

Les Réductions phénoménologique

On peut comprendre la phénoménologie comme une approche rigoureuse de compréhension de ce que c'est 'vivre'. Cela vous concerne. Votre façon d'être peut devenir plus consciente en en cela vous faciliter la vie. La phénoménologie prend comme point de départ que la conscience est un mode d'être : nous sommes toujours conscient *de*.

Comprendre la conscience est donc prendre conscience de cette relation, de notre façon de 'relationner'.

Cette compréhension ne peut toutefois pas se faire par la construction d'un point de vue 'scientifique' avec une terminologie propre (psychologique par exemple) qui expliquerait notre façon d'être en quelque sorte 'du dehors'.

La phénoménologie nous propose de rester à l'intérieur de notre monde tout en devenant plus sensible, plus conscient des implications de notre façon d'être, de penser et de vivre.

1. La réduction phénoménologique (la prise de conscience)

La redécouverte du réel, le retour à plus concret, s'en approcher davantage

Il s'agit ici de se rendre compte du fait que ce que nous croyons être vrai, réel, faux, etc. concernant le monde, notre environnement, les choses, les gens, notre famille, partenaires, amis, situations, événements, institutions, etc., etc., etc. et leur comportement ne sont que des conclusions issues de nos actions antérieures.

Ces conclusions trouvent leur origine dans le *mode de relationner* que nous avons reçu / appris / développé et qui est devenu le nôtre, notre être.

Par cette première réduction qui est une démarche plutôt intellectuelle, nous nous réalisons que ce que nous croyons être vrai, réel, faux, juste, etc., etc., etc., est et n'est que le résultat de notre façon habituelle d'être et que cela *exprime* notre manière d'être en relation. Cette notre façon de voir / faire / vivre, de 'relationner' est un amalgame d'habitudes peu intégrées.

En phénoménologie, d'où le nom de réduction *phénoménologique*, cela s'appelle se réaliser que nous humains vivons dans un monde *phénoménal*. Un monde fait de phénomènes = de sens attribués.

Comme nous vivons en société faite de communautés, ces sens attribués sont fait d'un tas de sens et de significations que nous avons appris, compris, découvert, varié, élaboré, développé, changé, retrouvé, etc. etc.

des conclusions de souvenirs, de vécus, ... retenus au cours de notre vie sociale qui d'ailleurs continuera jusqu'à notre mort.

Attributions qui forment nos compréhensions des situations qui nous arrivent et de ce fait expriment notre façon d'être. Si par notre pensée nous pouvons nous distinguer de ce monde sensé, en réalité ce monde et nous-mêmes ne font qu'un. Vivre est et n'est qu'être en contact.

Ces sens que le monde a pour nous sont bien évidemment des simplifications. Ils nous simplifient la vie. Ils nous permettent une certaine routine. Parce qu'ils permettent de comprendre, reconnaître, réfléchir, ... et donc de résoudre des problèmes connus ou similaires. Jusqu'à ce que des problèmes qui dépassent nos possibilités d'assimilation surgissent et qu'il nous faudra accommoder. C'est-à-dire développer de nouvelles compétences sociales ou de nouveaux savoirs faire pour parvenir à résoudre 'nos' problèmes.

Si nous parlons des 'choses' qui constituent l'environnement dont nous sommes partie intégrante, en réalité il s'agit d'un tout dynamique de processus qui s'entrelacent et dans lesquels nous sommes complètement impliqués.

Il serait impossible, voire inutile, d'être conscient de cette complexité tant que les situations qui nous arrivent ne nous posent pas problème.

Dans la vie de tous les jours les gens ne sont pas conscients de cette différence. Ils confondent ces sens d'origine sociale et la réalité. Ce monde illusoire fait de phénomènes se construit, s'entretient et se "confirme" par notre façon de percevoir, de "comprendre" ce qui se passe dans notre vie, à la télé etc, par nos propres définitions des situations, par nos *a priori*. Il s'agit de processus sociaux.

Si ce monde est illusoire il s'agit bien là d'une illusion partagée, *qui fonctionne*.

"Normalement" (= tant que nous ne rencontrons pas de problèmes) nous ne rendons pas compte que c'est notre perspective (notre façon de comprendre, de voir, de relationner, bref notre être au monde) qui s'exprime par et structure notre perception. De plus que par notre participation dans notre milieu ces attributions de sens sont plus ou moins partagées, prises au sérieux, voire évidentes.

Dès lors notre perception - en grande partie orientée par notre langage et vécus des divers milieux dans lesquels nous sommes impliqués - fonctionne comme un tamis, mais nous croyons que ce que retient notre tamis est (l'essentiel de) la réalité.

Ex. Les lecteurs avides de revues psychologiques croient sincèrement que la psychologie *décrit* une *réalité* invisible au commun des mortels. De même nous croyons que l'astronomie *décrit* l'univers. Nous 'croyons' que Dieu existe puisque nous lui parlons ou nous 'savons' qu'il 'est' un concept non nécessaire à expliquer l'existence du monde. Etc. etc.

Mais plus intimement nous croyons que les hommes, les femmes, les enfants, les ados, un tel, une telle, notre père, notre mère, la vie, les puces ... *sont* ainsi.

Nous avons décrit (fait la réduction phénoménologique) de ces habitudes fondatrices des malheurs occidentaux qui nous arrivent dans notre vie. Cfr [Phénoménologie de l'être au monde](#).

La prise de conscience phénoménologique nous fait aussi retourner - c'est une "reductio" (= retour) – aux origines de cette illusion qui fonctionne et réussit plus ou moins bien à organiser et à vivre notre vie : il n'y a pas de "je" qui a un jour choisit de percevoir ainsi.

Ce "je" est une abstraction.

Nous sommes des organismes humains socialisés de sorte que nous *reproduisons* à notre insu et en continu 'nos' variantes de l'attitude occidentale. Des hommes et des femmes, – cela fait partie de notre socialisation – sont convaincus qu'ils sont libres de choisir.

Certes nous pouvons êtres créatifs mais nos créations de sens se feront toujours à

partir de et à l'intérieur des sens attribués qu'il y déjà. Sens préexistants portés et entretenus par le monde auquel nous sommes et dont nous ne pouvons sortir qu'en mourant.

Lors de ce premier retour vers l'origine de notre réalité, de nos vécus (et donc de nos joies et souffrances) il nous devient clair que ce qui semble nous arriver n'est pas causé par notre être mais *fait partie de* cette attitude, de cette façon *d'être au monde*, de notre façon de relationner.

Ce qui semble nous arriver, ce qui nous vient à l'avant plan, n'est qu'un implicite qui devient explicite. Ce qui semble nous arriver est implicite dans notre façon d'être et cet implicite ne fait que devenir explicite. De cette façon à notre insu nous créons en continu notre monde.

P.ex. L'incertitude de celle ou de celui qui de par sa croyance que le bon partenaire existe et qu'elle ou il pourrait un jour découvrir qu'elle (il) s'est trompée, ne fait que devenir explicite (déception) lors de la «découverte» qu'elle (il) s'est trompée. Cette découverte est implicite à la croyance.

P.ex. Quand on croit que le sentiment amoureux est l'amour, on est parti pour la monogamie sérielle.

La première prise de conscience phénoménologique implique la prise de conscience du caractère phénoménal (abstrait) du moi, de son inexistence en dehors du langage. La prise de conscience des origines sociales de ces illusions collectives au sujet de la réalité passe par une prise de conscience de la "solitude existentielle": alors que mon organisme perçoit que ce "je" n'est qu'une abstraction, il se rend compte que - et comment il se fait que - les autres continuent à y croire.

La réduction phénoménologique mène à la prise de conscience de notre aliénation du concret réel et de la solitude existentielle qu'accompagne cette conscience.

2. La réduction eidétique (retour, prise de conscience eidétique).

Le retour à l'essentiel

Par le retour (reduction < reductio = retour) phénoménologique, nous nous rendons compte que ces événements qui semblent nous arriver, sont implicites dans notre reproduction, extrêmement varié d'ailleurs, de la "relation à l'occidentale".

Nous avons compris que ce qui nous arrive n'est que l'explicitation de notre reproduction de cette attitude de base et de ces variations dans toutes les sphères de la vie, de notre vie.

La 2ème réduction, eidétique, propose de nous tourner vers notre variante de cette reproduction. Dès que je comprends qu'il n'y a pas de "je" - à quelque endroit mythique à l'intérieur de *la relation* qu'en réalité je suis - je découvre une liberté autre :

plus d'affordances (1) de possibilités d'action s'offrent à moi et je commence à mieux *distinguer* ces affordances des sens que l'environnement y attribue.

Mais il y a plus : je commence à percevoir ce que réalisent réellement les, et mes, reproductions et variations sur le thème de la relation à l'occidentale.

Grâce à l'empathie innée (le lien direct entre ma perception et mon vécu) qui se libère plus du contrôle social je vois "mieux" ce que *l'on* reproduit tout en s'imaginant libre, unique, responsable etc. Ce que 'je' reproduis tout en m'imaginant libre, unique, responsable,

Si notre empathie s'est libérée de l'aliénation relationnelle à l'occidentale nous percevons (mieux) ce que *l'on (je)* se permet de faire tout en croyant "bien" faire. Tout en étant compris, accepté, approuvé, stimulé, encouragé ... de par le fait que *l'on (je)* prend les sens courants compris, acceptés, approuvés et acceptables, voire évidents, ... , pour la réalité. Ces sens réels ce ne sont plus que les sens que *l'on* (tierce généralisé dans mon milieu) par *mon* action y donne.

L'intentionnalité :

Ces sens "réels" que nous percevons / ressentons / vivons, la phénoménologie les appelle 'intentionnalité. De par notre première prise de conscience nous sommes devenus plus conscient de la réalité sociale à laquelle nous participons et des aliénations qu'elle reproduit et développe.

Notre intentionnalité est notre façon de vivre, de relationner, de participer à la vie. De cette façon d'être nous faisons et omettons et nous sentons plus ou moins bien.

Ce terme 'intentionnalité' désigne quelque chose qui cerne un peu plus mon être.

"Mon" intentionnalité, c'est n'est donc pas découvrir quelque intention(s) conscientes ou inconscientes que "je" aurais. (il n'y pas de je réel).

Découvrir mon intentionnalité c'est prendre conscience de ma façon d'être dans la vie, dans mes rencontres, dans les situations que je vis. Cette prise de conscience devient possible en découvrant ces *invariants* qui semblent caractériser non pas moi mais ma vie, mon monde.

Découvrir mon intentionnalité c'est découvrir / percevoir / ressentir / vivre et répondre du *résultat réel* des modes d'actions auxquels je participe, que j'incarne et que je reproduis. C'est cette libération, toute relative d'ailleurs, qui ipso facto, change mes actions vers un mode de *relationner* plus eutonique.

Parce que la perception de plus d'affordances me permet plus d'actions.

Il n'est pas possible de découvrir à *l'intérieur* d'un soi inexistant les implications des modes de penser, de ressentir, de percevoir et d'agir qu'en incarnant nous reproduisons. Ces implications, leurs intentionnalités, se découvrent par ce qui *semble* (nous) arriver de *l'extérieur*.

Ce que mon comportement produit réellement, c'est l'intentionnalité de mon acte qui se révèle par après. Ce qui est implicite à l'intentionnalité devient explicite, percevable.

Ex. Si je *pense* que je pourrais un jour comprendre que je me suis trompé dans le choix de mon ou ma partenaire, cela *implique* la séparation. Divorcer n'est qu'un autre *aspect* de ce croire, de ce mode relationnel. Je ne puis découvrir cet aspect implicite de mon intentionnalité (les anciens appelaient cela l'esprit) que par la récurrence des séparations dans ma vie.

La réduction eidétique propose de découvrir les invariants dans les intentionnalités de "mes" actes. = Dans les résultats réels de ce que je fais de ce à quoi je participe. Je peux découvrir ces invariants par le récurant qui semble m'arriver, semble arriver à mon milieu. Ces invariants nous renseignent sur des aspects plus fondamentaux, plus profonds, de notre perspective, sur la structure plus profonde de notre manière de relationner = notre être.

Le même genre de problèmes qui continuent à nous arriver en dit long sur *l'intentionnalité plus profonde des perspectives qu'à notre insu nous vivons. Des perspectives sociales auxquelles nous participons, que nous reproduisons, que nous développons et que nous incarnons toujours ensemble .*

En prendre conscience, ce le réaliser, s'appelle en phénoménologie une réduction 'eidétique' parce qu'ainsi nous découvrons l'eidos = du plus essentiel de l'intentionnalité de ce à quoi nous participons, de ce que nous faisons et omettons. Grâce à la prise de conscience du genre de malheurs (ou bonheurs) que je mets au monde je découvre aussi l'esprit de 'mes' *actes*, c'est à dire l'ambiance qu'ils participent à créer dans mon milieu.

3. La réduction (prise de conscience) transcendantale.

Le retour à l'infini de la conscience

Cette réduction eidétique m'amène à chaque fois vers plus de conscience. Forcément un jour je me rends compte qu'à chaque fois ma prise de conscience, ma compréhension, n'était que provisoire. Que chaque prise de conscience de

l'intentionnalité (= de l'effet réel) de ce à quoi je participe et de son esprit (=l'ambiance que mes actes apportent à mon milieu) est suivi d'autres prises de conscience.

Ainsi notre vie devient une aventure dont nous ne savons vers quoi elle nous mène (à part vers la mort). Sinon que cette voie conduit vers plus de conscience et ainsi vers

plus de responsabilité. Vers un pouvoir mieux répondre de ce qui arrive, vers plus de compétences à trouver comment solutionner les problèmes - vers plus de liberté envers les attributions sociales de nos milieux. Cfr la racine anglaise dans le verbe to be able = être capable.

Cette prise de conscience de l'ouverture sur le jamais fini (l'infini) de la conscience, cette ouverture à l'infini, la phénoménologie l'appelle réduction transcendantale : retour à, redécouverte de l'infini de la conscience qui continue de prise de conscience en prise de conscience à se dépasser, à se transcender.

En conclusion :

La phénoménologie évite de réfléchir à notre vie par le biais de cadres de références extérieurs. Elle nous propose de devenir plus conscient de ce qui est implicite dans notre (manière d') être. De devenir plus conscient de ce que notre manière d'être implique.

La réduction phénoménologique nous ramène à la conscience que notre relation au monde (tout se qui nous arrive) se fait par le biais de sens attribués préexistants que le commun des mortels confond avec la réalité alors que leur origine est humaine, nous participons à leur entretien. Ces sens attribués ont des implications.

La réduction eidétique nous montre que la seule façon de devenir conscient de ces sens implicites se fait par le biais de la vie elle-même : ce qui semble m'arriver n'est autre que les implications de mon être qui deviennent explicites.

Cela me permet par les invariants qui se reproduisent de devenir conscient et de l'intentionnalité qui me vit. Cette conscience permet plus de responsabilité et dès lors un mieux-être tout en approfondissant un processus de vie plus consciente, d'un être plus conscient.

La réduction transcendantale me fait prendre conscience que ce processus n'a plus

SFP – DUE en Sophrologie. Université Lille II.
Cours d'introduction à la Phénoménologie, Richard van Egdom.

de fin s'ouvre sur l'infini.

Nous vivons dans un monde imprégné de sens. Ces sens ne nous deviennent explicite que par le fait que nous les incarnons et que par notre action ce qu'ils impliquent devient explicite, problème et invitation à les transcender.

Notes :

1. Le terme d'affordance est emprunté à l'anglais. Il est parfois traduit par 'potentialité' mais est dérivé d'un *verbe* to afford. Il a un double sens : « être en mesure de faire quelque chose » et « offrir ». Ce qui traduit bien ici les 2 aspects du même processus : d'une part (côte acteur) la perception, d'autre part (côte environnement) les potentialités. Ces 2 aspects se confondent dans la relation.

2. ci-dessous 2 exercices qui peuvent vous aider à entrevoir quelques éléments de votre perspective habituelle et ses origines.

Exercices :

Un peu de prise de conscience de votre perspective

1. La grille de George Kelly :

1. Faites la liste d'une quinzaine de personnes importantes dans notre vie

1. mère :
2. père :
3. frère ou faisant fonction :
4. sœur ou faisant fonction :
5. grand-mère paternelle :
7. grand-père maternel :
8. oncle ou faisant fonction :
9. tante ou faisant fonction :
10. instituteur de maternelle :
11. instituteur ou maître de primaire :
12. ami(e) d'enfance (moins de 7 ans) :
13. professeur secondaire préféré :
14. ami(e) même sexe avec qui brouillé :
15. premier amour :

2. Citez pour chaque personne "le petit nom" que vous utilisiez pour elle

3. Groupez les personnes en 15 groupes :

- 1-2-3, 2-3-4, 3-4-5, 4-5-6, 5-6-7, 6-7-8, 7-8-9, 8-9-10, 9-10-11, 10-11-12, 11-12-13, 12-13-14,
13-14-15, 14-15-1, 15-1-2.

4. Répondez pour chaque groupe à la question (puis noter le) : quelle attitude, quelle qualité humaine, 2 de ces personnes avaient/ont en commun, que l'autre, la 3^{ème} n'a pas.

5. Faites une ligne pour chaque groupe des 3 personnes

notez à gauche les qualificatifs "positifs" (pour vous).

notez à droite ce qui dans votre vécu est l'opposé de cette qualité.

6. Situez toutes ces personnes ainsi que votre conjoint(e) dans un tableau :

Gauche 3+ 2+ 1+ 0 1- 2- 3- Droite

Cet exercice nous aide à prendre conscience de ce que Kelly appelle notre grille. Le "tamis" que nous utilisons dans nos relations aux autres.

2. Histoires de notre vie.

Rappelez vous de 4 histoires prégnantes, qui vous ont marqués :

1. quand vous étiez enfant (enfant 6 ans)
2. quand vous étiez écolier (entre 6 et 12 ans)
3. lors de votre puberté.
4. lors de votre adolescence.
5. lors de vie de jeune adulte.

Comment ces histoires vécues ou entendues influencent-elles encore votre façon de voir et de vivre ?