

Contenu de la formation à l'auto-explicitation et à l'introspection descriptive.

Pierre Vermersch

Buts du stage.

Se donner les moyens de produire des informations relatives à sa propre expérience, c'est-à-dire selon un point de vue radicalement en première personne.

Etre capable de prendre sa propre expérience comme objet d'étude, dans les domaines :

- De la formation, de la didactique, de l'apprentissage,
- De l'analyse de pratique et toutes les formes de supervision ou de débriefing,
- En psychologie du travail et en ergonomie,
- Pour des programmes de recherche en sciences de l'éducation, dans les domaines de la santé, du sport, de la formation musicale, en phénoménologie, comme en science cognitive.
- Devenir capable de décrire, analyser, modéliser sa propre pratique, sa propre expertise.
- Etre capable de travailler en auto-débriefing de façon efficace.
- Développer le plaisir de l'écriture introspective ... tout simplement ... apprendre à dessiner ses vécus ...

Pré requis, avoir fait le stage de base de formation à l'entretien d'explicitation.

Pour animer le stage d'auto explicitation, je me base sur le fait que beaucoup de compétences essentielles ne sont plus à apprendre, mais ont déjà fait l'objet d'un apprentissage expérientiel à la fois comme interviewé et comme intervieweur. C'est le cas de l'expérience de base de l'évocation, de sa connaissance personnelle intime, de son guidage, de la confiance dans sa possibilité et sa productivité, ou bien de la condition tellement essentielle de la référence à une situation singulière pour décrire un vécu, de la pratique des repères de l'organisation temporelle de tout vécu, de la compréhension du rôle de la fragmentation descriptive, de la pluralité des couches de vécu, de la nécessité de la pratique du contrat de communication que l'on va utiliser avec soi-même. Ces compétences sont supposées avoir été pratiquées, fournir une première assise de savoirs-faires même si ce n'est pas encore de façon experte, de manière à passer à la phase suivante : les utiliser pour soi-même, alimenter les orientations de l'autoguidage.

Points forts du programme du stage.

Ce stage est essentiellement composé d'exercices pratiques individuels suivis souvent d'un premier partage et évaluation par deux de la pertinence, complétude, précision, de la teneur du contenu de la description en rapport avec le but de l'explicitation ; ce qui prépare le débriefing en grand groupe.

Ces exercices progressifs mobiliseront toujours un travail d'écriture, dans la mesure où l'écrit est la « matérialisation » de l'activité de pensée et donne la possibilité de produire une trace persistante qui pourra servir de tremplin, de rappel, dans les réitérations. Cet écrit permettra aussi de faire un travail d'évaluation et d'analyse de votre production. Aussi est-il conseillé de venir avec son matériel habituel d'écriture, comme votre stylo préféré et/ou votre ordinateur portable si vous l'utilisez couramment. Ces exercices auront pour objectifs :

- Apprentissage progressif de l'autonomie dans la posture introspective ; faire l'expérience des différents degrés d'autonomie : depuis l'écriture en coprésence, l'appui sur le soutien muet du groupe, le détachement progressif du soutien, jusqu'à l'autonomie complète.
- Découverte et pratique des effets de l'écriture réitérée relativement à un même vécu de référence ;
- Exploration des effets de l'écriture introspective selon différentes positions narratives : en Je, en Tu, en Il, suivant l'utilisation de son nom, d'un diminutif.

- Perfectionner la compréhension expérientielle de l'accès évocatif d'un vécu passé, pour en faciliter son appel, son suivi, son guidage vis-à-vis de soi-même.
- Apprentissage de l'autoguidage du fractionnement de la description introspective, des reprises descriptives relativement aux différentes couches de vécu, de l'expansion de la description qualitative de chaque moment.
- Apprentissage et entraînement à la pratique de l'auto-questionnement. Connaissance du bon format des questions. Connaissance des modes d'auto-adressage efficaces : comment je me parle à moi-même ? Comment je me traite ? Comment je lance des intentions éveillantes. Comment je m'apaise moi-même et je me relance ? Comment je gère le rapport au passé, à l'évocation, à la verbalisation de ce passé, au guidage de la qualité de la description ?
- Perfectionnement à l'auto évaluation de la qualité, de la pertinence, des informations notées. Les différents types de revirement sur sa propre activité introspective.
- Découverte des obstacles personnels cachés qui peuvent bloquer la pratique de l'auto-explicitation, telles que les différentes formes de craintes et de doutes : crainte de ne pas se souvenir, crainte de ne pas pouvoir décrire assez vite pour saisir le contenu du rappel sur le moment même, crainte de ne plus avoir rien à dire, doutes sur le fait d'être en train de fabriquer ou pas, doute sur le fait de ne plus savoir si cela a eu lieu ou non. Mise à jour des ressources individuelles propres à chaque personne qui lui sont disponibles en réponse au dépassement de ces obstacles devenus enfin manifestes.
- Prise de conscience des liens entre auto explicitation et les effets des différentes formes d'implication personnelle qu'elle sollicite, par exemple :
 - implication résultant du contenu de l'auto-explicitation mis à jour,
 - implication issue de la découverte des modes de rapports à soi dans la pratique, de leur limite, de leur conséquence.

Apports historiques, théoriques, épistémologiques, possibles, relativement à l'introspection, la phénoménologie, la psycho-phénoménologie, la posture radicalement en première personne.

Le stage a pour vocation première de développer de nouveaux savoirs-faires. Ce temps de formation sera donc en priorité consacré aux exercices en solo avec une coprésence, en solo au sein du groupe, puis radicalement en solo. Des temps seront dédiés aux débriefings entre pairs, aux retours en grand groupe, aux questions plus large sur ce qui émerge après avoir pratiqué les exercices.

Cependant, comme pour l'entretien d'explicitation, l'auto-explicitation est sérieusement adossée à un fond théorique, épistémologique, historique. Leur connaissance n'est pas une condition pour pratiquer l'auto-explicitation. Suivant les intérêts présents, pourront donc être abordés différentes informations plus théoriques, comme par exemple (non exhaustif) :

- Histoire de l'introspection, examen des critiques et de leur sens, compréhension des raisons historiques (par exemple la première guerre mondiale) et idéologiques (le développement aux USA d'une psychologie vraiment américaine, le béhaviorisme contre l'importation d'une psychologie allemande) qui ont contribué à l'occultation de l'introspection.
- Rapport de similitude et d'exclusion entre psychologie descriptive, psychologie introspective et phénoménologie, Husserl, Sartre.
- Les différents apports de la phénoménologie de Husserl à la définition des objets d'études relevant du vécu (théorie des niveaux de conscience, rôle de la passivité, rétention, intention éveillante, la structure du champ attentionnel, la pratique de la réduction, etc.)
- Problèmes épistémologiques posés par le point de vue radicalement en première personne et plus largement la question des différents points de vue.
- Le rapport circulaire (vertueux) entre objet d'étude subjectif et instrument d'étude, l'explicitation de l'explicitation, pour étudier l'attention (objet d'étude relevant de la subjectivité) il faut y faire attention (instrument d'étude relevant de la subjectivité).
- L'importance de la prise en compte du point de vue en première personne pour les recherches fondamentales touchant à la conscience et ses conséquences pour toutes les disciplines appliquées relevant des métiers de la relation. (Lien entre théorie et pratique).