

Méditation, expérience de pensée et atelier philo

Anne-Marie Lafont, Professeur de Français/formatrice académique PACA à la méditation et Didacticien de l'apprentissage du philosophe

Michel Tozzi, Didacticien de l'apprentissage du philosophe

Mieux articuler méditation et atelier philo, en introduisant dans la méditation une expérience de pensée : avec des adultes, puis avec des enfants.

Anne-Marie Lafont (Professeure de lettres modernes au lycée Jean d'Ormesson, Châteaurenard et Formatrice académique en méditation laïque dans l'Académie d'Aix-Marseille) et Michel Tozzi (Didacticien de l'apprentissage du philosophe, spécialiste de la DVDP)

1. Explicitation du dispositif : « Méditation contenant une expérience de pensée et atelier philo (Sous la forme d'une DVDP) »

1.1. Anne-Marie : histoire d'une recherche (Un atelier au CRAP puis deux recherches avec SEVE)

Faisant partie du CRAP-Cahiers pédagogiques depuis 2017, j'ai proposé en 2019 à Michel Tozzi un atelier pour les Rencontres Nationales 2020. Je dois avouer que j'étais loin d'imaginer que cela prendrait une telle tournure ! En effet, étant "identifiée" au sein de l'association, mais aussi en soi, comme "celle qui défend la méditation et est du côté des émotions", je trouvais intéressant de coanimer un atelier qui associerait l'émotion et la raison. Michel Tozzi ayant accepté, nous avons donc travaillé ensemble à la réalisation d'un atelier qui mettait en corrélation la méditation et la DVDP, et visait à confronter l'émotion et la raison dans les apprentissages et la réflexion. La question de départ était de savoir si l'émotion était une entrave ou un levier à la réflexion. Nous voulions en effet explorer, avec une quinzaine d'enseignants, psychologues et formateurs, la place de l'émotion aux côtés de la raison dans la réflexion - notamment philosophique, et les conséquences qui en résultent sur les apprentissages et la pédagogie, à la lueur des recherches en neurosciences.

Michel a donc revu le « protocole » des DVDP en y introduisant une méditation guidée, dont je me chargeais. L'idée était de vivre les émotions (en commençant par la colère et la joie), puis de progressivement aller vers l'altruisme, en passant par l'ancrage, une meilleure connaissance de soi, pour mieux connaître l'autre. Nous avons donc expérimenté diverses méditations : seul.e avec soi, seul.e dans le groupe, mais aussi des méditations à deux. Si ces méditations étaient axées sur des valeurs (la bienveillance, la Nature, autrui notamment), elles étaient à chaque fois suivies d'une DVDP portant sur une notion ou une question, afin de passer de l'émotion vécue à la réflexion conceptuelle et problématisante.

A la question : " **La méditation de pleine conscience (ou présence) peut-elle favoriser la réflexion philosophique ?** ", nous sommes arrivés à la conclusion que cette orientation didactique de la question met la **méditation en perspective philosophique**. Le didacticien du philosophe se réjouira ainsi d'y trouver, si c'était le cas, une ressource supplémentaire de penser. Alors que **l'orthodoxe de la méditation** cherchera (c'est la légitimité de ce point de vue) à défendre celle-ci contre toute **instrumentalisation externe à sa logique propre** (par exemple par l'école, qui la cadre en la laïcisant, ou la philosophie, qui l'oriente dans la perspective d'une **réflexivité** ultérieure, alors qu'elle peut avoir d'autres finalités, par exemple **spirituelle**).

La méditation nous est apparue, dans cette perspective de la didactique de l'apprentissage du philosophe, comme un support possible et intéressant pour **ancrer dans un vécu sensoriel une réflexion ultérieure**. Il s'agit donc d'un support parmi d'autres, comme la littérature (Edwige Chirouter), la philosophie jeunesse (Laurence Breton), une oeuvre d'art ou une production artistique (François Galichet, Chiara Pastorini), un film, une BD etc. (voir pour une diversité de supports la revue belge *Philéas et Autobule*).

Ce qui nous a semblé déterminant, c'est le travail, dans la méditation, sur les sensations, les émotions, la **sensibilité** ; sur les images, **l'imagination**, l'imaginaire ; sur le contenu **symbolique** des évocations, des visualisations. Le caractère connoté et pas seulement dénoté de l'image, la puissance évocatrice de la **métaphore** ou de **l'analogie**, la force des **identifications** (par exemple à l'arbre, à la nature, au cosmos) nourrissent la raison, y compris dans une dimension inconsciente, **rendent sensible le concept**, assez sec par nature.

Dans notre première recherche, il s'agissait de chercher et tester s'il pouvait y avoir une articulation non juxtapositive, mais interactive, entre une méditation et un atelier philo. Ce que nous pensons avoir établi.

Dans la deuxième étape de la recherche, nous avons introduit pour mieux travailler cette articulation la **médiation d'expériences philosophiques de pensée**.

La recherche nous a conduits à formaliser plusieurs **séances contenant, chacune, une méditation et une expérience philosophique de pensée, exploitée ensuite philosophiquement dans un atelier philo** sous forme de DVDP.

1.2. Michel : résumé des résultats des recherches

1.2.1. Recherche 1

- **Il est possible d'articuler étroitement, au-delà d'une simple juxtaposition, méditation et atelier philo.**

- Une méditation « pratique de l'attention » permet de soulever certaines questions philosophiques à partir de son vécu, mais en nombre limité. Il faut au-delà passer par la visualisation et l'expérience de pensée.

- **La méditation peut donc porter soit sur l'attention à sa respiration et à ses sensations corporelles internes (Cf. ateliers SEVE) ; soit sur des visualisations ; soit sur des expériences de pensée.**
- **On peut distinguer deux approches possibles : soit partir d'une méditation donnée, et tenter dans un atelier philo d'en faire une reprise réflexive. Celle-ci peut consister à travailler sur des notions implicitement contenues dans la méditation, où des questions qu'elle soulève.**
- **Il est aussi possible, inversement, de partir d'une notion ou d'une question et construire une méditation qui permettra de les aborder dans un atelier philo.**
- **Pour être philosophiquement formateur, l'atelier doit confronter les pistes suggérées par la méditation et des pistes différentes, voire contradictoires, de manière à assurer philosophiquement un pluralisme des points de vue.**
- **Il est donc intéressant de construire des méditations en partant d'une question posée de façon telle à ce que la réponse dégagée dans l'atelier soit complexe, ou amène des réponses différentes, engendrant ainsi pour la réflexion de la perplexité.**
- **Un des intérêts d'une articulation étroite entre méditation et atelier philo, c'est de pouvoir faire le lien avec des programmes scolaires. Le meilleur exemple en est le cours de philosophie au lycée, mais d'autres disciplines peuvent s'y prêter, comme le français par exemple, ou encore la spécialité du lycée HLP.**
- **Des expériences faites, il apparait que le travail sur la métaphore et l'analogie, ainsi que le recours à l'intuition, peuvent être heuristiques dans cette démarche d'articulation, au même titre que des démarches discursives.**
- **On peut enfin, dans une perspective de lien avec l'histoire de la philosophie, reprendre la tradition antique des exercices spirituels (Cf. P. Hadot). La méditation a alors pour objectif de faire vivre de l'intérieur des doctrines philosophiques (ex. le stoïcisme), en complément de leur approche théorique, mais en restant dans le cadre scolaire laïque, et en expliquant en amont lesdites doctrines philosophiques, pour éviter les amalgames (rares par exemple sont ceux qui connaissent, et comprennent, la différence entre « religion » et « spiritualité »).**

1.2.2. Recherche 2

- **Il n'est pas facile pour tout le monde d'entrer dans une expérience de pensée : il y a des conditions favorisantes, à la fois individuelles et collectives. Il faut par exemple s'impliquer dans l'expérience, être installé et bien « s'installer » dans l'hypothèse proposée, l'imagination d'un monde.**
- **Les expériences philosophiques de pensée présentes dans les méditations ont alimenté de fait les discussions à visée philosophique. En nous déplaçant par leur caractère hypothétique, elles ouvrent des points de vue inédits propices à la réflexion.**

- Elles montrent l'apport de l'imagination et des visualisations à la construction d'une pensée plus abstraite.
- La méditation permet à l'expérience philosophique de pensée de développer l'exploration de son hypothèse, corporelle, sensorielle, imaginaire et affective, incarnée et non abstraite. L'intérêt de **partir d'un vécu comme support de la réflexion** est de ne pas être d'emblée dans l'intellect, les idées, le savoir, mais d'**ancrer l'expérience dans le sujet**, dans sa personnalité globale, et pas seulement cognitive : être de chair, de sensation, de sensibilité, d'émotion, d'imagination, de raison. Le vécu, dans son aspect qualitatif, rend compte de la complexité de l'appréhension du monde, alors que l'intellect rationalise, c'est-à-dire schématise, simplifie... La reprise conceptuelle d'une expérience vécue est imprégnée de la richesse de celle-ci.
- Pour ancrer corporellement cette hypothèse de pensée d'un monde imaginé, une **consigne d'exploration sensible de cette expérience de pensée** est souhaitable : « « Dans ce monde imaginé, comment ce serait (appel à la description, aux sensations), et que **ressentiriez-vous** (appel aux émotions) ? » Chaque expérience de pensée est dès lors vécue subjectivement très différemment, contrairement à la neutralité affective de la raison abstraite.
- Les ressentis éprouvés dans les expériences de pensée **suggèrent des idées** : il nous semble y avoir un « **pouvoir réflexif** » de l'émotion, une capacité de l'émotion à « catégoriser » le monde. L'émotion est un **support inducteur pour la pensée**, contrairement à sa condamnation par certains philosophes. Certains, comme Goleman, parlent d'ailleurs d'« **intelligence émotionnelle** ».
- Si l'on veut pouvoir tirer des conséquences rationnelles du monde imaginé, il faut, après l'expression verbale du ressenti, et pour amorcer l'atelier philo, une **question qui part du ressenti et demande quelle idée il suggère** : « Cette émotion de tristesse que tu as ressentie, que t'amène-elle à penser, à affirmer sur le monde que tu as imaginé ? » - Car **les émotions colorent notre perception** du monde, et donc de cette expérience : une émotion agréable suggère une idée plutôt positive, optimiste, et inversement. De ce fait, l'émotion « oriente » nos idées.
- Pour cette raison, **cette suggestion doit être passée au tamis de la controverse** rationnelle dans l'atelier philo, pour éviter « l'effet-séduction » de l'émotion agréable (ou « l'effet repoussoir » quand elle est désagréable).

La recherche se poursuit aujourd'hui par le vécu d'une méditation avec expérience de pensée sur un dilemme moral et son exploitation philosophique dans une DVDP.

2. Méditation avec expérience de pensée et expression des

ressentis (AML)

Tous les gens présents font la méditation, ou l'observent (15 personnes participeront à la DVDP)

2.1. Contexte dans une séquence de français, programme en lycée (transférable au collège car *Le Cid* de Corneille est étudié au collège)

Dans le cadre de l'étude de la pièce de théâtre *Phèdre* de Racine, écrite en 1677, il est utile de rappeler le dilemme cornélien et l'intrigue racinienne. En effet, par dilemme cornélien, on entend un choix à faire, généralement entre la raison et le cœur. Je suis le devoir (l'honneur) ou l'amour ?

L'exemple littéraire ici concerne ce conflit de légitimité : deux valeurs entre celle du devoir auprès de la famille (fidélité à sa famille, tradition, devoir filial) ou la trahison de la famille vs trahison de soi et de ses sentiments.

La tragédie de Racine reprend le mythe de Phèdre, épouse de Thésée, roi et grand héros de la mythologie gréco-romaine. Phèdre est sujette à un amour incontrôlable et incestueux pour son beau-fils Hippolyte, imposé par la déesse de l'amour Vénus, pour se venger de la famille de cette dernière. Hippolyte, quant à lui, aime Aricie, qui lui est interdite pour des raisons d'Etat, *puisque l'interdiction émane de son père, figure ici de l'ordre politique et moral*. La pièce s'ouvre d'ailleurs par le rappel d'Hippolyte à Thémamène de l'impossibilité d'aimer Aricie. Son père s'est emparé du trône d'Athènes de façon illégitime en massacrant la lignée masculine de la famille des Pallantides, et ayant interdit le mariage (et donc une quelconque descendance) à Aricie, celle-ci étant retenue prisonnière.

Les personnages principaux sont donc tous touchés par les affres de la passion amoureuse, passion mortifère, dévastatrice pour soi, les autres, et l'espace public. *En effet, l'amour réciproque et libre est fortement dépendant d'une puissance supérieure, qui souvent fait obstacle à son accomplissement. On reprend le dilemme cornélien où l'on constate un conflit entre l'honneur ou le devoir et l'amour.*

2.2. Méditation / expérience de pensée (pré-requis : avoir une feuille et un stylo) guidée par AML

Consignes :

Préparez votre feuille et votre stylo. Nous allons procéder à une méditation / expérience de pensée en trois temps. A chaque temps, il s'agira d'alterner entre les yeux fermés pour visualiser, et les yeux ouverts pour écrire. Tout au long de cette séance, je vous invite à rester connectés à vous-même, dans le silence et l'attention à ce que vous ressentez dans votre corps, votre cœur et votre cerveau.

Si à un moment vous vous sentez dans un inconfort quelconque, sentez-vous libre de sortir de l'exercice.

Vous restez toujours maître de vous-même, dans votre libre arbitre...en d'autres termes : vous avez le choix.

Corps de séance :

Prenons le temps de nous recentrer sur notre respiration, cette ancre qui nous permet d'être à l'intérieur de nous-même en toute sécurité. Inspirons, expirons.

2.2.1. 1^{ère} temps (Avoir une feuille de papier et un stylo)

Je me propose aujourd'hui de ressentir et de comprendre où se joue en moi, l'émotion du choix.

Je ferme les yeux, je prends quelques grandes respirations.

Je prends le temps d'être dans ma respiration, sans vouloir la changer, en l'accueillant telle qu'elle est, avec une curiosité bienveillante.

J'inspire, j'expire, à mon propre rythme, sans vouloir changer ce rythme et j'essaie d'être à l'écoute de mon corps et de ce que je ressens.

Est-ce agréable ? désagréable ? Est-ce que c'est facile pour moi de ressentir mon souffle ? Je ne me juge pas, juste je constate.

Je prends un temps pour sentir ce qu'est le choix pour moi. Peut-être que le choix peut être une émotion agréable : je choisis par exemple de « voir la vie en rose et faire un choix c'est élire ? ou peut-être au contraire une émotion désagréable : le choix pour moi, c'est synonyme d'abandon ? Où se loge le choix en moi ? Quand je dois choisir, avec quelle partie de moi je le fais : si c'est dans le corps, est-ce que c'est à un endroit précis ? Ou alors dans le cœur ? Ou encore dans le cerveau ?

Je peux, si je le veux, me remémorer un souvenir d'un choix que j'ai dû faire : ce peut être un choix pour un menu : entrée et plat ? Ou plat et dessert ? Ou encore un choix plus important : quelle maison acheter ? Ou encore un autre : quel partenaire choisir ? Je peux remonter loin dans mes souvenirs, ou bien tout simplement prendre le premier qui arrive. C'est le bon.

Je prends quelques instants pour vivre à nouveau cet instant, dans les moindres détails, et je suis à l'écoute de ce que je ressens. Est-ce agréable ou désagréable ? Est-ce que mon corps réagit quelque part ? Si je ne ressens rien, c'est ok.

Après cet instant, que puis-je constater sur mes ressentis, mes sensations, mes émotions et mes sentiments éventuels ?

Je prends quelques instants dans le silence pour les laisser venir à moi.

A l'ouverture des yeux, j'inscrirai sur la feuille au milieu le mot « CHOIX » que je pourrai entourer. Puis je ferai 5 flèches maximum partant du cercle allant vers l'extérieur pour écrire au bout de mes flèches ce que j'ai ressenti, et si je peux, avec quoi j'ai fait le choix : le corps, le cœur, le cerveau ? Je réaliserai ainsi une carte mentale.

2.2.2. 2^{ème} temps

Je prends une grande respiration et je referme les yeux. Comment je me sens ?

Je vais maintenant me mettre à la place de Hippolyte. Je suis le fils de Thésée. Je suis donc Prince de sang royal. Mon père n'est pas un père comme les autres : il est roi, mais aussi héros d'une grande renommée, connu pour avoir, entre autres, terrassé le Minotaure. C'est un guerrier, grand combattant de monstres.

Il a tué tous les hommes de la famille des Pallantides pour prendre le pouvoir sur Athènes. Mais il a épargné Aricie, princesse et dont l'éventuel fils serait le successeur légitime du trône d'Athènes.

Alors, mon père a défendu à Aricie d'épouser qui que ce soit, et, par voie de conséquence, d'aimer.

Mais elle m'aime. Et moi aussi.

Si j'étais Hippolyte, que ferai-je ?

Respecterai-je la loi ? Mon père ? Ou bien succomberai-je à cette passion interdite ?

Je prends le temps de sonder dans mon corps, mon cœur, mon cerveau. Dans le silence.

Si un endroit dans mon corps réagit davantage, je peux, si je le veux, mettre une main dessus.

A l'ouverture des yeux, je prends quelques instants, dans le silence, pour noter ce que j'ai ressenti, à quel endroit je l'ai ressenti et pour noter aussi la décision prise, le choix fait, si tel est le cas. Si rien ne s'est passé, c'est ok.

2.2.3. 3^{ème} temps

Je prends quelques instants pour me recentrer, respirer et je me prépare à vivre une nouvelle expérience de pensée. Si jamais je sens que je suis dans l'inconfort, j'en sors bien entendu.

Si je le veux et le peux, je ferme les yeux.

A présent je suis moi. Ici et maintenant. Dans mon époque. Dans ma culture. Dans ma religion si je suis d'une certaine confession. Dans ma famille.

J'aime quelqu'un.

Mais cette femme, cet homme, m'est interdit.e. Cet amour est impossible.

Ce peut être parce qu'elle ou il est pris.e ; parce que nous n'avons pas la même religion ; parce qu'elle ou il est loin, sur un autre continent ; parce que c'est une cousine ou un cousin ; ou encore pour une autre raison.

Le devoir, l'honneur, la convention, la morale nous interdisent de nous aimer.

Pourtant, nous nous aimons.

Que faire ?

Que choisir ?

Comment je me sens ? Est-ce que ce sont les mêmes endroits et les mêmes sensations que tout à l'heure ? J'accueille. Je ne juge pas. Juste je constate.

Je prends le temps de sonder dans mon corps, mon cœur, mon cerveau. Dans le silence.

A l'ouverture des yeux, je prendrai quelques instants, dans le silence, pour noter ce que j'ai ressenti, à quel endroit je l'ai ressenti et pour noter aussi la décision prise, le choix fait, si tel est le cas. Si rien ne s'est passé, c'est ok.

Une fois fait, je pourrai reprendre ma posture, les yeux fermés, juste quelques instants.

Transition : pour sortir doucement de l'exercice, je vais me frotter les mains, doucement, puis de plus en plus vite, pour ressentir beaucoup de chaleur. Puis je les déposerai à l'endroit que j'ai peut-être localisé quand j'ai eu ce choix à faire. Si tel n'est pas le cas, je peux choisir n'importe quel autre endroit ou bien déposer tout simplement mes mains sur mes cuisses.

Rituel de clôture : je prends 3 grandes respirations, je me remets dans le mouvement, en commençant par le bas, je remonte, j'ouvre les yeux en dernier.

2.3. Expression des ressentis par les participants (AML)

Les participants sont invités, s'ils le souhaitent, à faire part de leurs ressentis.

Un tableau recueillant ces derniers permettront quelques remarques.

Mots écrits dans la carte mentale	Ressentis 1 ^{er} temps	Ressentis 2 ^{ème} temps	Ressentis 3 ^{ème} temps
	(localisation corps)	(localisation corps)	
-Tête/cœur, élection, plaisir d'avoir 2 options	- résonance dans la poitrine, respiration haute, tension	J'ai peur, mon cœur s'accélère, je choisis le père	-Pleurs (j'ai les larmes aux yeux), cœur, je choisis l'amour,
-libération, joie, obstacle, évolution, ambivalence		-désir de suivre la passion	- non choix, prendre le temps et me faire accompagner
-culpabilité, peur, abondon, cerveau/ mental	- plexus solaire	- plexus, ressenti, je parle à mon père de la situation	
	- cœur		- Je me résous à adopter la conduite

Mots écrits dans la carte mentale	Ressentis 1 ^{er} temps (localisation corps)	Ressentis 2 ^{ème} temps (localisation corps)	Ressentis 3 ^{ème} temps
<ul style="list-style-type: none"> - le cerveau est lourd, ça circule (cerveau, poitrine, bassin), difficulté et tiraillement entre moi et la réalité, alignement (bassin, poitrine, cerveau), épiphanie / clairvoyance / évidence 	<ul style="list-style-type: none"> - plexus - cœur - tête - cerveau / poitrine - cerveau - bassin / poitrine / cerveau - cerveau / ventre 	<ul style="list-style-type: none"> - je suis la loi de Thésée, mon père, et je renonce à ma passion amoureuse - amour / Aricie, cœur - faire enlever la loi (tension, lutte, tête) - obéissance au père, distance - apaisement quand le choix est fait, assumer le choix, calme ensuite = mieux vaut remords que regrets ? Choix : marier la fille - calme, résignée. Cache la relation, l'abandonne pour la sécurité d'Aricie, mon père pourrait la tuer - force : ancrage, témérité, passion : choix Aricie - « bien passé » = Aricie sans trop de souci, « je peux remettre en question car mon père a usurpé le pouvoir » - sensation physiquement ancrée, corps détaché = cœur est apparu, en réaction avec le père mais 	<ul style="list-style-type: none"> conventionnelle attendue de moi et j'oublie ma passion amoureuse pour me concentrer sur un amour possible - pas un choix : le choix est la réaction / acceptation - analyse de l'impossibilité (tension, lutte, ventre) - pas de relation, valeurs, soulagement - renoncement pour moi car impossible / conformité - détendue, prudente, mais déterminée. Cache aux yeux de tous mais progressivement laisser exister cet amour. - difficulté en redevenant moi, difficile de se projeter dans un amour interdit (égarement) - « sentie dans le doute = est-ce que je choisis la même chose si c'est qq de ma famille, ou qq qui est loin » = pas de choix
<ul style="list-style-type: none"> - renouveau, renoncement, appréhension, deuil, enthousiasme 	<ul style="list-style-type: none"> - plexus - cœur 	<ul style="list-style-type: none"> - obéissance au père, distance 	<ul style="list-style-type: none"> - pas un choix : le choix est la réaction / acceptation
<ul style="list-style-type: none"> - pizza, cerveau, ventre, salive 	<ul style="list-style-type: none"> - tête 	<ul style="list-style-type: none"> - apaisement quand le choix est fait, assumer le choix, calme ensuite = 	<ul style="list-style-type: none"> - analyse de l'impossibilité (tension, lutte, ventre)
<ul style="list-style-type: none"> - ventre, tête, apaisement, bonheur 	<ul style="list-style-type: none"> - cerveau / 	<ul style="list-style-type: none"> - apaisement quand le choix est fait, assumer le choix, calme ensuite = 	<ul style="list-style-type: none"> - pas de relation, valeurs, soulagement
<ul style="list-style-type: none"> - joie, ventre, inconfort, intuition, conséquences 	<ul style="list-style-type: none"> - cerveau 	<ul style="list-style-type: none"> - mieux vaut remords que regrets ? Choix : marier la fille 	<ul style="list-style-type: none"> - pas de relation, valeurs, soulagement - renoncement pour moi car impossible / conformité
<ul style="list-style-type: none"> - stress face au mouvant, élection ou abandon ? (je suis du côté de l'abandon ; et souvent une frustration : j'aimerais tout choisir) ; 	<ul style="list-style-type: none"> - bassin / poitrine / cerveau 	<ul style="list-style-type: none"> - calme, résignée. Cache la relation, l'abandonne pour la sécurité d'Aricie, mon père pourrait la tuer 	<ul style="list-style-type: none"> - renoncement pour moi car impossible / conformité
<ul style="list-style-type: none"> - j'aime les choix définitifs, ça me tranquillise, les choix sont à renouveler régulièrement, à 	<ul style="list-style-type: none"> - cerveau / ventre 	<ul style="list-style-type: none"> - force : ancrage, témérité, passion : choix Aricie 	<ul style="list-style-type: none"> - détendue, prudente, mais déterminée. Cache aux yeux de tous mais progressivement laisser exister cet amour.
<ul style="list-style-type: none"> - remettre en question me tendent ; faire le « bon choix » serait celui qui me laisse en paix à l'intérieur 	<ul style="list-style-type: none"> - ventre / tête - ventre 	<ul style="list-style-type: none"> - « bien passé » = Aricie sans trop de souci, « je peux remettre en question car mon père a usurpé le pouvoir » 	<ul style="list-style-type: none"> - difficulté en redevenant moi, difficile de se projeter dans un amour interdit (égarement)
<ul style="list-style-type: none"> - autres (conseils, regard, avis), instinct, opportunité, centre (plexus solaire), division (coupé en 2) 	<ul style="list-style-type: none"> - gorge / poitrine 	<ul style="list-style-type: none"> - sensation physiquement ancrée, corps détaché = cœur est apparu, en réaction avec le père mais 	<ul style="list-style-type: none"> - « sentie dans le doute = est-ce que je choisis la même chose si c'est qq de ma famille, ou qq qui est loin » = pas de choix
<ul style="list-style-type: none"> - paix, liberté, aisance, évidence, cœur, joie 			

	Ressentis 1^{er} temps	Ressentis 2^{ème} temps	Ressentis 3^{ème} temps
Mots écrits dans la carte mentale	(localisation corps)	(localisation corps)	
- raison, cœur, doute, cœur, renoncement, champs des possibles / excitation		détachement, hyper calme = Aricie, pas en accord avec la loi. Acceptation d que je ressens	- j'écoute mon cœur, je me sens hyper bien
- peur, négatif, angoisse, difficulté, gorge, poitrine		- « J'ai eu du mal à me mettre à sa place », « frustration », mais « bien-être dans ma respiration et pas de choix	- calme et paix par rapport au choix (confirmation) = choix de mon amour - question autour du choix

2.4. Méta-analyse (AML)

Sur le 1^{er} temps (la conception de la carte mentale)

On constate tout d'abord la répartition suivante :

- 22 mots à connotation méliorative
- 19 mots à connotation péjorative
- 7 occurrences de ce qui relève du « choix »

Sur 13 personnes ayant partagé leur carte mentale :

- 4 personnes n'ont écrit que des mots mélioratifs et voient ainsi le choix comme une élection, une opportunité
- 2 personnes n'ont écrit que des mots péjoratifs, et voient ainsi le choix comme un abandon, comme quelque chose d'angoissant
- 6 personnes évoquent des mots à la fois à connotation péjorative et méliorative : on peut dire qu'il y a donc un équilibre, ou bien, de façon symbolique, on constate que le dilemme est exprimé ?

En ce qui concerne l'expression des ressentis dans le corps, sur 13 personnes s'étant exprimées, on constate que :

- 6 occurrences du cœur

- 6 occurrences de la tête / cerveau
- 5 occurrences du ventre / plexus solaire
- 1 occurrence du bassin
- 1 occurrence de la gorge

Sur ces occurrences, quand on regarde de plus près, on constate que 3 personnes ont ressenti le fameux dilemme « raison / sentiments » (cerveau/cœur).

On peut donc dire que si l'on se réfère à ce que les participants ont bien voulu partager, les avis sont partagés et les ressentis le sont tout autant, tout du moins en ce qui concerne le souvenir d'un choix (anodin ou pas).

Sur le 2^{ème} temps (choix « comme si j'étais Hippolyte)

Tout d'abord, on peut dire que sur 31 participants, 21 ont choisi Aricie dans le 2^{ème} temps ; 6 ont choisi de suivre la loi de Thésée et 4 n'ont pas fait de choix. Ce qui fait 68% pour Aricie ; 19% pour Thésée et 13% sans choix.

On constate également que l'occurrence du cœur est la plus fréquente : le choix majoritaire se portant sur Aricie, on peut faire l'hypothèse que ce sont les sentiments qui ont pris le dessus sur la raison ?

Sur le 3^{ème} temps (que ferais-je si je vivais un amour interdit ici et maintenant)

Pour cette 3^{ème} et dernière phase, on constate plus de nuances : 4 participants ayant partagé évoquent un choix de raison ; 4 choisissent les sentiments et la passion ; 4 ne font pas de choix spécifiques.

Il est peut-être à noter que le fait de revenir à la réalité, à soi, semble difficile pour les participants. Faire ainsi un choix quand on est directement impacté poserait un problème plus conséquent que lorsqu'il s'agit de « se mettre à la place de ».

3. DVDP : « L'expérience de pensée d'un dilemme moral est-elle éthiquement formatrice ? » (Michel)

3.1. Mise en place de la DVDP : 15 personnes, dont Animateur, Président, Reformulateur, Synthétiseur, Observateur...**

3.2. Introduction de la DVDP

Deux scénarii possibles pour cette DVDP suivant la méditation :

- Prendre le dilemme de la méditation comme support d'une discussion : « Que feriez-vous à la place d'Hippolyte ? Justifiez rationnellement votre choix. »

- Ce dilemme est un exemple propre à nous faire réfléchir sur l'intérêt philosophique d'utiliser pédagogiquement des dilemmes moraux sous forme d'expérience de pensée.

Nous choisissons cette dernière option : « **L'expérience de pensée d'un dilemme moral est-elle éthiquement formatrice ?** »

Définissons les notions de la question posée.

3.3. L'expérience de pensée

Par expérience philosophique de pensée, nous entendons la proposition d'un monde hypothétique (« Supposons que... »), faisant appel à l'imagination (« Imaginez... »), fonctionnant analogiquement sous forme hypothético-déductive (si ceci... alors cela), que les philosophes formulent pour pouvoir réfléchir à un problème philosophique : pour le poser d'abord, et si possible le résoudre.

En philosophie morale, l'expérience de pensée sert à clarifier ce qui est bon ou juste, à expliciter nos conceptions morales. Les dilemmes moraux sont particulièrement sollicités dans les expériences de pensée : « Supposons que, ou imaginez qu'il n'y ait plus assez de lits pour les malades du Covid, quels seraient vos critères de sélection ? ».

L'expérience de pensée contenue dans la méditation consiste ici à se mettre à la place d'Hippolyte, et de délibérer entre le choix déchirant de l'amour et celui de la raison d'Etat.

3.4. Le dilemme moral

L'étymologie grecque *dilemma* signifie « argument à deux fins ». Le dilemme moral propose deux issues à l'élève sans que l'une ou l'autre ne soit bonne ou juste a priori. C'est un court scénario avec un protagoniste X, confronté à un choix. Ce scénario s'achève sur une question normative : que devrait faire X ? Issue A versus issue B. L'élève doit choisir l'une des deux issues et justifier son choix.

On peut donc dire qu'un dilemme moral est une **situation problématique, pour laquelle il existe au moins deux solutions possibles, chacune étant considérée comme également souhaitable ou également indésirable**. La difficulté vient de l'absence de critère décisif pour choisir ou repousser une solution plutôt qu'une autre.

Le dilemme moral est une expérience de pensée utilisée en philosophie morale : « Tueriez-vous un homme pour en sauver cinq ? ». Sur cet exemple, on peut avoir une position conséquentialiste (prendre la solution faisant le moins de mal possible, un mort), ou déontologiste (Kant : refus de tout geste visant à tuer autrui).

3.5. Éthiquement formateur ?

Éthiquement formateur signifie ce qui est susceptible de développer notre conscience morale et le souci d'autrui, d'accroître notre perception de la dimension éthique des problèmes, de clarifier les valeurs

convoquées, de structurer une délibération rationnelle interne... Au fond nommer les valeurs en jeu dans une situation de choix difficile, clarifier leur contenu, être capable de les hiérarchiser dans un contexte donné, délibérer et décider.

- Référence : l'ouvrage *L'influence de l'odeur des croissants chauds sur la bonté humaine et autres questions de philosophie morale expérimentale*, du philosophe Ruwen Ogien. L'auteur y défend l'intérêt, en philosophie morale, des expériences de pensée, mais aussi plus largement de la méthode expérimentale (mettre des individus dans une situation et observer comment ils réagissent).

3.6. Pour commencer la DVDP, partir des ressentis lors de l'expérience de pensée dans la méditation.

Compte rendu chronologique (Anne-Marie LAFONT)

Présidente : Nathalie

Reformulatrice : Esther

Synthétiseur : Alain

« En quoi l'expérience de pensée d'un dilemme moral est-elle formatrice ? »

Hélène : Les émotions sont en jeu. Côté formateur : apprendre à gérer les émotions et gérer les priorités (car dilemme).

Sylvie : Intéressant pour développer l'empathie, se mettre dans l'émotion de l'autre, être plus proche du choix du cœur de l'autre. Cela permet de mieux comprendre l'autre.

Michel : Se mettre à la place, sans m'identifier à lui (proximité, distance) = empathie. Et le fait de ne pas m'identifier est un des avantages des dilemmes moraux.

Lola : Observation d'un même objet de différentes façons. Donc j'ai perçu le dilemme de façon différente grâce au fait d'observer l'objet différemment. Donc je vois ce dilemme plus clairement.

Clémentine : m'a permis qqch de plus personnel. Ce qui arrive à la conscience de façon plus spontanée. Cela favorise la conscience / la connaissance de soi à cet instant

Michel : « identité narrative » = « souvenir signifiant ». Connaissance de soi contextualisée.

Lisette : mélange d'empathie (émotion) + capacité de détachement. Prise de conscience : comment l'émotionnel impacte / influence mes pensées. Projection futur / passé / présent. Meilleure capacité de détachement dans le présent. Cela nous amène dans l'ici et le maintenant. Cela vient relier cœur / esprit = ça enlève le dilemme.

Nathalie : idée de l'identité = autant d'expressions que de dilemmes. Humilité, mouvement, développement personnel : caractère unique de l'expérience.

Sidgie : je suis confrontée aux émotions et donc à mes propres normes, à l'évidence. Permet le travail sur soi / évolution. Cela me permet de me questionner sur mes valeurs, les normes.

Michel : Comment le dilemme moral se situe par rapport aux valeurs ? Quel est le rôle des valeurs dans le dilemme moral ? Les valeurs guident-elles le choix ? On n'est peut-être pas conscient des valeurs qui guident nos choix ?

Odile : Face au dilemme moral : foisonnement d'émotions et l'expérience de pensée permet de décroquer / éclaircir, de comprendre que telle émotion tient au passé / avenir etc. L'émotion prend le dessus sur la raison mais à un moment donné on sent qu'on est ancré, on a pris la bonne décision.

Michel : Dilemme moral : nœud. On progresse dans une conscience morale.

Virginie : Cela permet de réfléchir à des expériences sans les vivre. Donc on ne prend pas de risques. L'expérience de pensée me permet de réfléchir « comme si », sans les vivre en vrai.

Michel : mais c'est peut-être aussi la limite, car on ne réagirait peut-être pas ainsi.

Elsa : risque d'être trop dans l'émotion. Ça risque d'être dans l'illusion car on reste dans l'imagination. Donc nécessité de revenir à soi pour comprendre ce qui se joue.

Michel : ce qui se joue en moi : pourquoi par ex je ne rentre pas dans l'expérience ?

Anne : impact sur le corps / possibilité de placer la main sur le corps : axer sur les valeurs, révélation entre corps et esprit. Emotions positives et négatives alors que dans un temps de réflexion on irait peut-être dans le négatif, alors que là, on peut aller vers le positif.

Michel : Intérêt dans l'expérience de pensée = éprouver le dilemme moral donc par le corps. Passer par l'imagination / corps : approche holistique du dilemme moral.

Clémentine : la méditation m'a amenée à faire un choix que je n'aurais pas fait. Car le calme ressenti m'a influencée dans le choix. J'aurais aimé que cette émotion perdure dans la vie.

Remarques des observateurs (AML)

- 10 personnes ont pris la parole / retrait physique de la table. Quelques gestes parasites. Peu de rebondissements sur ce qui venait d'être dit. Discussion se faisant de Michel au public.
- Du coup : on n'était pas sur une délibération morale.

3.7. Synthèse des interventions : « En quoi l'expérience de pensée d'un dilemme moral est-elle éthiquement formatrice ? » (Alain Buchet et Michel Tozzi)

Cette expérience amène à définir les **enjeux** d'un dilemme moral. Ce qui est en jeu, ce sont des **valeurs** à incarner (l'honneur ou le devoir, versus l'amour), car ce sont elles qui orientent nos choix. Ces valeurs ici **s'opposent**, et posent donc **problème** par cette contradiction. Cette contradiction nous **affecte**, et génère un **malaise**, dont on cherche à sortir. Le dilemme moral apprend à **explicitier** les valeurs en jeu, à les **nommer**, à les **clarifier** et à les **hiérarchiser** pour **choisir**, interpellant ainsi notre **liberté**. Il apprend à exercer une **délibération morale**, indissolublement **affective** (émotions) **et rationnelle**. D'où l'affinement de la **conscience morale**, à la fois par un **vécu** du dilemme et par une **argumentation contradictoire** qui pèse les avantages et les inconvénients, les coûts et les bénéfiques.

En envisageant plusieurs points de vue, cette expérience permet d'élargir le nôtre. On comprend comment émotion et raison sont intriquées pour **prendre une décision**. Un dilemme est un **nœud** que l'on essaye de dénouer. On peut se projeter dans la situation de quelqu'un d'autre (Ex. Hyppolite), éprouver de **l'empathie**, faculté de se mettre à la place de quelqu'un d'autre sans s'y identifier. On apprend à **gérer ses émotions**. On peut par **l'imagination** réfléchir à des situations sans les vivre réellement, mais ce « comme si » est instructif pour **éprouver** (à la fois rendre sensible et mettre à l'épreuve) **nos valeurs**.

4. Réactions au dispositif des participants, observateurs, animateurs

4.1. Comment voyez-vous ce dispositif ? (AML)

- Chacun se situe à sa place pendant la DVDP. Préambule de la méditation aide au débat avec bienveillance. Alors que l'affectif aurait donné lieu à des débordements.
- Accepter que cela ne fonctionne pas du 1^{er} coup (DVDP mise en place réellement à partir de la 7^{ème} séance)
- Vivre en méditation est très intéressant.
- Choix d'une DVDP + méta-analyse peut-être pour éviter conflit ?
- Temps de méditation au début : intéressant car quand on est dans un collectif, on se remet dans une ambiance plus sereine / esprit plus disponible. On reprend son calme, on clarifie ses pensées, on est tous au même niveau.
- La méditation débloque la pensée, et permet aux élèves d'argumenter. Ça fertilise.

4.2. Quelques remarques d'Anne-Marie LAFONT

Il reste dommageable de ne pas avoir eu assez de temps sur la 3^{ème} phase : une 3^{ème} heure nous aurait permis d'avoir le retour sur expérience et surtout l'analyse de la part des participants sur ce dispositif

mêlant la méditation et le débat philosophique. L'un de nos objectifs était d'ailleurs de recueillir un retour réflexif sur ce dispositif qui n'existe pas, et qui est donc innovant.

Quelques questions ont été soulevées par Alain, Nathalie et Hélène : quels apports de la méditation dans une expérience de pensée ? Est-ce enseignable ? Et comment ? Quelles compétences à développer ? La question de l'enracinement de l'histoire (grecque / française / classique) ne constitue-t-elle pas une distraction par rapport à l'objet de la DVDP ?

Je remarque également que certains participants n'ont pas pris la parole. D'autres ont visiblement eu des difficultés à entrer dans l'expérience. En effet, cela implique un « lâcher-prise » et une certaine confiance en la personne qui guide la méditation. Or, dès que nous touchons à la psyché et que, de surcroît, on n'est pas méditant, il est difficile d'entrer tout en s'abandonnant à l'expérience de pensée. Ceci peut se voir d'ailleurs dans l'intervention de certains participants qui s'exprimaient à la 3^{ème} personne (« on » au lieu de la 1^{ère} , « je ») alors qu'il s'agissait de faire « comme si » et donc de vivre littéralement les émotions dans son propre corps. De même, certains propos étaient bien colorés par la raison, ce qui laisse entrevoir que les ressentis ont été absents.

Mais ceci nous montre aussi les limites de ce genre d'expérimentation sous le modèle du « one shot » : il serait peut-être bon de pouvoir expérimenter ce dispositif avec le même groupe sur un temps donné (ce qui permettrait de faire plusieurs séances) ; puis de comparer avec un groupe qui ne ferait que la DVDP sans la partie méditative. L'idée serait de poser les mêmes questions philosophiques et de constater les réponses et interventions.

4.3. Quelques remarques de Michel Tozzi

Cette expérience prolonge notre deuxième recherche, qui cherchait, dans la perspective d'articuler étroitement le temps de méditation à celui de l'atelier philo, à introduire au cours de la méditation une expérience philosophique de pensée. Le pas supplémentaire dans cette séance était de **prendre comme expérience philosophique de pensée un dilemme moral**, pour tester si le dispositif ainsi conçu était éthiquement formateur (important par exemple pour l'Enseignement Moral et Civique).

On constate que, dans la DVDP, la question des **émotions** et de leur gestion (nécessité à la fois d'une implication et d'un détachement) est omniprésente. On relève son intérêt pour rendre présente une situation dans le contexte d'un vécu imaginaire et sensible, dans son rapport incarné avec le **corps** et pas seulement avec l'esprit, dans la mobilisation de **l'empathie** ; la nécessité **d'articuler émotion et raison** dans une décision est pointée. Le questionnement sur mes **valeurs** est posé dans le dilemme, favorisant la conscience morale et la **connaissance de soi**.

Nous avons choisi dans la DVDP un niveau d'analyse méta. Il faudrait dans de prochaines séances **prendre pour objet de discussion le dilemme moral lui-même...**

La recherche continue donc, notamment dans les classes de Anne-Marie.

5. CR DVDP avec deux classes de 1^{ère} (décembre 2022) sur le dilemme et l'amour (AML)**

5.1. Contexte dans la séquence en cours de français

La question du dilemme entre la raison et les sentiments a été reprise au cours d'une séquence consacrée aux Fausses confidences de Marivaux. Dans cette pièce de théâtre, Araminte va progressivement se révéler à elle-même des sentiments amoureux éprouvés pour Dorante, son intendant, ceci à travers et grâce aux ruses et stratagèmes du valet de ce dernier, Dubois.

Madame Argante, mère d'Araminte, prévoit quant à elle un mariage de raison et d'intérêt pour sa fille : elle doit épouser le Comte. Le dilemme se posera donc entre la raison et les sentiments, pour une femme du XVIII^e siècle, veuve et souhaitant sa liberté.

La séance s'est donc déroulée sur deux heures en guise de bilan de séquence et s'est décomposée de la manière suivante : méditation et expériences de pensée (3 phases), DVDP avec le protocole habituel (président, reformulateur, synthétiseur) et j'ai ajouté un observateur qui devait observer le langage non verbal des élèves.

5.2. Méditation et expériences de pensée

La méditation et les expériences de pensée se sont donc déroulées sur le même principe que celle concernant Hippolyte.

Une 1^{ère} phase pendant laquelle les élèves étaient invités à créer une carte mentale avec leurs définitions du mot « dilemme ».

Une 2^{ème} phase où ils devaient se mettre à la place d'Araminte, à la même époque et faire le choix entre Dorante ou le mariage de raison.

Une 3^{ème} et dernière phase où les élèves reprenaient leur propre « identité » et devaient faire le choix entre un amour impossible et leur raison.

5.3. Expression des ressentis et méta-analyse (1^{ère} phase)

5.3.1. 1^{ère} classe

De manière générale, dans cette classe, le choix « difficile » revient. Les élèves évoquent en grande partie une « décision entre deux choses souvent dures à comparer », un « sentiment de culpabilité », « un abandon », « une douleur », des « larmes », du « stress » (mot écrit 6 fois), de « la peur », de « la frustration », « un sentiment d'injustice », quelque chose de « désagréable », « mal au ventre » (évoqué 8 fois).

Beaucoup évoquent aussi les conséquences possibles du choix fait, et ces dernières se traduisent par du regret.

Sur 27 élèves ayant rendu leur carte mentale (de façon anonyme), 85% évoquent des éléments péjoratifs (vocabulaire compris) pour évoquer leur définition du mot « dilemme ». Un élève semble plus mitigé dans ses définitions.

5.3.2. 2nde classe

Dans cette classe, il semble que le choix soit également « difficile », adjectif revenant là aussi à plusieurs reprises. Les élèves en revanche semblent plus parler de la « raison » et de la « réflexion » s'agissant du dilemme (je précise que contrairement à la première classe, celle-ci a un profil typiquement scientifique : ceci expliquerait-il la présence d'un vocabulaire davantage basé sur la réflexion pragmatique ?). Si « l'abandon » revient souvent, il semble qu'il s'agisse plus du mot « opposition » qui revient souvent dans les cartes mentales de cette classe.

Les sensations et sentiments désagréables sont là aussi plus nombreux et majoritaires : sont évoqués la « tristesse », la « douleur », le « regret », le « désarroi », la « déception ».

Sur 31 cartes mentales rendues, 100% des élèves évoquent du vocabulaire majoritairement péjoratif. C'est dire que le dilemme se définit pour eux comme un choix qui détermine un abandon, plus qu'une élection positive.

5.4. Retour sur ressentis à la place d'Araminte et méta-analyse (2^{ème} phase)

5.4.1. 1^{ère} classe

Dans cette 1^{ère} classe, sur 28 élèves 86% choisissent Dorante (donc l'amour) contre 11% qui choisissent le mariage de raison et 3% ne font pas de choix.

Concernant le choix fait, c'est surtout dans la partie du torse que les élèves évoquent des ressentis : « le cœur qui battait plus fort », « un poids au niveau de la poitrine quand j'ai dû choisir, puis tout s'est envolé quand j'ai choisi Dorante ». Les émotions étaient celle de la joie en grande partie, et un sentiment également de paix a été souvent évoqué, « au niveau du cœur ». Plusieurs élèves ont expliqué qu'ils avaient eu l'impression que le « cœur était devenu le cerveau ».

On constate donc que le choix de l'amour et le dilemme se joue ici dans la partie du cœur. Si l'on sait que les émotions sont en réalité dans le cerveau, les élèves, de façon peut-être « orientée », disent avoir ressenti des picotements ou des frissons. Est-ce que les manifestations corporelles sont alors des signaux sur les choix à faire et permettraient de nous guider dans nos décisions ?

5.4.2. 2nde classe

Dans cette classe ce sont 74% des élèves (sur 31) qui ont choisi Dorante, contre 26% pour le choix de la raison. Interrogés sur ce dernier, les élèves répondent que c'est par « devoir » qu'ils choisissent le mariage avec le Comte ; ou encore « par peur de décevoir Mme Argante » ; c'est le « regard de l'autre qui est pesant » pour certains ; « la culpabilité » fait également partie des raisons évoquées.

Quant au choix de l'amour, les réponses sont variées : « je choisis l'amour, car si je m'étais mariée avec le Comte en en aimant un autre, ça ne sert à rien » ; « c'est à moi de choisir, pas aux autres » ; « je choisis l'amour car si l'Homme a des désirs, c'est pour les suivre, qu'importe le regard des autres ».

Concernant les réactions et ressentis dans le corps, le cœur ou le cerveau, 47% parlent du cerveau. Pour ceux qui évoquent le corps : il s'agit de « fourmis dans les mains », de « boule au ventre », de « douleur au dos ». Enfin, 5% ont ressenti « une pointe au niveau du cœur ».

Là aussi, je constate que les élèves identifient davantage un choix et des ressentis qui se font au niveau du cerveau et non, comme l'autre classe, au niveau du cœur. L'hypothèse serait encore une fois celle d'une classe à profil scientifique ?

5.5. Retour sur ressentis lors d'un dilemme personnel (3^{ème} phase)

5.5.1. 1^{ère} classe

Dans la 1^{ère} classe, 27,5% font le choix de la raison ; 52 % des sentiments et 20,5 % ne font aucun choix. 41% disent l'avoir fait avec leur corps ; 34% avec le cœur et 25% avec le cerveau.

Dans les manifestations du corps, les élèves parlent d'un « léger tremblement des mains », de « chaleur dans le torse », « d'envie de pleurer », de « mal au niveau de la poitrine » ou de « compression », de « gorge nouée ».

Les élèves participant ensuite à la DVDP évoquent certaines idées : « la raison ne fait pas prendre de risque, c'est donc la solution de facilité ». Certains disent que « l'amour fait perdre la raison » et que « quand on aime, on est dans une sorte de conscience modifiée ». Et d'autres ajoutent que « l'amour a ses raisons, que la raison ne connaît point », qu'on peut « aimer avec conscience et aussi sans, car les sentiments ne se contrôlent pas ». Enfin, certains précisent que tout va dépendre du caractère de chacun.

Quand on évoque le caractère temporel des sentiments, les élèves ont tendance à dire qu'ils ne sont pas éternels. Et que les « personnes qui décident de rester ensemble alors qu'elles ne s'aiment plus, c'est par contrat tacite ». Elles préfèrent « rester dans leur zone de confort » pour plusieurs raisons : « peur de la réaction de l'autre », « peur de l'inconnu », « peur d'être seul.e », « peur du manque de garantie de la stabilité », « peur de manquer d'argent », « par déni ». Je pose alors la question de savoir qui sortirait de sa zone de confort si le cas se présentait : 67% répondent par la positive.

5.5.2. 2^{nde} classe

Dans cette classe, 44% choisissent la raison, 44% le cœur et 12% ne font pas de choix.

On constate que 53% font le choix contraire par rapport à la phase 2 (« et si j'étais Araminte »).

Dans les manifestations des ressentis : c'est aussi davantage le corps qui se manifeste.

Des élèves disent néanmoins n'avoir « rien ressenti » car ils « n'aiment personne » ou « n'ont jamais aimé » et donc ont des difficultés à vivre l'expérience de pensée.

Les élèves participant à la DVDP évoquent certaines idées : « quand on tombe amoureux, on ne choisit pas », au contraire « quand on aime, on est obligé de penser ». Et c'est quand « on a peur de se quitter que la raison arrive ». Pour la majorité, la raison est toujours présente. Certains disent qu'il faut distinguer l'amour naissant qui serait du côté des sentiments et du cœur ; et le couple s'installant dans la durée, qui serait géré par la raison. Des élèves expliquent que « l'amour a besoin de la raison ». D'autres évoquent de « se bonifier en aimant », de « devoir s'aimer soi-même avant de pouvoir aimer l'autre », que « l'amour peut créer de la dépendance affective ».

Enfin, certains élèves disent leur difficulté à participer car « l'imagination ne permet pas de prendre une décision » ; peut-être que dans la réalité, « les sentiments peuvent nous faire perdre la raison », « qu'on ne réfléchit pas de la même façon si on vit la situation ».

5.6. Constats dans les 2 classes pour les observateurs (langage non verbal)

5.6.1. 1^{ère} classe

Au cours de cette séance j'ai observé le langage corporel de mes camarades. Au début certain se sont tout de suite désintéressés, cela s'est vu : ils se sont instantanément mis dans une position de repos : front reposé sur la main, bras croisés... D'autres ont commencé à s'amuser avec les objets autour d'eux pour faire passer le temps, comme des stylos ou autres. Beaucoup se touchaient le visage, les cheveux, les bijoux ou les mains. Ceux qui étaient passifs ont peu à peu perdu le fil en commençant à s'amuser entre eux ou à dessiner.

Certains de mes camarades ont paru touché par le sujet mais sans forcément l'exprimer de manière expressive, cela s'exprimait plutôt par un visage pensif, un regard plongé dans le vide. Ils étaient en réflexion sans forcément partager ce qu'ils ressentaient.

Mais il avait aussi des élèves saisis par le sujet mais semblaient ressentir un certain dérangement, cela s'est traduit par des rictus comme se pincer les lèvres en signe d'accord, ou des acquiescements timides et gênés. Sans forcément regarder le visage j'ai pu remarquer beaucoup de jambes tremblantes et agitées.

Certains de mes camarades avaient besoin de courage pour s'exprimer, ils tenaient à exprimer leurs sentiments et leurs opinions de la meilleure des manières. Leurs regards étaient donc plongés dans une forte réflexion, un visage sérieux et une main prête à écrire leurs ressentis. Il est difficile de parler de soi-même surtout sur un sujet comme l'amour, lors de la prise de parole j'ai observé la peau des orateurs rougir peu à peu, des mains se serrer l'une sur l'autre et des rires nerveux.

Les émotions et les sentiments éprouvés peuvent se discerner juste en observant.

5.6.2. 2nde classe

Observations faites :

- **Regard dans le vide**
- **Frotte les mains et hésite, joue avec les mains**
- **Touche son stylo et joue avec, enlève et remet le bouchon du stylo, mâche son stylo**
- **Touche sa trousse**
- **Touche son pull**
- **Jambes croisées, bras croisés**
- **Touche son cou, touche ses oreilles et ses cheveux**
- **Parle avec les mains, fait des gestes en même temps qu'il parle**

5.7. Synthèses faites par les élèves

5.7.1. 1^{ère} classe

Qu'est-ce que l'amour ?

Basée sur une œuvre de théâtre Les fausses confidences de Marivaux, nous nous sommes posé la question de savoir tout d'abord ce qu'était l'amour ? Il a donc été répondu que l'amour est un sentiment qui peut être très fort ou superficiel et qui nous pousse à faire des choix, et que c'est la raison qui en général nous pousse dans cela ainsi que dans les choix dans la relation. L'amour contient différents types selon nous : l'amour passionnel ou c'est le début de la relation puis au fur et à mesure la flamme disparaît et on tombe seulement dans de l'affection et de l'habitude.

Mais l'amour est-il raisonnable ?

Commençons par les réponses positives, l'amour est raisonnable. Pour certains, il l'est car nous agissons avec la conscience et nous sommes donc conscients de nos actes. La plupart qui le pense sont des filles qui disent que les sentiments sont durs à contrôler mais la raison n'y peut rien, c'est donc 50/50.

Elles se sont aussi appuyées sur le fait que la relation peut davantage nous pousser vers le haut et que cela ne provoque que des bienfaits. L'une d'entre elle a montré l'effet contraire avec l'amour que nous portent nos parents qui est en grande majorité inconditionnel et qui est raisonnable, mais dans une relation amoureuse il ne l'est pas.

Un garçon répond à cela en s'appuyant sur le fait de l'âge et de la maturité. Selon lui l'amour est raisonnable mais à partir d'un certain âge, lorsque nous sommes jeunes nous avons plus de liberté et nous sommes moins matures donc beaucoup plus exposés à la bêtise, mais lorsque nous sommes plus

âgé(e)s, engagé(e)s dans une relation avec des enfants et des projets nous sommes beaucoup plus concentré(e)s sur la relation en elle-même.

Si certains pensent que celui-ci est raisonnable, d'autres pensent qu'il ne l'est pas. L'amour n'est pas raisonnable car il fait du bien comme du mal, selon les situations on peut vite s'emporter, ce sont donc les sentiments qui prennent le dessus et du fait qu'on ne contrôle pas les sentiments. Il est revenu plusieurs fois que l'amour est une source de souffrance et de douleur lorsque l'on entre dans la phase de dépendance affective.

Quand on est amoureux c'est la fin de la raison, il y a une temporalité entre la raison et les sentiments, les sentiments passent en premier et la raison passe après. Plusieurs citations sont ressorties, telles que « l'amour rend aveugle », il peut créer un aveuglement dans le sens où dans une relation on ne voit que les vertus de la personne et ce n'est qu'une fois celle-ci terminée que l'on s'aperçoit des vices de la personne.

Mais pourquoi on ne sort pas de la « zone de confort » de la relation ?

Les réponses ont été : la peur, peur de faire du mal, peur de la réaction de l'autre, ne pas avoir l'envie de perdre toutes les habitudes et de recommencer à zéro avec quelqu'un d'autre, et aussi le fait d'avoir des enfants.

Il y a aussi l'exemple de l'argent, quand nous sommes âgé(e)s et grands-parents nous restons pour l'argent et ne pas se retrouver seul(e)s, histoire de convention, de culture et d'honneur.

5.7.2. 2^{nde} classe

L'ensemble de la classe ayant participé nous pouvons conclure sur avis général que l'amour peut être ou ne pas être raisonnable selon la situation ou bien le cas, en effet le « véritable » amour comme définit par une élève ne serait pas raisonnable car pas rationnel et que selon un avis majoritaire, la raison ne guiderait plus nos actes car celle-ci serait complètement dépassée par les sentiments.

Certains amours comme l'amour par défaut ou par profit, en revanche sont régies par la raison et par le pragmatisme de chacun.

Les sentiments prendraient également le dessus et la raison serait éclipsée bien que plus la relation avancerait, moins les sentiments seraient forts et la raison reprendrait le pas.

Ensuite l'amour pourrait également être qualifié d'illusion. En effet, le changement de comportement et la différenciation des choix lorsqu'on est amoureux peut qualifier celui-ci d'illusion. En d'autres termes, les sentiments amoureux ne seraient qu'aimer l'image d'une personne, ce qu'elle montre aux autres et ce qu'elle dégage.

5.8. Méta-analyse sur la 3^{ème} phase et la DVDP

De manière générale, je suis saisie à chaque fois par la maturité de beaucoup d'élèves qui parviennent à avoir un regard distancié à la fois sur le dilemme et sur l'exercice même.

En effet, concernant le dilemme, le choix s'est toujours fait dans l'opposition entre la raison et le sentiment. La notion de l'amour étant celle convoquée par la question et la séquence, il ne pouvait en être autrement. Mais, de fait, il n'a été que peu question de la question éthique.

*****Concernant le dilemme, il en ressort tout de même que pour beaucoup le choix se pose en termes de « devoir ». Or, le devoir se place du côté de la conscience. On peut alors rappeler ce que Rousseau écrivait dans son Emile : « Conscience ! conscience ! instinct divin, immortelle et céleste voix » écrit-il, après avoir noté : « Il est donc au fond des âmes un principe inné de justice et de vertu, sur lequel, malgré nos propres maximes, nous jugeons nos actions et celles d'autrui comme bonnes ou mauvaises, et c'est à ce principe que je donne le nom de conscience^[1] ». La pleine conscience dans la méditation permettrait alors peut-être de faire un choix plus éclairé, moins impulsif ?***

De même, on a entendu le conflit qui se dégageait de ce dilemme. Conflit entre les aspirations de notre nature sensible qui se rejoignent, selon Kant, confusément dans le désir de bonheur et « la voix d'airain du devoir » qui nous appelle catégoriquement à satisfaire à d'autres exigences (honneur, devoir, etc.). Or, Kant soutient qu'il nous est plus facile de connaître notre devoir que de savoir ce qui nous rendrait heureux. C'est que le devoir n'est le devoir qu'en tant qu'il est distinct des mobiles sensibles et donc qu'il a sa source dans la raison. Ceci expliquerait peut-être la raison pour laquelle la classe à profil scientifique disant qu'elle faisait le choix avec la raison ?

Enfin, je constate que certains ont la maturité et l'honnêteté de dire leurs difficultés à vivre l'expérience de pensée car le sentiment amoureux leur reste encore inconnu et inexploité. Beaucoup ont en effet expliqué la difficulté de projeter, d'imaginer et surtout de ressentir alors que la situation n'avait jamais encore été vécue. Ceci expliquerait alors peut-être la difficulté de l'abstraction et de l'expérience de pensée.

• Sur les deux recherches déjà menées, voir le padlet : <https://padlet.com/amlafont1379/5l4icya3mps7fj0b>

- Frédéric Lenoir, *Philosopher et méditer avec les enfants*, A. Michel, 2016.
- Pierre Hadot, *Exercices spirituels et Philosophie antique*, A. Michel, 1981.
- Pavie Xavier, *Exercices spirituels*, Les Belles Lettres, 2013.
- Anne-Marie Lafont, Michel Tozzi, *L'émotion et la raison dans la réflexion*, Diotime n° 87.
- Michel Tozzi, introduction au dossier « Méditation et philosophie », Diotime n° 88, avril 2021.

- Anne-Marie Lafont, Michel Tozzi, *Articuler méditation et philosophie*, Diotime n° 88.
- Anne-Marie Lafont, *La pratique de la méditation de pleine conscience/présence et la Discussion à Visées Démocratique et Philosophique en classe*, Diotime n° 88.
- Anne-Marie Lafont, Michel Tozzi, Dossier sur la Méditation et atelier philo, Diotime n° 92.
- Anne-Marie Lafont, Michel Tozzi, *Articuler étroitement Méditation et Atelier philo*, Diotime n° 92.
- Anne-Marie Lafont, Michel Tozzi, *Méditation, expérience de pensée et atelier à visée philosophique*, Diotime n° 92.
- Thibault Gibert, *Philosophie et méditation : quelle articulation ? La métaphore de la danse*, Diotime n° 88.
- Denis Robberechts, *De l'usage du concept en méditation*, Diotime n° 88.
- François Galichet, *Méditation et réflexion : essai de clarification conceptuelle*, Diotime n°88.

Notes

1. Rousseau, Emile ou De l'éducation, « Profession de foi du vicaire savoyard », Ed. Garnier-Flammarion, livre IV, p. 37. [↩](#)