impression que la lumière a changé et « qu'on est transportés à un autre endroit ». Elle ressent ce lieu comme « isolé de tout », un espace-temps en marge de l'espace-temps ordinaire. En même temps, dans la brume vaporeuse qui se déplace, l'entoure et se densifie au loin, elle ressent des « présences » qui lui donnent de la force. La force se manifeste dans le corps, « comme un petit elixir » qui se répand en elle. Elle se sent « hyper bien », « comme en lien avec mes morts personnelles ». Comme si Manon, durant ce moment, parvenait à réassocier ou à ré-intégrer des éléments épars de sa vie (ou à tout le moins profondément signifiants) qui se trouvent présents, là, avec elle, dans et avec le paysage. Son expérience s'assemble avec le lieu et les différents êtres cosmologiques qu'elle y rencontre. C'est pourquoi elle a raison de dire que c'est le lieu qui lui « donne de la force ». C'est pourquoi aussi c'est dans le corps, au

sens de Billeter¹¹, que se fait le travail d'intégration qui donne forme à de nouvelles idées, ou à la compréhension d'un nouveau rapport aux choses. Le travail d'intégration est celui qui met en relation des éléments épars de l'expérience pour former un tout. C'est ainsi que le monde propre est créé et que Manon fait sens du paysage dans et avec lequel son expérience se constitue. Pour Billeter, comme d'ailleurs pour François Roustang (2005) l'intégration crée la puissance agissante (« ça me donne de la force »). Et plus l'activité puise à des sources diverses et profondes, plus elle est susceptible de produire des effets imprévus et nouveaux (Billeter, 2012, p.43).

Développer des correspondances avec le dehors

Alors qu'elle est entièrement focalisée sur son corps, ses pieds et le bruit qu'elle fait, pour s'ajuster et savoir si elle dérange ou pas, Mathilde fait, de manière tout à fait inattendue, une découverte surprenante : dans le vent qui lui souffle à l'oreille, elle entend tout à coup le souffle de sa mère. Cela l'emplit de joie, le paysage devient splendide, elle rit, tout est beau. Ses pensées se mettent en activité, de nombreuses associations d'idée lui viennent ; la perception se réorganise pour devenir multimodale : la vue, le son et le contact du vent. Elle s'y abandonne et se met à courir. Après la course, le paysage devient significatif pour elle. Les couleurs sont plus fortes, le soleil salue sa course et finalement elle trouve « de la cohérence ». De façon intéressante, la cohérence n'est ni intérieure ni extérieure. « Quelque chose d'extérieur, plus présent, plus vif, lumineux et alerte » et à l'intérieur « je ne répondais pas à ce qui était à l'extérieur », dit-elle pour expliquer que ce n'est pas juste une réaction, mais que « tout est là », ensemble, en même temps. Mathilde n'a plus besoin de s'ajuster à son environnement, elle ne le ressent plus comme extérieur à elle, mais elle n'a pas non plus de « perte des frontières du moi » dans un sentiment océanique. Elle ne cesse pas d'exister en tant que Mathilde, mais simplement elle a établi ce que T. Ingold (2018) appelle une correspondance avec son environnement, devenu son « monde propre ». Une correspondance, dit-il est une action qui se situe dans le subissement et qui transforme de l'intérieur plutôt que de changer l'extérieur. Et il ajoute que « en subissant, on habite le monde ». (2018, p. 37). La production d'altérité se transforme en un « agir-avec » (*ibid.* p. 39).

Noémie avance en regardant ses pieds, perdue dans ses pensées quand, à un moment donné, elle lève la tête et ... c'est un choc. « Il y a tout le vert des arbres qui me saute à la figure ». C'est comme une explosion de couleurs. Sa perception s'ouvre de façon accueillante, elle perçoit le soleil qui se reflète sur les feuilles des arbres agitées par le vent, ce qu'elle ressent comme quelque chose qui pétille dans sa tête. Sa perception est comme happée par les saillances et d'emblée elle ressent à l'intérieur ce qu'elle voit à l'extérieur. Le choc est suivi d'un apaisement et elle devient sensible à l'atmosphère du lieu « on aurait dit qu'il y avait de la sagesse », « comme dans un conte de fées ». Avec son corps, elle ressent l'énergie du lieu et réalise qu'elle n'est pas seule. Son cœur est touché. L'instant d'après, son attention est attirée par deux grands arbres. Elle voit qu'ils

¹¹ Billeter définit le « corps » comme « toute l'activité non consciente qui porte mon activité consciente et d'où *surgit* le mot manquant ou l'idée nouvelle » (2012, p. 12, italiques dans le texte.)

sont vivants, et qu'ils sont là depuis longtemps. L'émerveillement la fait se lever, elle sent son corps qui s'aligne (« clac »), quelque chose à l'intérieur s'aligne (« toutes les parties [de moi] qui sont dispersées, [c'est comme si je leur disais :] 'Attendez, Revenez un peu... Hop hop hop clac ! »), comme le ressenti corporel de l'intégration de son expérience dans sa rencontre avec ces vieux arbres qui « en savent plus que moi » sur « la manière de s'élever ». C'est dans son corps qu'elle « reçoit la leçon » des arbres.

Dans presque tous les entretiens, on observe comme ici que le « faire sens » passe par un processus d'intégration qui mobilise le corps, les perceptions et l'imaginaire. Les significations ne sont pas « attribuées » ou « imputées » aux êtres cosmologiques par un individu détaché, mais trouvées-crées dans une forme de subissement participatif avec le milieu. C'est ainsi que ce qui n'est au départ qu'un décor est progressivement intégré dans le monde propre des participants. Il nous paraît important d'insister sur le fait que nous voyons bien qu'il ne s'agit pas d'une façon de *croire* au monde. Personne, parmi les participants cités ici, ne « croit » qu'il y a des fantômes ou des présences dans les bois, ni que les oiseaux sont des êtres dotés d'agentivité¹². Il ne s'agit donc pas de systèmes de croyance mais d'une « manière d'être dans le monde », que Tim Ingold (2006) décrit comme « une condition d'être vivant au monde et dans le monde, caractérisée par une sensibilité et une réactivité accrues, dans la perception et l'action, à un environnement qui est toujours en mouvement, jamais le même d'un moment à l'autre » (Ingold, 2006, p. 10, notre traduction). Dans ces conditions, les choses ne deviennent pas des choses dans le monde, inertes et extérieures à soi. Au contraire, elles demeurent vivantes dans la mesure où l'on reste dans une relation dynamique et *responsive* avec elles, en engageant son corps dans l'action, dans la mesure où l'on entretient une potentialité à leur répondre.

3. Des conditions favorables en amont

Les moments présents dont nous venons de parler ne surviennent pas dans un vide relationnel. Au contraire, l'examen des chronologies suggère qu'ils sont favorisés en amont par certaines dispositions. C'est à celles-ci que nous allons à présent nous intéresser. Comme on l'a dit, la consigne « prendre soin de ne pas déranger » induit une attention tendue et inquiète vers le milieu. Mais au sein de

¹² Par contraste, c'est le cas de Léa. Au moment où elle se prépare à entrer dans une sapinière, Léa voit en imagination une licorne sortir du bois, elle pense aux fées. Elle se demande si elle peut y croire puis se dit « les licornes, non, mais les fées, oui ! » et pendant un court laps de temps elle va chercher à maintenir effectif ce cadre enchanté en recourant au fameux « je sais bien, mais quand même ». Elle se force à « y croire » en se disant que, si elle trouve des champignons, il y a des chances qu'elle trouve des fées. Elle retrouve des sensations d'excitation de son enfance. Mais ça ne marche pas longtemps. Le froid et l'humidité finissent assez vite par remplir « toute la jauge » de son expérience. Ici, le paysage n'est pas transformé par l'expérience, il n'y a pas de correspondance qui s'établit entre le dedans et le dehors, pas de « subissement dans la participation », mais plutôt projection active d'un imaginaire sur un décor qui s'y prête plus ou moins bien.

celle-ci, peut-être en raison de l'impossibilité de se tenir à la consigne, des tensions et des contradictions se font jour.

Au début de son récit, Félicien travaille à être silencieux, à ne pas déranger. C'est le moment d'une écoute active et aiguisee de son environnement. Il entend le « dong-dong » de la fermeture éclair de son anorak et s'étonne que ça fasse « tant de bruit ». Il est aussi à l'affût, dans l'attente que quelque chose se passe : « j'ai eu la sensation tout d'un coup que [...] il pouvait y avoir un animal qui apparaissait, [...] qui pouvait tout à coup surgir. » Mais cette écoute active, tendue, intentionnelle, cette attente, est temporisée par un mouvement de passivité : « Et de se dire : on ne dérange pas ça. On laisse se faire. Se rendre le plus silencieux possible pour laisser cette chose-là arriver ». Il y a donc une forme de tension entre intention et passivité, entre le vouloir et le laisser advenir. D'une attention dirigée par l'intention on passe à une attention dirigée par la réceptivité, un subissement où l'attention se réorganise avec le milieu extérieur.

Pour Mathilde, le premier moment est celui de la peur d'écraser des scarabées, de la culpabilité. Puis viennent la recherche de solution, les ajustements corporels, avec une conscience très aiguisee de son corps. Elle se sent « lourde », « pas fluide », « pas coordonnée ». Elle est très focalisée sur ses pieds, son corps, ainsi que sur le son, pour savoir si elle dérange ou pas. Dans ce premier moment, elle est à l'écoute d'elle-même et de son effet sur le milieu. Son attention est tendue, dirigée par l'intention. Ce moment se déploie dans la durée, depuis la culpabilité jusqu'aux ajustements corporels. Puis, elle entend « le souffle de sa mère », ce qui lui apporte tout-à-coup de l'apaisement, du réconfort, et débouche sur une ouverture sensorielle à son environnement.

Comme Mathilde, Annabelle, commence la marche en étant très focalisée sur le fait de ne pas déranger, ne pas tuer, ne pas écraser, ne pas laisser de trace. Puis elle se dit qu'elle peut toucher ou frôler une branche comme un animal le ferait, que « c'est ce qui se passe naturellement dans une forêt ». Il lui vient alors l'idée que, comme si elle était une biche, un sanglier ou un chevreuil, dans la discréction, elle peut ajuster le poids qu'elle met sur ses pieds, dans un ancrage pour ne pas vaciller. Elle peut se plier, ne pas foncer dans les branches. Vient ensuite un moment plus intuitif de calme intérieur, de paix avec elle-même, de lenteur et de concentration dans lequel elle met toute son attention à ne pas faire mal, blesser ou détruire. Intervient alors le vent dans les épiceas dont elle entend le bruit qui lui permet d'observer le mouvement des arbres qui bougent « comme un ballet où ils sont tous ensemble ». C'est à ce moment-là qu'elle voit les moquettes de chevreuil. Cette vision ouvre sur son imaginaire et elle a immédiatement l'image d'un chevreuil en mouvement. Elle se dit « il est venu ici ». En contact intime avec lui, elle pense « si j'étais un animal de la forêt qu'est-ce que je ferais ? ».

Dans un premier temps, Tihamer est saisi par la culpabilité. Il a marché sur de jeunes pousses, les « enfants des arbres » et se demande s'ils sont blessés. Il se sent rejeté, puis s'apaise : la forêt est bienveillante. Il ajuste ses pas pour les poser dans des endroits vides, mais la culpabilité revient. Il trouve alors une solution en se disant qu'il doit « faire confiance à ses pieds » et là, il a la sensation d'être accueilli par la forêt. Il se relaxe et se détend. Ce moment de relâchement est suivi par une soudaine ouverture sensorielle « comme si un tuyau était débouché » : les odeurs, le bruit de la pluie, la sensation d'humidité, le paysage se manifestent à lui avec une nouvelle acuité. Le lieu est comme un

abri ; il se sent en sécurité et laisse sa « fragilité exploser », « comme s'il y avait quelqu'un qui comprenait ma fragilité, qui m'aidait à l'accepter », comme si la nature me disait « tiens, je t'offre ça ».

Chacun de ces récits est l'histoire d'un parcours vers la réceptivité et la participation. Le parcours est marqué par des tensions entre une attention dirigée par l'intention et un relâchement dans le subissement, par l'alternance entre passivité et activité, entre lutte et reddition, culpabilité et soulagement, et par des ajustements posturaux qui sont le signe d'un engagement corporel longitudinal dans la responsivité. Le sentiment de sécurité ou de réconfort, qui autorisent l'abandon et la fragilité, sont aussi sans doute des éléments importants de ces parcours qui favorisent la capacité à faire place aux autres dans la présence, c'est-à-dire à en prendre soin (Ingold, 2018).

CONCLUSION

Dans cet article, nous avons décrit comment un dispositif expérimental de formation, conçu pour interroger et revitaliser les façons de percevoir l'environnement et soi-même au sein de celui-ci, favorise l'émergence et la constitution de connaissances basées sur le corps, les sensations, les émotions et l'imaginaire, en les impliquant profondément dans une relation avec la forêt et les êtres vivants qui la peuplent. Grâce à l'entretien micro-phénoménologique, nous avons décrit les parcours des participant·e·s à notre étude et documenté les moments de leur expérience ouvrant vers des prises de conscience, des transformations et des processus d'intégration. Nous avons montré comment certaines dispositions attentionnelles et corporelles permettent qu'adviennent des transitions laissant jaillir des « moments présents » transformateurs pour les personnes qui les vivent.

Dès lors, se pose la question de la transmission de ces savoirs, acquis par l'expérience et résolument situés dans la situation proposée par Pietro. En effet, nous avons vu qu'ils se constituent dans la forêt, avec sa participation. Ainsi, l'individu n'est en quelque sorte pas entièrement propriétaire de ces savoirs, puisqu'ils dépendent des conditions et de la forêt elle-même. À ce titre ils sont extrêmement fragiles. Par exemple, lorsque nous avons interrogé les participant·e·s sur leur retour « en ville » à la fin du stage, ils ont tous témoigné de la rapidité avec laquelle ils s'étaient réadaptés à la vie en ville, en laissant derrière eux les savoirs acquis au cours des ateliers, comme si tout s'était en quelque sorte dissout ou évaporé¹³. Mais alors, si ces savoirs ne sont pas transposables avec soi comme le seraient des savoirs plus décontextualisés, qu'en reste-t-il ? Comment les dispositions aperçues ici pourraient-elles être entraînées, se consolider, devenir collectives et sortir ainsi du cadre strict de l'expérience privée pour acquérir une portée plus politique ? Ce sont là des questions auxquelles notre étude ne donne pas de réponse, mais des pistes intéressantes sont avancées par Nathalie Zaccai-Reyners (2023) dans son ouvrage sur le soin en Ephad. Comme nous, elle avance qu'un état d'être qui fait

¹³ Ceci fait écho à l'expérience de D. Abram à son retour aux Etats-Unis après son long séjour en Asie (Abram, 2013). Il note lui aussi la difficulté à maintenir cette disponibilité sensible aux conversations avec les êtres cosmologiques en dehors du contexte culturel où celle-ci est née.

place aux autres dans notre présence permet de prendre soin d'eux, en les laissant être pour qu'ils puissent nous parler. S'interrogeant sur l'acquisition de cette disposition, elle montre le rôle important que jouent la tradition familiale et la transmission informelle.

Par ailleurs, il importe de souligner que cette disposition ne veut pas forcément dire comprendre et encore moins expliquer. En effet, « [I]l a compréhension et l'explication appartiennent à cet autre mode d'attention qu'est la vérification » (Ingold, 2018, p.41). Dans le monde de la vérification, la rencontre avec les choses que l'on « comprend » permet de les ranger dans les archives et de faire en sorte que ces contenus n'exigent plus rien de nous. C'est tout le contraire de « prendre soin »¹⁴. Cette place faite aux autres, loin de la compréhension, cette amplitude, accessible par un subtil équilibre entre l'activité et la réceptivité, est en résonance avec ce que décrit Luis Ansa dans ses enseignements rassemblés par Robert Eymeri (2016). Il s'agit d'une posture de *concavité*, c'est-à-dire de réceptivité aux impressions - les impacts sensoriels qui nourrissent l'être humain - et de laisser venir. La proposition de Luis Ansa est de valoriser un mode de connaissance fondé sur l'expérience, l'ouverture et l'accueil des impressions, au-delà de la recherche systématique de compréhension et de saisissement, qui peut être un obstacle à l'accès à l'expérience intime dans toute sa richesse. En effet, une posture convexe, pénétrante et tendue vers un but, revient à vivre comme un émetteur dans le monde. À l'opposé, il est possible de vivre comme un récepteur et d'utiliser nos capacités concaves, en restant collés au corps, pour devenir des capteurs du monde dans le monde. C'est à travers les sens, par le corps, qu'entrent les impressions. La concavité c'est l'ouverture en soi vers le mystère de la vie, l'inconnu, le potentiel. Depuis cette posture d'écoute, « tout est là » comme nous dit Mathilde.

REMERCIEMENTS

Les auteures remercient Pietro Varrasso pour sa contribution inestimable à cette étude, son accueil et son enthousiasme. Elles remercient également les étudiant·e·s de l'École Supérieure d'Acteurs du Conservatoire de Liège ainsi que les doctorant·e·s, étudiante et ex-étudiante en anthropologie de l'Université de Liège qui ont accepté de se prêter à l'exercice des entretiens de microphénoménologie et de partager leurs expériences avec elles. Enfin, elles remercient le LABEX ASLAN (ANR-10-LABX-0081) de l'Université de Lyon pour son soutien financier dans le cadre du programme français "Investissements d'Avenir" géré par l'Agence Nationale de la Recherche (ANR), ainsi que le Conseil Sectoriel à la Recherche en Sciences Humaines et Sociales de l'Université de Liège pour son aide financière dans le cadre des appels « CDR » de l'ULiège.

RÉFÉRENCES

¹⁴ Remarquons qu'il serait dommage d'opposer ainsi deux modes de savoirs en les pensant incompatibles, comme s'il fallait forcément choisir entre connaître et prendre soin. Il est crucial au contraire de s'interroger sur ce que signifie apprendre des choses *sur* la forêt, *de* la forêt, et *depuis* l'intérieur d'une relation subjective et significative.

- Abram, D. (2013). *Comment la terre s'est tue. Pour une écologie des sens.* La découverte.
- Austin, J. L. (1962). *How to do things with words.* Cambridge, Mass., Harvard university press.
- Berque, A. (2016). Perception de l'espace, ou milieu perceptif ? *Espace géographique*, 45, 2, 168-181.
- Billeter, J. F. (2012). *Un paradigme.* Editions Allia.
- Bird-David, N. (1999). "Animism" revisited: personhood, environment, and relational epistemology. *Current anthropology*, 40, S1, S67-S91.
- Brandt, K. (2004). A language of their own: An interactionist approach to human-horse communication. *Society & Animals*, 12, 4, 299-316.
- Cornips, L., & van Koppen, M. (2024). Multimodal dairy cow–human interaction in an intensive farming context. *Language Sciences*, 101, 101587.
- Depraz, N. (2014). *Première, deuxième, troisième personne.* Zeta Books.
- Depraz, N., Varela, F., & Vermersch, P. (2011). *A l'épreuve de l'expérience. Pour une pratique phénoménologique.* Bucarest, Zeta Books
- Depraz, N., Gyemant, M., & Desmidt, T. (2017). A first-person analysis using third-person data as a generative method: A case study of surprise in depression. *Constructivist Foundations*, 12, 2, 190–203.
- Despret, V. (2004). The Body We Care for: Figures of Anthropo-zoo-genesis. *Body & Society*, 10, 2-3, 111-34.
- Despret, V. (2019). *Habiter en oiseau.* Arles, Actes Sud.
- Eymeri, R. (2016) *La Voie du sentir : Transcription de l'enseignement oral de Luis Ansa.* Editions du Relié, Paris.
- Frank, P., Heimann, K., Kolbe, V., & Schuster, C. (2022). Can guided introspection help avoid rationalization of meat consumption? Mixed-methods results of a pilot experimental study. *Cleaner and Responsible Consumption*, 6, Article 100070. <https://doi.org/10.1016/j.clrc.2022.100070>
- Gendlin, E. T. (1978). *Focusing (1st edition).* New York City, Everest House.
- Gendlin, E. T. [1997]. *Experiencing and the creation of meaning (1962).* Evanston, Illinois: Northwestern University Press. doi: 10.1037/t29376-000
- Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach.* Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Gusdorf, G. (1951). *Mémoire et personne.* Paris, Presses Universitaires de France.
- Haraway, D. (2003) *The Companion Species Manifesto: Dogs, People, and Significant Otherness.* Chicago, Prickly Paradigm Press,
- Haraway, D. (2008). *When species meet.* University of Minnesota.
- Hurlburt, R. T., & Heavey, C. L. (2006). *Exploring inner experience: The Descriptive Experience Sampling method.* Amsterdam: John Benjamins. doi: 10.1075/aircr.64
- Husserl, E. (1933). *Cartesian meditations: An introduction to phenomenology, translation by Dorion Cairns.* Martinus Nijhoff Publishers.
- Ingold, T. (2006) Rethinking the animate, re-animating thought, *Ethnos*, 71, 1, 9-20

- Ingold, T. (2013). Culture, nature, environnement. Vers une écologie de la vie. In T. Ingold (Ed.), *Marcher avec les dragons*. Zones sensibles, pp. 15-39
- Ingold, T. (2018). *L'anthropologie comme éducation*. Rennes, Presses universitaires de Rennes.
- Kohn, E. (2021). *Comment pensent les forêts : vers une anthropologie au-delà de l'humain*. Bruxelles, Zones sensibles éditions.
- Lainé, N. (2018). Coopérer avec les éléphants dans le Nord-Est indien. *Sociologie du travail*, 60, 2
- Milton, K. (2002). Knowing nature through experience. In Milton, K. (Ed). *Loving Nature*. London and New York, Routledge, pp. 40-54
- Maurstad, A., Davis, D., & Cowles, S. (2013). Co-being and intra-action in horse–human relationships: a multi-species ethnography of be (com) ing human and be (com) ing horse. *Social anthropology/Anthropologie sociale*, 21, 3, 322-335.
- Mondémé, C. (2020a). Une linguistique au-delà de l'humain ? Les vertus heuristiques de la semiosis inter-espèce. *Itinéraires. Littérature, textes, cultures*, 2020-2.
- Mondémé, C. (2020b). Touching and petting: exploring “haptic sociality” in interspecies interaction. In A. Cekaite, L. Mondada. *Touch in Social Interaction*. London, Routledge, pp. 171-196.
- Mondémé, C. (2023). Sequence organization in human–animal interaction. An exploration of two canonical sequences. *Journal of Pragmatics*, 214, 73-88.
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 3, 231–259. doi: 10.1037/0033-295X.84.3.231
- Nissou, M. (2020). *Intérêt de la micro-phénoménologie pour étudier l'expérience vécue du contact avec la nature des personnes âgées*. Mémoire de recherche de Master 1. Master de Psychologie, Gérontologie Normale et Pathologique, université de Tours.
- Ollagnier-Beldame, M., & Cazemajou, A. (2019). Intersubjectivity in first encounters between healthcare practitioners and patients: Micro-phenomenology as a way to study lived experience. *The Humanistic Psychologist*, 47, 4, 404-425.
- Pauen, M. (2012). The Second-Person Perspective. *Inquiry*, 55, 1, 33–49. doi: 10.1080/0020174X.2012.643623
- Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*. L'Harmattan.
- Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person. An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5, 229–269. doi: 10.1007/s11097-006-9024-0
- Petitmengin, C. (2007). Towards the source of thoughts. The gestural and transmodal dimension of lived experience, *Journal of Consciousness Studies* 14-3, 54-82.
- Petitmengin C. (2021). Anchoring in lived experience as an act of resistance. *Constructivist Foundations*, 16, 2, 172–181.

- Petitmengin, C., Bitbol, M., Nissou, J.-M., Pachoud, B., Curallucci, H., Cermolacce, M. & Vion-Dury, J. (2009). Listening from Within. *Journal of Consciousness Studies*, 16, 252-284.
- 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. doi: 10.1016/j.concog.2013.02.004
- Petitmengin, C., Bitbol, M., & Ollagnier-Beldame, M. (2015). Vers une science de l'expérience vécue. *Intellectica*, 64, 2, 53-76.
- Petitmengin, C., Remillieux, A., & Valenzuela-Moguillansky, C. (2019). Discovering the structures of lived experience. Towards a micro-phenomenological analysis method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 18, 691–730. doi: 10.1007/s11097-018-9597-4
- Piaget, J. (1974). *La prise de conscience*. Paris, Presses Universitaires de France.
- Pettitt, A., & Brandt-Off, K. (2022). Zoocialization: Learning together, becoming together in a multispecies triad. *Society & animals*, 32, 2, 178-195.
- Roustant, F. (2005) Introduction. In Hegel, *Le magnétisme animal. Naissance de l'hypnose*. Paris, Puf.
- Servais, V. (2018). Agir sur soi pour agir sur autrui. Le travail affectif dans les relations entre dauphins et soigneurs. *Tsantsa*, 23, 53-62.
- Shear, J., & Varela, F. (1999). *The View from Within. First-person approaches to the study of consciousness*. Imprint Academic.
- Stern, D. (2003). *Le moment présent en psychothérapie. Le monde dans un grain de sable*. Paris, Odile Jacob.
- Vermersch, P. (1994). *L'entretien d'explicitation en formation initiale et en formation continue*. Paris, Editions Sociales Françaises.
- Vermersch, P. (2000a). Approche du singulier. In Centre de recherche sur la formation du Conservatoire national des arts et métiers (Ed.), *L'Analyse de la singularité de l'action*. Paris: Presses Universitaires de France. pp. 239–266. doi: 10.3917/puf.derec.2000.01.0239
- Vermersch, P. (2000b). Conscience directe et conscience réfléchie. *Intellectica*, 2, 31, 269–311.
- Vermersch, P. (2008). Décrire la pratique de l'introspection. *Expliciter*, 77, 33–59.
- Vermersch, P. (2009). Describing the practice of introspection. *Journal of Consciousness Studies*, 16, 10-12, 20–57.
- Vermersch, P. (2012). *Explicitation et phénoménologie*. Paris, Presses Universitaires de France.
- Valenzuela Moguillansky C., O'Regan JK., & Petitmengin C. (2013). Exploring the subjective experience of the “rubber hand” illusion. *Front. Hum. Neurosci.* 7:659. doi: 10.3389/fnhum.2013.00659
- Weisen, M. (2023). *Non-Conscious Dimensions of Architectural Encounter: Experiential research at Peter Zumthor's Kolumba Museum in dialogue with Juhani Pallasmaa's architectural phenomenology*. Thèse de doctorat, École Normale Supérieure, Paris.

Zaccai-Reyners, N. (2023). *Visite à l'Ephad. Poétique de l'attention.* Paris, Puf.
Vie sociale, 25-26, 1, 159-177.

