

## **Compte rendu de la recherche :**

### **« Méditation, expérience de pensée et atelier à visée philosophique » (Septembre 2022)**

**Anne-Marie Lafont et Michel Tozzi**

#### **Plan du Compte rendu**

- I) Clarification de quelques concepts : pages 2 à 8**
- II) Compte rendu séance I (6 mars 2022) : pages 9 à 22**
- III) Compte rendu séance II (7 mai 2022) : pages 23 à 34**
- IV) Compte rendu séance III (18 et 19 juin 2022) : pages 34 à 42**
- V) Synthèse de la recherche et conclusions (provisoires) : pages 42**
- VI) Bibliographie : page 46**

C'est Frédéric Lenoir qui a le premier introduit la méditation dans la philosophie avec les enfants, et tenté d'articuler la méditation avec des ateliers philo. Partant de son expérience, reprise dans la formation de l'association SEVE, nous avons voulu approfondir cette innovation, en travaillant cette articulation, dans deux recherches, en 2021 et 2022.

Anne-Marie Lafont et Michel Tozzi ont mené une première recherche sur : « Articuler étroitement méditation et atelier philo » (2021). Elle consistait à expérimenter et formaliser une pratique dépassant la simple juxtaposition d'une méditation de pleine conscience, dite « Pratique de l'attention », et d'un atelier à visée philosophique, pour articuler plus étroitement ces deux types d'activité dans une séance.

On peut trouver le compte rendu de cette première recherche dans le padlet *ad hoc* : <https://padlet.com/amlafont1379/swklxcgvnbkyourf>

Ou dans le padlet de Michel Tozzi : <https://padlet.com/amlafont1379/5l4icya3mps7fj0b>

« A l'issue de cette recherche, pouvons-nous lire en conclusion, nous croyons pouvoir avancer les affirmations suivantes :

- 1) Il est possible d'articuler étroitement, au-delà d'une simple juxtaposition, méditation et atelier philo.
- 2) Une méditation « pratique de l'attention » permet de soulever certaines questions philosophiques, mais elle ne permet pas d'aborder certains concepts philosophiques. Si l'on veut en traiter un certain nombre, il faut aussi passer par la visualisation et l'expérience de pensée.
- 3) 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.
- 4) L'articulation « méditation » et « philosophie » n'a pas vraiment de « sens » établi : il s'agit surtout d'un va-et-vient permanent entre les deux.
- 5) Mais 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.
- 6) Ou inversement, partir d'une notion ou d'une question et construire une méditation qui permettra de les aborder dans un atelier philo.

7) Il semble à l'usage plus aisé de construire une méditation, puis à partir de cette dernière, trouver une question abordant une notion philosophique, que l'inverse. Dans le sens contraire (à partir d'une question, construire une méditation), on est amené souvent à redéfinir une autre question. (Ce qui est intéressant en classe, c'est de partir d'une question, puis faire vivre la méditation, et à partir de la DVDP qui en découle, faire reformuler une autre question par les élèves).

8) 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.

9) Il est donc intéressant de construire des méditations 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.

10) 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.

11) Des expériences faites, il apparaît 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.

12) On peut par ailleurs, 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 »).

Dans cette recherche, nous avons expérimenté dans certaines méditations des « visualisations », mettant en jeu l'imagination (par exemple la découverte progressive successivement par les cinq sens d'un jardin imaginaire). Ces expériences se sont trouvées ensuite très exploitables philosophiquement dans l'atelier qui suivait (ici par exemple sur la nature des sensations en vue de la connaissance du monde).

Mais nous avons peu approfondi la fonction et la nature de ces expériences, qui en fait déterminaient leur possibilité d'exploitation pédagogique en philosophie. Par exemple l'importance et l'intérêt des visualisations ; ou la façon dont la raison pouvait s'appuyer sur l'imagination et les émotions ; ou le rôle de l'observation dans ces expériences de pensée. Ce sont ces éléments qui nous semblaient importants à creuser dans cette seconde recherche.

D'où l'idée d'expérimenter des séances contenant des méditations et des expériences philosophiques de pensée.

## I) Clarification de quelques concepts

### A) L'expérience de pensée

L'expérience de pensée - *thought experiment* - (ou expérience par la pensée, ou expérience en imagination, ou encore expérimentation mentale), est convoquée dans nombre d'activités humaines : le romancier (Ex. : le naufrage de Robinson Crusoé de Defoe puis Tournier), l'auteur de fictions, d'utopies ou de dystopies sociales ou technologiques, l'architecte etc. On sait à quel point par exemple la fiction du roman peut nous permettre, par un « voyage dans un

quasi monde », comme dit Ricoeur, d'approfondir le fonctionnement de l'âme humaine, et aussi nous donner des informations historiques, sociologiques etc. On peut également voir, littéralement, des « expériences de pensée » dans des films de science-fiction (pensons à ceux de Luc Besson, ou du Steven Spielberg évoquant « un autre monde » ou encore un personnage dont les capacités cérébro-intellectuelles seraient à 100%, etc.). On voit donc comment le roman d'anticipation et le film de science-fiction préfigurent parfois le monde de demain ou un monde parallèle (cf. *Matrix*) ... Mais l'expérience de pensée est aussi utilisée en sciences et en philosophie (pour l'expérience de pensée en science, voir le projet de recherche, pages 2 et 3).

## **B) L'expérience de pensée en philosophie**

On trouve nombre d'expériences de pensée en philosophie (ex. : l'hypothèse et la description de l'état de nature chez Hobbes ou Rousseau). Sont-elles fructueuses hors du domaine scientifique, où ces expériences ne peuvent pas trop s'éloigner de la réalité, et s'appuient sur des cadres théoriques définis (Galilée part de la théorie de la chute des corps dépendant de leur poids d'Aristote, pour l'invalider) ? Mais la philosophie n'a pas les mêmes démarches que la science. Arcangeli rappelle que « les critiques contre l'expérimentation de pensée philosophique peuvent être réduites à deux points. D'une part, l'expérimentation de pensée philosophique se fonde sur des intuitions douteuses et, d'autre part, elle fait appel à ces intuitions pour apporter des preuves en faveur d'un argument. Parler d'intuitions peut apparaître à première vue problématique, car il n'y a pas de consensus sur ce en quoi les intuitions consistent, ni sur ce que nous pouvons raisonnablement attendre d'elles ». L'argumentation de la fiabilité de l'expérience de pensée en philosophie est donc posée. Mais les philosophes en usent abondamment...

**Par expérience philosophique de pensée, nous entendons la proposition d'un monde hypothétique faisant appel à l'imagination, 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. Dans une méditation, cette expérience est rendue possible par le biais d'une visualisation portée par l'imagination.**

L'expérience de pensée est utilisée dans plusieurs domaines philosophiques : en **métaphysique et en épistémologie** : « Et si un homme dans une caverne qui ne voyait jusque-là que des ombres accédait à la vérité... » (Platon, *République*) ; « Et si un malin génie nous trompait chaque fois que nous pensons être dans le vrai ? », ou « Et si le monde dans lequel nous vivons était un rêve » ? (Descartes, *Méditations métaphysiques*). « Si nous avions les mêmes sens qu'un chat, nos théories scientifiques seraient-elles les mêmes ? « Et si l'homme était immortel ? ».

En **éthique**. Pour savoir ce qui est juste ou bon, il semble parfois utile de clarifier nos conceptions morales à l'aide d'expériences de pensée. « Si quelqu'un n'est pas conscient de ses actes au moment du crime, peut-on le considérer comme responsable ? ». Les dilemmes moraux sont particulièrement sollicités dans les expériences de pensée : « Et s'il n'y avait plus assez de lits pour les malades du Covid, quels seraient vos critères de sélection ? ». « Et si personne ne mangeait plus de viande ? ».

En **philosophie politique** : « Et si Gygès, un berger au service d'un roi, trouvait un anneau qui le rendait invisible ? » (Platon, *République*) ; « Et si un gouvernement décidait de changer le sens des mots ? » (La novlangue d'Orwel, in 1984) ; « Et si vous deviez choisir les règles d'une société juste, lesquelles choisiriez-vous, sachant que vous ignorez la place que vous y occuperez (voile d'ignorance) ? » (Rawls, in *Théorie de la justice*).

Les philosophes analytiques considèrent l'expérience de pensée comme une **méthode de recherche** philosophique. Particulièrement en philosophie du langage (ex. : la signification du mot « coléoptère » pour Wittgenstein, c'est ce qui est dans la boîte, et non ce que vous décrivez). Mais plus généralement. Ex. : « Vous êtes en train, sans le savoir, de flotter dans une cuve, avec des électrodes reliées à votre cerveau. Seriez-vous d'accord pour vous brancher à vie à une « machine à expérience », qui stimule votre cerveau, de façon à ce que vous ayez l'impression d'écrire un grand roman, de vous faire une nouvelle amitié etc. Alors que dans la cuve, vous ne savez pas où vous êtes, vous pensais juste que c'est en train d'arriver... (Nozick).

La démarche générale qui préside aux expériences par la pensée se formule par la question : « **Que se passerait-il si... ?** ». Par exemple : « dans un monde où tout le monde mentirait... » (Kant) etc. Elle donne lieu à un **raisonnement sur un mode ou un cas imaginaire**, dans le but d'accroître notre connaissance ou notre compréhension du monde : par exemple « si tout le monde mentait, il ne pourrait plus y avoir de confiance entre les hommes », dit Kant. C'est l'équivalent d'un **raisonnement hypothético-déductif** : **si ceci ... alors cela ...** Ex. : « Si chacun accédait à tous ses désirs ... ce serait le chaos ! ».

Les expériences de pensée en philosophie, qui font dialoguer la raison et l'imagination, peuvent avoir un **rôle** :

- **de découverte d'un problème.** « Si toutes les planches du bateau de Thésée ont été remplacées au bout de 1000 ans, s'agit-il toujours du même bateau ? » (Plutarque) : on peut ainsi réfléchir sur la question de l'identité. « Si des machines travaillaient à ta place, serais-tu heureux ? » : c'est le problème de la place et de la valeur du travail dans notre vie (Arendt). « Si médecin, je sais que ce malade est incurable, vais-je le lui dire ? » : c'est le problème de la vérité et de l'annonce en médecine (Cf. Kant, *Du prétendu droit de mentir*). « Si seul ce médicament très cher peut sauver ma femme très malade, et que je n'ai pas assez d'argent pour l'acheter, ai-je le droit de le voler ? » (Kohlberg) : c'est le problème de la hiérarchisation des valeurs pour choisir. « Si on te proposait des prothèses qui font de toi un surhomme, accepterais-tu ? » : c'est le problème actuel du transhumanisme. « Si tu peux expérimenter sur des animaux pour sauver des humains, qu'est-ce que tu fais ? » : c'est le problème posé par les philosophes animalistes (Singer). Avec Gygès, si vous savez que vous ne serez pas puni, respecterez-vous les règles morales ? : c'est la question du fondement de la morale (L'intérêt personnel ?).

- **de recherche d'une solution** « Imagine les hommes à l'état de nature : comment échapper à la lutte de tous contre tous ? » Solution : par un contrat social pour pouvoir vivre ensemble (version autoritaire pour Hobbes, démocratique pour Rousseau).

- Les expériences de pensée ont aussi une **fonction pédagogique**, par leur capacité d'illustration : avec Zénon, le mouvement n'existe pas, car Achille ne rattrapera jamais la tortue, et la flèche en vol reste immobile. Les paradoxes résultent souvent d'expériences de pensée. « Un tas reste un tas si on lui enlève un grain. Alors, considérant un tas, on peut en déduire par récurrence qu'un grain unique ou même l'absence de grains constitue toujours un

tas ». Avec Buridan, un âne meurt de faim et de soif entre son picotin d'avoine et son seau d'eau, faute de choisir par quoi commencer. Ou bien : « Imaginez un tramway fou qui va écraser cinq personnes sur la voie, mais vous pouvez actionner un aiguillage où il y a une seule personne sur la voie : que faites-vous ? » (Foot, 1967). Si vous actionnez l'aiguillage, vous êtes conséquentialiste (je sacrifie une personne pour en sauver cinq, je vise le moindre mal) ; si vous ne faites rien, vous êtes kantien, car vous ne pouvez tuer personne (impératif catégorique). Ce type d'expérience fait un lien entre les théories philosophiques, souvent très abstraites, et leurs implications concrètes, dit R. Ogien. Il permet d'ancrer le questionnement et les raisonnements éthiques dans des cas pratiques, et non seulement dans des principes déconnectés du réels.

### C) Méditation et expérience de pensée philosophique

Nous avons défini dans notre projet de recherche la notion et la pratique d'« exercice spirituel » (Voir les pages 5 à 7 dans le projet contenu dans le padlet : <https://padlet.com/amlafont1379/swklxcgvnbkyourf>)

Il peut y avoir un lien entre exercice spirituel et expérience de pensée (Voir le travail de P. Hadot). Mais **tout exercice spirituel n'implique pas une ou des expériences de pensée**. Exemples : la concentration sur l'instant présent, l'examen de conscience, la mémorisation de sentences, l'aveu public des fautes, la pratique de l'amitié...

Par contre **certains exercices spirituels ont recours aux expériences de pensée** : dans le dialogue socratique (Exercice spirituel) mené dans *La République*, Platon imagine et fait imaginer (Expérience de pensée) un homme dans une caverne qui ne voit que des ombres et, libéré de ses chaînes, peut sortir et voir le monde réel, pour réfléchir sur la difficulté du chemin pour accéder à la vérité. Platon raconte aussi l'histoire de Gygès dont l'anneau invisible lui permet de tuer le roi, pour poser la question du rapport du pouvoir avec le Bien.

D'autres sont d'authentiques expériences de pensée : se représenter tous les jours une mort hideuse pour s'y habituer. Méditer sur un crane pour comprendre la fragilité et la brièveté de la vie. On peut aussi penser à l'hypothèse du malin génie (Expérience de pensée) dans le doute cartésien (Exercice spirituel). C'est l'expérience de pensée philosophique qui nous intéresse.

Toute méditation est-elle une expérience de pensée, au sens préalablement défini ? Nous ne le pensons pas. Une méditation de pleine conscience centrée sur l'attention portée aux seules sensations venant de notre corps, si elle constitue un **travail** de la pensée comme concentration sur soi, concentration interne, ne nous semble pas une **expérience** de pensée.

Mais une méditation peut avoir recours aux expériences de pensée. Par exemple la méditation du jardin, où l'on découvre successivement avec chacun de nos sens un jardin imaginaire. En quoi la méditation peut-elle être une expérience de pensée ? Quand elle implique selon nous nous une **convocation de l'imagination**. Toute méditation est un travail mental de soi sur soi, mais pas forcément une expérience de pensée mobilisant l'imagination. Il y a expérience de pensée par exemple dans une **visualisation**, qui suppose d'imaginer ce qui est suggéré par celui qui mène la méditation. Cependant on voit à quel point le postulat de la sincérité de celui qui se laisse guider est prégnant. Il doit en effet « jouer le jeu » et se laisser guider. Mais quoi qu'il en soit, il imaginera (littéralement mettra en images) en fonction de son imaginaire et de ce que les mots feront sens pour lui. C'est son imaginaire, sa culture, sa sensibilité qui feront qu'il aura cette image et non une autre. Il sera donc évident que chaque visualisation sera originale dans sa différence. Le langage y jouant également un rôle important, ainsi que la culture et les

références personnelles (le jardin d'un « Français » ne ressemblera peut-être pas à celui d'un Français d'origine japonaise ou anglaise).

## D) Méditation, visualisation, imagination : précisions

### 1) Michel Tozzi

Les méditations, guidées ou non, sont souvent à base de visualisation. Nous entendons par **visualisation** l'action de se représenter mentalement une image visuelle, une situation qui n'est pas présente, de rendre visible un phénomène qui ne l'est pas. Elle présentifie, rend présent le monde passé ou un monde imaginaire. Si le mot semble de prime abord renvoyer à la vue, le mot image doit être pris ici dans un sens plus large : la visualisation est une forme d'exercice mental qui utilise la capacité de notre cerveau à **se représenter des images, des sons, des odeurs, des goûts, des touchés...** Elle peut donc être visuelle, auditive, kinesthésique... Certaines personnes sont incapables de projeter dans leur cerveau des images, des sons, des goûts, des odeurs ainsi que la sensation du toucher. C'est ce qu'on appelle l'aphantasie. C'est un défaut d'imagination.

La visualisation est rendue possible par l'imagination. **L'imagination** est la faculté que possède l'esprit de se re-présenter des images d'objets déjà perçus, d'évoquer, sous forme d'images mentales, des objets ou des faits connus par une perception antérieure (**imagination reproductrice**, liée à la mémoire) ; mais aussi de former des images d'objets nouveaux, sans l'apport immédiat des sens ; et de faire des combinaisons nouvelles d'images, de se représenter des situations possibles (**imagination créatrice**, qui combine ou crée). Elle nous offre la possibilité d'**inventer**, d'élaborer de nouveaux concepts et théories, de résoudre des problèmes avec des solutions originales ; de créer de l'irréel, de la fiction, de **l'imaginaire** (produit de l'imagination), et ainsi de passer outre les limites de notre entendement, plus abstrait par rapport au concret de nos sensations ou images.

### 2) Anne-Marie Lafont

On peut appeler « visualisation » les images mentales que l'on crée avec son imagination. Elle consiste à créer ou recréer une expérience, une situation en mobilisant tous les sens. C'est que nous faisons en méditation dite de visualisation : une image peut ainsi être visuelle (je me vois dans un souvenir faire un geste) ; kinesthésique (je m'imagine les sensations que procure un saut dans le vide, ou le fait de caresser mon chat) ; auditive (je m'imagine le bruit des applaudissements le jour où je serai sur scène) ; olfactive et gustative (je peux sentir le sucré du caramel ou du chocolat chaud, ou encore saliver à l'image d'un citron que je croque).

La visualisation est d'ailleurs une technique de préparation mentale utilisée en sport, dont l'efficacité a été maintes fois vérifiée et confirmée. Ainsi, plusieurs études démontrent que le fait d'imaginer un geste permet d'en améliorer la réalisation. On voit ici son intérêt pour un sportif. De même, l'utilisation de l'imagerie combinée à l'entraînement permet d'optimiser l'apprentissage et la performance. Si son efficacité a été démontrée dans tous les sports, elle est d'autant plus pertinente dans les activités présentant peu d'incertitude (le lancer-franc en basket, le plongeon, la gymnastique ou le patinage artistique). Dans ces sports, beaucoup de champions assurent que le travail avec l'imagerie leur a permis de gagner.

Plus récemment, les neurosciences ont permis d'expliquer sur quoi reposait ce pouvoir de l'imagerie. En effet, une découverte majeure dans l'histoire des neurosciences fut celle des neurones miroirs et de leur fonctionnement. Ces neurones s'activent de manière quasi-identique lorsque qu'on réalise un geste, lorsqu'on l'imagine ou lorsqu'on l'observe. L'existence des neurones miroirs vient alors justifier les possibilités d'apprentissage par l'imagerie mentale.

L'imagerie mentale, c'est aussi une habileté mentale, c'est-à-dire une capacité qui se développe et s'entraîne. Les sportifs sont plus ou moins capables de créer des images mentales claires et précises. En s'entraînant à créer des images, on développe cette capacité. D'où l'intérêt d'inciter dès le plus jeune âge, les sportifs à faire de l'imagerie.

En méditation, c'est donc la visualisation dite positive qui va venir activer des images de réussite. C'est également ce qu'on peut appeler des visualisations créatrices. Elle utilise les images mentales à des fins positives pour modifier une mauvaise habitude, atteindre un but, réussir un examen, etc. On pourrait dire que c'est un travail de préparation mentale qui permet de concrétiser un but que l'on s'est fixé. On pratique notamment la visualisation lors d'un souvenir d'un événement désagréable, pour ensuite faire un pas de côté et se permettre de ne plus se laisser submerger la prochaine fois par cette même émotion désagréable. Ou bien, en projetant cette fois un événement dans l'avenir pour mieux atteindre la réussite.

La visualisation peut donc servir l'expérience de pensée dans le sens où elle va permettre de s'imaginer une « réalité imaginaire » (passée, future, ou encore dans un espace-temps « inexistant »). La création des images visuelles, ou des sensations (sans images) seront le terreau de l'expérience de pensée. C'est un peu ce qu'on peut également appeler dans certaines thérapies « le rêve éveillé » : on s'imagine, dans la conscience, des événements, des objets, et on essaie de ressentir cette réalité créée. Donc ici, l'imagination produit l'imaginaire et celui-ci n'existe que dans la pensée. L'imagination dite créatrice, quant à elle, combine des images. Ceci se résume dans une nouvelle formulation du cogito : « Le cogito de la rêverie s'énonce ainsi : je rêve le monde donc le monde est comme je le rêve ! » (Bachelard, *La poétique de la rêverie*).

**E) De même toute expérience de pensée n'est pas forcément philosophique.** Ex. : les fictions littéraires ou les expériences de pensée scientifiques. Qu'est-ce qui rend une expérience de pensée philosophique ? Le fait qu'elle soit formulées par un philosophe (Ex. : le spectre inversé de Locke) ? Mais c'est un peu un argument d'autorité. Le fait qu'elle permette de poser un problème philosophique, d'y réfléchir, éventuellement de le résoudre (Ex. : un dilemme moral, une question métaphysique, épistémologique, politique, esthétique...) ? La question qui a fait avancer notre recherche était alors de savoir comment orienter une méditation vers des expériences de pensée philosophique. Pouvait-on par exemple construire des méditations à partir d'expériences de pensée déjà utilisées par des philosophes, ou que l'on jugerait philosophiques (Exemple La statue de Condillac, où l'on dote peu à peu une statue des différents sens) ?

Exemple une méditation à base du doute cartésien : que se passerait-il si nous ne pouvions pas ou plus nous fier à nos sens pour connaître ? Ni à notre imagination ? Ni même à notre entendement ? Ou bien une méditation où nous expérimenterions d'être une personne sans mémoire (ou sans avenir) ? D'être un hérisson qui a froid et cherche la bonne distance avec un

congénère (inspiré de Schopenhauer). Une pierre qui roule en se croyant libre (inspiré de Spinoza). Ou bien une robinsonnade : que se passerait-il si un groupe de passagers d'un bateau naufragé échouait sur une île déserte (Inspiré de Swift ou Tournier) ? Ou si la terre étant sinistrée, il n'y avait plus que quelques survivants ? Ou un dilemme moral vécu sous forme méditative : vous êtes médecin dans une région où un séisme vient de faire de nombreux blessés graves, avec des secours débordés. Dix blessés gravement atteints arrivent en même temps dans votre service : qui sauvez-vous en premier, et sur quel(s) critère(s) ?

Anne-Marie Lafont parle d'expériences de pensée sous la forme du « Et si » qu'elle a fait vivre à ses élèves de lycée avec trois phases dans la méditation dont le thème était l'amour :

1/ Le souvenir :

- se souvenir d'une personne aimée encore vivante et fixer le souvenir : quels sont mes ressentis ?
- se souvenir d'un moment heureux, de plaisir (une fête, ou autre) : quels sont mes ressentis ?
- se souvenir d'un moment où je me suis aimé.e : quels sont mes ressentis ?

2/ Les ressentis corporels de l'amour et du dégoût :

- je fais venir à moi un plat que je déteste : quels sont mes ressentis ?
- je fais venir un plat que j'adore : quels sont mes ressentis ?

3/ Et si je ne ressentais pas l'amour ? Et si l'amour n'existait pas ? Par quoi serait rempli l'espace libéré ? Que ressentirais-je ? Que se passerait-il ?

« On pourrait ainsi inventer pléthore d'expériences de pensée qui viseraient à appréhender des notions philosophiques parfois complexes : l'Espace et le temps : « Et si l'espace-temps d'existait pas ? » « Et s'il y avait un espace-temps parallèle ? » « Et si l'espace et le temps n'étaient que des inventions humaines ? » Je fais référence ici à des théories comme la physique quantique.

Sur le conscient / l'inconscient : beaucoup de possibilités aussi sur la définition de la conscience, du Moi, de l'esprit, de l'âme et du corps : « Et si ma pensée était sans image, comment pourrait-elle se manifester dans le monde réel ? » « Et si mon corps n'était qu'une enveloppe charnelle, qu'est-ce qui ferait de moi un Homme ? » etc.

Sur certains points, on frôle à vrai dire le « mysticisme », il faudrait donc un préalable philosophique pour que cela ne « dérape » pas vers une « séance de spiritisme ».

Bien entendu, je compte animer plusieurs séances avec mes élèves et commencer à réfléchir sur d'autres à mettre en œuvre avec ma collègue de philo l'année prochaine.

Ce sont là quelques pistes de recherche pour des expérimentations dans nos séances » ...

L'atelier philo qui suit la méditation aurait pour objectif de réfléchir au problème philosophique soulevé dans cette méditation... **Notre hypothèse – à vérifier - était que l'articulation entre méditation et atelier philo serait alors très étroite et parfaitement cohérente, puisque la méditation poserait un problème que l'atelier de philo chercherait à résoudre.**

---

## II) Compte rendu séance I<sup>1</sup>

### Séance 1 du dimanche 6 mars 2022 (16h30-19h)

L'objectif de la première séance de cette seconde étape de la recherche : partir d'une méditation avec expérience de pensée, puis dans un atelier philo comprendre ce qu'est une expérience de pensée, tenter de définir cette notion.

1. Méditation sur l'arbre avec une expérience de pensée, puis retour sur les ressentis.
2. DVDP : représentation et définition d'une expérience de pensée (passer du vécu de la méditation proposée à une réflexion essayant de définir ce qu'est une expérience de pensée).
3. Réflexion méta sur le dispositif

#### 1. Méditation de l'arbre (par AM Lafont)

**A) Premier temps :** la méditation où l'on a fait pousser ses racines et bouge ses bras-branches et feuilles.

Méditation dite « classique » que l'on retrouve généralement dans les intentions d'ancrage.

Je me propose aujourd'hui de sentir mon ancrage, mon équilibre.

Pour cela, les yeux fermés, dans la posture assise dans laquelle je me trouve, je vais prendre quelques grandes respirations.

Je vais à présent, à chaque expiration, faire pousser des racines de la plante de mes pieds, qui vont partir dans le sol et se nourrir de la terre. Je peux sentir, à chaque expiration, mes racines pousser, grossier, s'élargir et aller encore plus profondément dans la terre. Je peux, si je le veux, sentir la terre, la voir et à chaque expiration, je pousse encore plus mes racines dans la terre.

A présent je vais également grandir vers le ciel : mes bras sont mes branches, mes mains – mes feuilles. Je vais alors monter les bras vers le ciel et commencer à les balancer comme des branches qui se balancent car il y a un peu de vent. Puis le vent s'intensifie, mes branches dont dans tous les sens, mes feuilles aussi mais je reste ancré.

Le vent se calme et cesse. Je remets les bras le long de mon corps et mes mains sur mes genoux.

Comment je me sens ? A quel endroit de mon corps je sens ma stabilité, mon ancrage ?

<sup>1</sup> Les CR correspondent à la prise de notes prise par AML pendant les 3 séances. C'est la raison pour laquelle ses commentaires figurent généralement hors séance.

**B) Second temps** : et si mes racines n'existaient pas, et si les arbres n'existaient pas, comment me sentirais-je ? Comment serait le monde ?

A présent, je prends quelques grandes respirations et je me prépare à vivre une expérience de pensée et si je me sens dans l'inconfort, je peux sortir de l'exercice à tout instant.

Et si mes racines n'existaient pas ? comment me sentirais-je ?

Et si les arbres n'existaient pas ? Que se passerait-il ? Comment serait le monde ? Comment me sentirais-je ? Quel monde serait en place ? Quel serait le décor ? Comment me sentirais-je ?

### **B) Retour des ressentis**

**Yann** : je sentais les racines sous les pieds, chaleur sous les pieds, j'ai senti le besoin de me lever et de me tourner vers une source lumineuse (la vitre, le soleil), faire face au soleil. S'il n'y avait plus d'arbres, je me sentirais coupé du monde extérieur, dans un état de solitude, monde où il n'y aurait plus d'êtres, plus de choses.

**Chloé** : j'ai été étonnée du fait qu'on puisse bouger pendant la méditation, ça me donnait une sorte de présence dans le corps / c'est assez perturbant de passer du premier temps au second, c'est douloureux. Expérience du manque, façon générale et donc qui fait écho à des inquiétudes qui me concernent sur la situation actuelle. Sentiment de tristesse. Peut-être que le fait d'avoir vécu l'identification à l'arbre me fait vivre une tristesse particulière que l'on peut ne pas avoir de façon habituelle en soi. C'est comme si j'avais perdu un membre de ma famille.

**Frédérique** : j'étais heureuse de sentir la terre, je faisais appel à la mémoire pour le vent, et le moment où je parcours mon corps, j'ai eu la sensation que j'étais transformée en tronc / puis je suis allée dans le mental, des endroits où il n'y a pas d'arbres, émotion de la tristesse et sentiment fraternel envers les arbres. Conclusion : oui, on peut vivre sans les arbres, car il y a des lieux sans les arbres.

**AC** : j'ai revécu ce que je peux vivre avec les petits / puis je me suis sentie encore arbre, mais je n'ai pas senti de souffrance particulière car les endroits que je connais sans arbres sont beaux.

**Claire** : j'ai commencé à avoir bcp de peine pour ancrer mes racines, je n'arrivais pas à sentir mes racines, cela restait au niveau de mes chaussures. Par contre, pour les branches et les feuilles, j'ai été étonnée de sentir les odeurs et le vent, la lumière à travers les branches et les feuilles / Puis la nudité et là c'était un peu étonnant et bizarre pour moi.

**Evelyne** : le premier temps j'ai eu du mal à rentrer dans la peau de l'arbre. Je visualisais mais je n'avais pas le kinesthésique / par contre, pour le monde sans arbres, épouvantable, les larmes sont montées, pas agréable, funeste, pas bien du tout, c'est inimaginable.

### **C) Définir ce qu'on peut entendre par expérience de pensée à partir de l'expérience qu'on vient de vivre**

Travail individuel pendant 5' en silence.

**MT** : On peut mettre des mots par rapport à ce qu'on a vécu et on va prendre du temps dans le silence pour construire sa définition d'une expérience de pensée. Donc on part de notre expérience et on chemine de la notion vers son concept.

On note ce qui aura été dit, pour tout à l'heure revenir sur la définition qu'on aura donné

**Frédérique** : En fonction de ce que je viens de vivre, pour moi une expérience de pensée c'est faire appel aux souvenirs, aux émotions et sentiments pour envisager quelque chose. Cela questionne la validité de cette expérience (un monde sans arbre). Cela fait fonctionner l'imaginaire.

**Yann** : s'imaginer vivre pendant un temps dans un monde fictionnel qu'on s'est construit en imagination ou qu'on nous a suggéré.

**Nathalie** : En fonction de ce que je viens de vivre, une expérience de pensée est : grâce à un corps maîtrisé et calmé, guidée par des descriptions de ce que je dois penser, grâce à l'imagination, l'évocation de ressentis, les motions, la mémoire, ... je suis amenée à une identification à un objet, l'arbre, à ce que nous en pensons, jusqu'à ressentir ce que je vivrais si je l'étais.

C'est un cheminement qui mobilise le corps en le maîtrisant et qui fait appel à l'imagination, aux ressentis, à la mémoire et qui permet une identification à un objet et à ce que nous en pensons. Et comme nous nous ressemblons, cela donne une possibilité de nous voir comme une métaphore de la vie/ puis nous avons fait appel à qqch de l'ordre du choc : la disparition de la Nature. Et comme cela fait appel à des infos que j'ai (réchauffement climatique etc.), cela n'a pas questionné de la même façon. D'abord questionnement intellectuel puis ressenti, alors que la 1<sup>ère</sup> forme était d'abord le ressenti et ensuite l'intellectuel.

**Thibault** : envisager une situation qui interroge mon rapport à l'existence à partir d'une approche sensible et d'une vision intellectuelle de l'ensemble. Un environnement dans lequel je ne pourrai pas vivre comme je vis dans celui actuel.

**AC** : moment de conscience de ce que je pense et ce que je ressens émotionnellement et intellectuellement. Film se déroulant dans mon esprit. Et qqch que je ressens dans mon corps.

**Evelyne** : c'est une pensée physique, dans le sens où elle investit mon corps (son, corps, activité cérébrale, image). J'imagine qqch mais ça passe par le corps. Même mon activité cérébrale je l'associe à qqch de chimique.

**Chloé** : idée d'un double chemin avec attention au corps et pouvoir de l'imagination. Pensée qui se concentre sur le corps et la pensée qui fait sentir aussi. Pouvoir de la pensée qui va nous faire sentir comme un arbre puis aller vers l'abstraction. Pensée qui est à l'origine de l'acte.

**Michel** : peut-on à présent faire une synthèse de ce qui a été dit ?

**Chloé** : crise : peut-être que le moment de crise nous surprend.

**Thibault** : peut-être que prendre le temps de bien installer les moments de sensibilité permet d'interroger ce moment de crise. La réflexion suite au fait d'enlever les racines est plus percutante que si l'on interrogeait directement sans l'expérience du sensible.

**Michel** : quelle différence vois-tu entre poser la question avec la méditation en étape 1 et la question sans la méditation ?

**Thibault** : Sans la 1<sup>ère</sup> méditation, on interrogerait notre intellect, l'idée de l'écologie, etc. Alors qu'avec cette méditation, on va chercher le savoir, mais avec le choc de cette expérience. L'expérience de pensée sans cette intégration cherche à interroger son savoir.

**Nathalie** : L'expérience de pensée, parce qu'elle est incarnée, laisse la place à une confusion. Un concept est beaucoup moins riche qu'une expérience de pensée proche du corps et qui valorise les apports différents. L'expérience de pensée est riche parce qu'elle n'est pas simple. Et on essaie toujours de clarifier et simplifier quand on cherche à conceptualiser

**Evelyne** : j'ai l'impression entre la question posée et l'expérience posée cela influence le milieu (donc nous) car nous nous vivons l'immersion en direct avec les images. C'est le fait d'être dans le décor et cela influence notre propre milieu.

**Frédérique** : avec cette expérience, cela était concevable pour moi de vivre sans les arbres. Donc si on m'avait posé la question sans le visuel, j'aurais peut-être dit le contraire. Cela vient donc bouleverser mes idées car sans cette expérience je n'aurais pas réagi ainsi... j'ai été étonnée donc de pouvoir concevoir un monde sans arbres.

**Claire** : j'ai ressenti en effet des choses importantes et si l'on m'avait posé la question je ne pense pas que j'aurais eu la même sensation et les mêmes pensées.

**Michel** : donc les choses de ne passent pas de la même façon si l'on imagine des choses à froid, avec le savoir. Donc il faudrait cerner en quoi précisément l'expérience que nous vivons, parce qu'elle fait appel à nos sensations, peut apporter un intérêt particulier ?

**Frédérique** : mon intérêt c'est que cela me fait me questionner sur mes propres pensées. Pourquoi dans mon imaginaire j'ai pu l'avoir, et donc pourquoi en soi un monde sans arbre ne serait pas possible ? Est-ce que mon affect ne serait pas un présupposé et donc il y a une possibilité de remise en question ?

**Nathalie** : ce qui m'a frappé c'est moi. Dans l'expérience intellectuelle, il n'y a pas vraiment de place pour moi (le moi est haïssable, on ne philosophe pas pour penser à soi) ; alors que là, on s'identifie à l'arbre et ça c'est la place qui m'est donnée et c'est ce qui fait la différence. Cette expérience est donc totalement valorisée car elle me met au centre de l'expérience en question. Et cette expérience est actuelle, présente, alors qu'il y a quelque chose d'atemporel dans la pensée intellectuelle pure. Je peux même oublier les autres et être entièrement dans mon expérience, alors que la philo c'est un dialogue avec autrui perpétuel.

**Michel** : c'est ce qui donne à l'expérience un caractère existentiel.

**Thibault** : il y a une faculté du cerveau qu'on découvre : lorsqu'on imagine quelque chose, on ne fait pas la différence et donc on ressent exactement quelque chose de réel, comme si c'était factuel. Dans l'expérience de pensée, on ne va pas opposer une approche sensualiste et une approche plus philosophique. On prend le chemin de la philosophie et interroger l'environnement. L'expérience de pensée va être une sorte de manipulation du réel pour venir interroger. Et donc l'idée de Frédérique nous permet de bien voir que le sensible rend nos conclusions possiblement douteuses. Et tout le jeu de la philo va être de clarifier ce qu'on aura ressenti et les conclusions à partir de nos ressentis et puis faire appel nos savoirs pour tout remettre en question. C'est donc de la philo au niveau originel : la philo est née à partir de l'interrogation de nos sens. Donc on va arriver à des concepts non plus seulement à partir de notre savoir en philo, mais à partir de ce qu'ont vécu les philosophes.

**Frédérique** : je remarque que les vécus sont différents : des personnes qui se sont transformées en arbre, et d'autres, dont je fais partie, qui ont eu des visions. Donc les perceptions sont différentes.

**Claire** : je voudrais revenir sur ce que disait Thibault : est-ce que ça veut dire qu'on repart de la naissance de la philo sans être influencés par ce qu'on a appris de la philo ?

**Michel** : cela nous ramène au questionnement philosophique fondateur devant le monde. Thibault confirme ce mouvement qui est celui de la philosophie

**Nathalie** : le problème, c'est qu'on ne peut pas faire semblant qu'on ne sait pas certaines choses, les différentes théories philosophiques. Donc on est malgré tout brouillé par ce vécu. Je ne sais pas comment les digérer tout en gardant la richesse et la profondeur de l'expérience de pensée. Et donc comment ne pas être schizophrène ?

**Thibault** : je pense qu'il y a un effort à faire pour oublier ce que je sais. Puis en interrogeant l'expérience sensible, je viens ramener mes savoirs et donc ce ne sont plus mes fondations, mais des directions. Si je développe l'expérience dans un sens, j'arrive à une idée d'un philosophe. Donc le savoir vient multiplier mon expérience.

**M.T.** : **A partir de cette tentative de conceptualisation, de la définition de l'expérience de pensée, comment maintenant pourrait-on définir le type d'expérience de pensée que nous avons vécu ?**

**Frédérique** : Une expérience de pensée prend sa source dans les souvenirs, les émotions, les sentiments et se dévoile par le biais sensitif dans une palette plus ou moins large de sens, qui vont remettre en question les présupposés acquis.

Une expérience de pensée prend sa source dans les émotions et se dévoile dans une palette de sens qui va remettre en question les présupposés acquis. Ce qui a changé c'est la palette plus ou moins large des sens puisque moi j'étais plus sur le visuel

**Nathalie** : L'expérience de pensée faite dans et grâce à la méditation, est une expérience personnelle et intérieure, d'une dimension du réel. Cette expérience mobilise beaucoup de nos facultés, permettant de revivre l'expérience dans sa complexité et sa confusion, ainsi que sa force émotive mais comme une pensée. Elle est donc révélatrice du moi, tout en étant révélatrice du réel. Elle diffère de la pensée philosophique par son incarnation dans un moi pensant et expérimentant.

Le fait que cela mobilise nos facultés, que c'est perso, dans un corps maîtrisé et pacifié. Fondamentalement c'est une pensée et que la finalité c'est de me faire penser ce que le réel est pour moi, donc c'est vraiment une pensée philosophique.

**AC** : pas de définition à proprement parlé. J'ai posé bcp de mots : cheminement, richesse de la complexité, j'ai senti bcp d'empathie car chacun faisait de l'effort pour accueillir les mots de l'autre. Notion de recul et de prise de conscience m'a frappée.

**Thibault** : je l'appellerai « épreuve de pensée ». Mise à l'épreuve de la pensée. Interrogation qui part de nos affections. Expérience crée une distance, alors que là on l'éprouve. Physique de la pensée, pensée charnelle. On mélange le tout et on obtient une nouvelle substance

**Chloé** : de type incarnée, sensoriel, qui engage toute la personne du fait de son ancrage corporel et ainsi elle garde intacte une forme première spontanée du moteur émotionnel de toute pensée y compris philo. Cette expérience a une couleur propre.

**Claire** : cette expérience est un voyage entre soi et soi, interrogeant entre ce que je sais, je vois et que j'interroge à nouveau.

### **D) Méta analyse : que penser de ce dispositif : conceptualisation d'une notion à partir d'une méditation avec expérience de pensée**

**Michel** : une expérience de pensée est une hypothèse amenant à un raisonnement hypothético-déductif (si... alors). Et ce dernier passe par notre intellect mais s'enracine dans les sensations, les émotions, l'imagination. La visualisation est importante car c'est ce qui va permettre de mettre en images, de construire un monde imaginaire.

Dans cette méditation, il y a un contenu (une expérience de pensée) qui nous permet ensuite une reprise réflexive, conceptuelle : définir en quoi elle consiste.

**Thibault** : L'expérience de pensée présente un caractère risqué. Il y a une possibilité qui engage le « Moi » et donc on doit être vigilant pour un atelier philo

**AM** : précise que ce ne sont pas des expériences qu'on proposerait dans le cadre de Seve, où on ne fait pas de visualisation.

**MT** : Ce qui nous a motivés pour cette recherche justement, c'est d'une part de ne pas simplement juxtaposer méditation et atelier philo, mais chercher une étroite articulation entre les deux, et d'autre part d'introduire des visualisations, en particulier sous forme d'expériences de pensée.

**Evelyne** : ça m'a enrichie mais beaucoup de difficulté à répondre ainsi.

**Claire** : ce que j'ai apprécié, c'est le temps donné pour qu'on puisse se poser. Ce temps pour se mettre en arbre, c'est justement un temps nécessaire pour ce qui suit. On saute habituellement tout de suite sur le faire, et le temps pour « se remplir » est important. Mais la méditation comme support, je ne saurais pas faire.

**Nathalie** : merci car je n'ai jamais fait ça. Et la dimension métacognitive est très importante. Donc il est important pour moi de participer à ces séances.

**AM** : je publierai certainement en 2023 dans un livre des séances inédites et sur mon site perso il y aura toutes les séances faites avec mes élèves<sup>2</sup>.

**Michel** : pour la prochaine fois, nous envoyer les deux définitions et éventuellement des réflexions. Puis des volontaires nous feront vivre des séances avec expérience de pensée.

Thibault se propose sur la question de la liberté.

Frédérique se propose sur l'amour universel (Agape ?).

AC sera absente

---

<sup>2</sup> Site : [www.annemarielafont.com](http://www.annemarielafont.com)

Evelyne revient sur le risque : je trouve assez génial d'avoir pensé à cette articulation.

Claire remercie et demande si Alain (pro philo) pourra venir et accéder au CR : aucun problème, au contraire !

Michel : diversité du groupe intéressante. Praticien ou pas de la méditation, spécialiste de la méditation, philosophes professionnels ou pas.

### **E) Quelques remarques sur la séance (Michel Tozzi)**

**A)** Dans la Méditation, il y a eu en fait, à la réflexion, une méditation dite classique et une expérience de pensée :

**1<sup>er</sup> temps).** L'expérience de la méditation d'**identification à un arbre**. Mon corps est comme un arbre, avec des racines poussant sous mes pieds et mes mains devenant des branches et feuilles secouées par le vent. Mes bras bougent.

Cette méditation était incarnée, suggérant mon corps en transformation, avec des racines s'enfonçant sous terre et mes bras s'agitant. Je pouvais visualiser, imaginer mon corps mutant depuis un regard extérieur (la vue est un sens « à distance »), ou/et ressentir de l'intérieur des **sensations** corporelles diverses (la terre humide et fraîche autour des racines, l'effleurement et le bruit du vent), ainsi que des **émotions** (plus ou moins agréables). Cette expérience consistait en une **approche sensible de mon corps en rapport dynamique avec son environnement**. Elle touchait à l'identité par le biais d'un corps qui se transforme (d'où une prudence, car cette métamorphose pourrait donner lieu chez un adolescent fragile à une bouffée délirante).

Beaucoup d'éléments de l'analyse ont insisté sur cet aspect incarné de l'expérience, orientée vers le corps et sa transformation, et provoquant du coup des sensations, des émotions. Ce qui a notablement influencé le contenu des définitions. Il s'agit d'une expérience particulière, **impliquant la personne dans son corps, son intimité, son identité**.

**2)** « L'expérience de pensée » qui suit est plus conforme à une **expérience de pensée philosophique**. Elle évoque un monde où les arbres ont disparu. Elle ouvre ainsi sur un « Et si c'était comme », c'est-à-dire un autre monde, imaginaire, fictionnel, et interpelle sur un « Et alors ? », comment ce serait, que ressentiriez-vous ? (On suggère alors d'être attentif au ressenti devant la situation évoquée). La disparition des arbres, alors que je venais de m'identifier à un arbre créait un basculement propre à provoquer des émotions (ex. : tristesse). Avec les connaissances que nous avons sur la nécessité de l'oxygène des arbres pour perpétuer la vie, cette perspective pouvait effrayer, ce qui s'est passé pour certains. On voit que le **savoir** et **l'intellect** peuvent interférer dans le vécu d'une méditation avec des **sensations** ou des **émotions**.

Une participante au contraire a trouvé l'expérience intéressante, car elle a pu imaginer un monde sans arbre avec sérénité parce qu'il s'agissait d'un monde imaginaire, ce qu'elle n'aurait pas vécu de la même façon avec sa raison réfléchissant au monde réel. Notons que la même expérience de pensée peut être **vécue subjectivement très différemment** selon les sujets.

L'atelier philo qui a suivi, a choisi comme question de départ, conformément à l'objectif de la séance : qu'est-ce qu'une expérience de pensée ? Mais ça aurait pu être par exemple, s'agissant d'arbres et de leur disparition : « Comment situer notre rapport à la nature ? » ou « Les arbres nous sont-ils nécessaires ? » ... Le choix fait a priorisé non le contenu de

l'expérience de pensée, mais le « genre » de l'expérience de pensée elle-même, à un niveau métacognitif. Une même méditation peut, dans l'atelier philo qui la suit, être **orienté réflexivement dans des sens différents** par son animateur.

**B)** Il s'agissait ensuite, dans l'atelier philo, de définir, à partir de son vécu, une expérience de pensée. C'est une démarche particulière que de tenter d'**appréhender une notion après et à partir d'un vécu préalable**. Un vécu est concret, contingent, subjectif, toujours particulier. Une définition est abstraite et générale, elle tend à l'universalité. Le passage d'un vécu à une définition, du concret à l'abstrait, du particulier au général est osé et risqué. Ne risque-t-on pas de généraliser indûment ?

L'**objection épistémologique** est forte, et il faudra revisiter notre définition à la lumière d'autres expériences (ce que nous ferons dans les autres séances), en modifiant certaines variables : celui/celle qui mène la méditation, l'expérience de pensée proposée, le thème choisi ... Cette approche de la première séance n'est donc qu'un premier essai à affiner ensuite pour enrichir notre définition. Il est certain que la méditation, première expérience proposée (identification à l'arbre) était **singulière**, par l'implication du corps, le surgissement de sensations et d'émotions. Qu'en est-il lorsque l'implication est moindre ? L'originalité de l'expérience de pensée qui a suivi était de faire appel à l'imagination, et de susciter des sensations et des émotions. Est-ce toujours le cas ? Est-ce constitutif d'une expérience de pensée incluse dans une méditation, ou propre à cette méditation ?

Par ailleurs 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 ... Les participants ont d'emblée reconnu que poser à froid et rationnellement la question de la disparition des arbres, et les conséquences de cette situation, aurait immédiatement mobilisé des connaissances biologiques (besoin d'oxygène pour survivre), des considérations écologiques (les dégâts dans la forêt amazonienne etc.), et la situation aurait été traitée par l'intellect sans que soient forcément, et peut-être pas du tout, convoquées des sensations, des émotions, et même peut-être l'imagination. Ce qui n'a pas été le cas dans la méditation contenant l'expérience de pensée... L'approche est donc plus riche, multidimensionnelle. On introduit ici (c'est une façon partielle de répondre à l'objection épistémologique), une intelligence plus globale. 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 complexité de celle-ci.

**C) La méthode de définition de la notion d'expérience de pensée** a consisté en un **processus de conceptualisation** : partir d'une **représentation initiale de la notion** (construire une première définition), et cheminer vers une autre définition, plus fouillée, complète, qui **configure**, comme dirait Deleuze, **un concept** (construire une seconde définition, à partir de tout ce qui a été dit, et notamment ce qu'il y avait de nouveau par rapport à la première définition, et qui paraît pertinent). Le chemin se fait en groupe, dans l'intellectuel collectif, où chacun est une ressource pour tous les autres. En un premier temps, des volontaires lisent et commentent leur définition, l'animateur (ou un reformulateur) pointant les attributs nouveaux qui apparaissent. L'animateur demande ensuite s'il y a des éléments nouveaux à ajouter, assurant ainsi une progression à la discussion. Il procède par accumulation d'attributs. Quand

il n'y en a plus, c'est que l'information (les ressources du groupe) est saturée. On peut aussi et alors demander s'il y a des désaccords sur certains aspects des définitions.

Chacun doit ensuite construire une deuxième définition, issue de son expérience puis de l'échange collectif. Ces définitions sont toutes différentes. Il ne s'agit en effet nullement d'aboutir à une définition consensuelle, mais **que chacun ait approfondi sa conception** de ce qu'est une expérience de pensée, grâce à la discussion. On peut demander aussi ce que chacun a ajouté de nouveau dans sa deuxième définition, parce qu'il le trouvait pertinent.

L'animateur ressaisit en conclusion l'ensemble des apports. Il remarque que la notion d'hypothèse n'a pas été mentionnée, et a été frappé par l'importance dans les vécus des sensations et émotions. Certainement que le caractère vécu, et de façon incarnée, a facilité cette émergence, qui aurait peut-être été moins prononcée si l'expérience était abordée plus intellectuellement. Il propose sa propre définition, comme les autres participants (et donc qui n'est pas un « corrigé » qui donnerait la vraie définition !) : **Une expérience de pensée philosophique est une hypothèse faisant appel à l'imagination, qui fonctionne analogiquement à un raisonnement hypothético-déductif (si... alors ; ici s'il n'y avait plus d'arbre, alors...), que le philosophe formule pour pouvoir réfléchir à un problème philosophique : pour le poser d'abord, et si possible le résoudre. Dans une méditation, cette expérience est rendue possible par le biais de la visualisation** (Le problème posé est ici : « Qu'est-ce qu'une expérience de pensée ? », et la réponse est la définition donnée). On remarquera que dans cette définition le corps, les sensations et les émotions sont absents ! La séance amène donc Michel à affiner lui-même sa représentation...

**Conclusion** sur cette première séance

La séance me semble avoir tenu sa promesse d'innovation et de découverte :

- vécu d'une expérience de pensée incluse dans une méditation.
- Passage d'un vécu dans une méditation à un concept dans un atelier philo.
- Approche plurielle et multidimensionnelle de la définition d'une expérience de pensée
- Processus progressif et cohérent de la conceptualisation de la notion au centre de la recherche.

Pour la suite, il faut bien réfléchir à l'expérience de pensée que l'on va proposer dans la méditation ; suggérer un monde imaginaire, c'est-à-dire un « quasi-monde » qui fait « comme si » et appelle à penser. Et garder un point de vigilance sur les conséquences possibles de l'expérience sur les sujets.

## **F) Quelques remarques sur la séance (Anne-Marie)**

### **1. Sur la méditation**

Il me semble important de distinguer les différents temps de la méditation proposée.

Le premier temps est celui d'une méditation dite « classique » de pleine conscience, connue par tous les praticiens de MPC, Mindfulness. Comme toute méditation de pleine conscience, elle est en « mouvement ». Christophe André précise bien que la MPC est par définition une pratique active et en mouvement, puisqu'on porte son attention sur la respiration par exemple en début de « formation ». Quoi qu'il arrive, il y a toujours une activité neuronale, cérébrale, donc on est toujours en mouvement. Dans ce sens, il n'existe pas de méditation « immobile » (même si, en apparence, le corps peut être « immobile », notre respiration à elle seule montre un mouvement). Cette pratique vise à développer son ancrage : s'enraciner telle un arbre permet de sentir davantage son équilibre et, de fait, en portant son attention sur cet équilibre, mieux le développer. C'est une pratique courante qui permet de se relier à la terre qui est notre point d'appui, notre point d'ancrage.

Par ailleurs, la partie reliée cette fois au ciel permet de mettre en mouvement le haut du corps et de le sentir bouger. Métaphoriquement, on aura aisément compris que même si nos branches et nos feuilles sont parfois déséquilibrées par le vent, nos racines, elles, peuvent rester bien ancrées au sol et donc que notre équilibre est construit à partir d'elles. Les enfants et adolescents auront tôt fait le rapprochement avec un moment de déséquilibre en classe (une mauvaise note, une critique, une dispute, etc.) qui peut déséquilibrer mais ne déracine pas pour autant. Une façon donc de travailler l'équilibre émotionnel.

L'analogie de l'arbre reste donc de l'ordre du rapprochement symbolique et non de l'identité. C'est « comme si » nous étions un arbre, de la même façon que le processus d'analogie que nous pouvons trouver lors de l'étude d'un texte lorsque nous demandons aux élèves de faire « comme si » ils étaient tel ou tel personnage. Même si l'identification s'opère, il n'y a cependant pas d'identification permanente et constante et donc un quelconque danger.

Le vécu de cette méditation permet de travailler l'équilibre corporel, la prise de conscience de notre posture également. Le fait d'être debout par exemple, ou bien assis et ressentant bien les points d'appui au sol ou sur notre chaise, nous permet de ressentir notre poids et donc de l'équilibre à 50/50. Certains participants, lors de cette méditation, prennent par exemple conscience d'un certain déséquilibre de la hanche et vont alors prendre RDV chez leur ostéopathe !

La présence du corps est donc totalement prise en compte, ce qui permet la naissance des ressentis, des émotions et donc la dimension globale de l'individu qui n'est plus seulement un être pensant.

A ce titre, je reviendrai sur ce qu'écrit Fabrice Midal : « Prendre conscience, au sens où nous entendons ce mot depuis Descartes, c'est s'empêcher de coïncider avec la vie – se regarder faire. A l'inverse, méditer, c'est coïncider avec la vie, ce qui n'exige pas d'être « conscient », mais d'être ouvert. Pour toutes ces raisons je me suis érigé contre le diktat de la « conscience ». Et, afin d'être plus juste, plus précis dans mon expression, je donne à la méditation que j'enseigne le nom de « pleine présence » plutôt que celui de « pleine conscience », dans la mesure où il ne s'agit pas de mettre à distance des choses pour pouvoir les saisir mais, au contraire, d'essayer de se mettre en rapport avec elles, de les intégrer à mon être. »

C'est peut-être là où réside, pour moi, l'une des différences avec l'expérience de pensée...

## **2. Sur l'expérience de pensée (2<sup>nd</sup> temps)**

Qu'est-ce qui « expérimente » la pensée quand je fais une « expérience de pensée » ? Est-ce mon corps ? ma pensée ? ma conscience ?

Quand je médite, je sens et ressens. Quand je fais une expérience de pensée, je suis dans la pensée, et donc la conscience est modifiée. Je prends de fait déjà une certaine distance avec mon corps et l'ici et maintenant. Ce qui veut dire que je dois définir la « conscience », « la pensée ».

Le mot « conscience » vient du latin *cum scientia* qui signifie « accompagné de savoir ». Etre conscient, c'est en effet agir, sentir, ou penser et savoir qu'on agit, qu'on sent ou qu'on pense. Hegel parlait d'une « double existence » expliquant que « parce qu'il est esprit, l'homme a une double existence » (*in Esthétique*). On voit donc ici qu'il y a bien un temps différent entre le fait de sentir, par exemple, et d'avoir conscience de sentir. La frontière de « l'ici et maintenant » est certes étroite, mais bien présente. Par ailleurs, on peut aussi se poser la question éternellement philosophique : qui sent en moi ? Est-ce « je », « moi » ? Mais aussi : Est-ce que quand « Je » pense et me perçois comme conscience pensante, je peux mieux me connaître ? Kant à cette question répondait que la conscience de soi n'est pas et ne peut pas être connaissance de soi (*in Critique de la raison pure*). Il y aurait donc une différence entre la conscience immédiate et la conscience réfléchie. La première serait celle qui accompagne les actes du sujet (celle de la MPC) et la seconde celle dans laquelle le sujet se ressaisit lui-même comme conscience (celle de l'expérience de pensée). D'un autre côté, toute conscience de quelque chose est aussi en même temps conscience de soi. Autrement dit, comme l'affirme Husserl, « toute conscience est conscience de quelque chose » (cf. *Méditations cartésiennes*). Se rapporter à quelque chose (comme c'est le cas de l'expérience de pensée) suppose donc une distance irréductible du sujet à l'objet qu'il vise : en « imaginant » un monde dans lequel je n'ai plus de racines, dans lequel les arbres n'existeraient plus, je mets inmanquablement une distance entre « moi » qui pense et imagine et ce monde potentiel et qui n'existe pas. Cet espace de distance me permet justement de penser. Je ne suis plus à cet instant même totalement dans le ressenti. Bien que le ressenti revienne au galop car mon imagination aura été plus ou moins intense et m'aura permis de ressentir dans un autre temps la tristesse, l'étonnement, la détresse, etc.

De fait, l'expérience de pensée serait un moyen non plus seulement de voir les choses à travers un « concept », (ce qui serait le cas d'une question philosophique posée sans méditation sur l'arbre par exemple dans notre cas), mais aussi de les voir par tout ce qui constitue l'intérieur de ce monde (cf. Kant). Kant nous invite en effet à découvrir l'arbre de l'intérieur, dans son vivant. C'est ce que l'expérience de pensée permet à mon sens.

### 3. Dernières remarques

Quelques questions restent à poser : lorsque je prends le temps de revenir par la parole sur mes ressentis, n'y a-t-il pas aussi de l'indicible ? Est-ce possible de dire tout ce que j'ai senti et pensé ?

Comment se passerait une expérience de pensée du type « Et si l'arbre n'existait pas », « Et si le langage n'existait pas », « Et si le bonheur n'existait pas », sans la 1<sup>ère</sup> phase de MPC dite classique ? Quelle serait la différence dans la teneur des propos de la DVDP ?

Comment construire une expérience de pensée par la présence et non plus par l'absence ? Ce qui engendrerait moins d'émotions dites désagréables pour les participants. Serait-ce possible de « remplir » un monde imaginé par une notion qui n'existe pas ?

Quoi qu'il advienne, il semble intéressant de se penser sur la question des différents temps de conscience, sur la place du corps, du cœur et de la pensée dans les différents temps de la méditation (MPC, visualisation le cas échéant et expérience de pensée).

## **Annexe – Quelques exemples des deux définitions**

### **Nathalie**

Pour mes définitions, ce sont plutôt des descriptions. Les voici :

1. En fonction de ce que je viens de vivre, une expérience de pensée est : grâce à un corps maîtrisé et calmé, guidée par des descriptions de ce que je dois penser, grâce à l'imagination, l'évocation de ressentis, les motions, la mémoire, ... je suis amenée à une identification à un objet, l'arbre, à ce que nous en pensons, jusqu'à ressentir ce que je vivrais si j'étais.

2. L'expérience de pensée faite dans et grâce à la méditation, est une expérience personnelle et intérieure, d'une dimension du réel. Cette expérience mobilise beaucoup de nos facultés, permettant de revivre l'expérience dans sa complexité et sa confusion, ainsi que sa force émotive mais comme une pensée. Elle est donc révélatrice du moi, tout en étant révélatrice du réel. Elle diffère de la pensée philosophique par son incarnation dans un moi pensant et expérimentant.

### **Frédérique**

#### 1) Déf

En fonction de ce que je viens de vivre, pour moi une expérience de pensée c'est faire appel aux souvenirs, aux émotions et sentiments pour envisager quelque chose. Cela questionne la validité de cette expérience (un monde sans arbre). Cela fait fonctionner l'imaginaire.

#### 2) Déf

Une expérience de pensée prend sa source dans les souvenirs, les émotions, les sentiments et se dévoile par le biais sensitif dans une palette plus ou moins large de sens, qui vont remettre en question les présupposés acquis.

### **Evelyne**

#### 1<sup>ère</sup> définition :

En fonction de ce que je viens de vivre, pour moi une expérience de pensée c'est une pensée physique dans le sens où elle investit, mobilise mon corps : sons, émotions, une activité cérébrale par une production d'image. J'imagine quelque chose mais ça passe par le corps. Même mon activité cérébrale, je l'associe à quelque chose de chimique.

Et j'ajoute aujourd'hui avec du recul, une pensée physique, comme des idées non verbales. Quant à la chimie, c'est celle des émotions produites.

#### 2<sup>ème</sup> définition :

Une expérience de pensée, c'est s'immerger (ou être immergé) dans un décor ou une situation qui permet de s'interroger, de se questionner sur la situation donnée à voir dans un futur supposé plausible.

Mes réflexions et questions (très personnelles) :

Je reprends vos définitions

*« L'expérience de pensée philosophique est une hypothèse formulée pour réfléchir à un problème philosophique » ; Les expériences de pensée en philosophie font dialoguer l'imagination et la raison [...] elles ont aussi une fonction pédagogique »*

1<sup>ère</sup> question : Si je considère que je suis un être sensible, que je perçois le monde par mes sens, puis-je dire que l'expérience de pensée philosophique est déjà une méditation ?

Ou puis-je dire que la méditation est une expérience de pensée par le (ou du) corps ?

2<sup>ème</sup> question : Le pas de côté, la prise de recul indispensables à la réflexion « raisonnable » sont-ils possibles lorsque nous organisons quasiment dans le même laps de temps la méditation guidée et la réflexion philosophique ? Y a-t-il un risque « d'interférence » des 2 expériences, qui « brouillerait » en quelque sorte l'examen du thème à traiter, une association idée-langage empêchée ou « faussée » ? L'émotion (le langage du corps) risque-t-elle de télescoper, contaminer la raison ?

Si je pars de mon expérience perso : en ce qui me concerne, j'ai beaucoup de difficultés à exprimer avec des mots ce que je viens de ressentir dans mon corps. C'est pourquoi je parlais de pensée physique ou d'idées non verbales. Ce qui se contredit avec cette idée souvent évoquée de l'association idée-langage.

Il me faut un temps, du temps pour poser les choses. C'est le temps qui m'est donné, par exemple, lors de la préparation de l'atelier philo où je m'efforce de poser les questions, d'imaginer les réponses, de poser le oui, le non, d'imaginer les conséquences, bref, le travail de réflexion utile. Je prends de la distance, je m'efforce de « penser contre moi-même » et j'ai comme le besoin d'un « espace-temps » pour mettre les émotions à distance et être à l'écoute (de moi-même et des autres à la suite dans la discussion). Si la dimension holistique de ces deux activités semble non seulement inévitable mais souhaitable, ce manque d'espace-temps n'entrave-t-il pas la bonne « marche » de la réflexion ? Le dialogue, l'échange qui suit la méditation guidée suffit-il à prendre de la distance avec les émotions produites par la situation suggérée et visualisée ?

La méditation, plutôt pratique de l'attention chez SEVE, par exemple, est un temps de ressourcement, de reconnexion à soi-même, à ses émotions quelles qu'elles soient et leur acceptation, un temps de retour au calme intérieur (et autant que faire se peut), un temps de pause suggéré souvent que l'on propose aux enfants... Un peu le « 1,2,3 Pensez ! » de Johanna Hawken.

Ce qui fait la différence entre une méditation à base d'expérience de pensée philosophique pour initier un thème à discuter et l'introduction d'une discussion philosophique à partir d'un support inducteur, c'est que cet inducteur est quand même « à distance » : je le vois (film, image), je le lis (texte) ou les deux (album illustré), j'entends (le texte ou le dilemme moral qui m'est proposé) ; je peux évidemment ressentir et éprouver des émotions vis-à-vis de ce que je vois, je lis, j'entends...., je peux même m'identifier au personnage s'il existe, mais il y a une distance entre moi et le support, il est à l'extérieur. Dans la discussion philosophique, on ne peut pas négliger le contenant (la personne ou l'enfant et son langage corporel) mais on s'attachera davantage, quand même au contenu (le langage verbal), on encouragera la parole et

l'organisation des idées. Cet encouragement est possible (et peut-être plus facile) justement par le fait que l'induction vient de l'extérieur et qu'on donnera « l'espace-temps » nécessaire (par le biais de la discussion) au passage du « moi dans ce contexte » à l'idée décontextualisée.

En méditation, c'est moi-même qui produit les images (le mot incarné a été utilisé) ; je suis donc directement immergé physiquement dans l'expérience ; C'est un peu la question « comment je sais que je suis en train de rêver ? » ou l'inverse, au choix (et Méditer, ici, en l'occurrence) ; je crois que c'est ce qui peut faire la différence dans la conduite de la discussion.

Le choix du thème à traiter a toute son importance comme le sujet lui-même (le participant) et il faut nous intéresser autant au contenant (le sujet pensant et langage non verbal) qu'au contenu (le langage verbal)

Le risque évoqué lors de notre discussion est réel, je pense, selon l'évocation suscitée lors de la méditation.

### **Yann**

Première définition :

" S'imaginer vivre durant un temps dans un monde fictionnel qu'on s'est construit en imagination ou qu'on nous a suggéré"

Deuxième à la fin de la séance :

" Activité consistant à vivre ("expérience") par la pensée, avec toute sa personnalité - intellect (savoirs acquis, raisonnements) mais aussi sentiments, émotions, sensations, souvenirs, réflexions spontanées - au présent, dans l'immédiateté, une situation et un récit fictionnels (recourant à l'imagination voire à l'identification de soi ou non), qui doit nous permettre par la suite d'examiner de façon personnelle (retour à soi) et "à nouveaux frais" (réflexion et cheminement "originel") des questions philosophiques grâce aux hypothèses incluses dans la construction de la situation fictionnelle".

### **Thibault**

Expérience de pensée :

- 1) procédé spécifique qui consiste à imaginer un environnement différent de celui de l'existence commune afin de venir interroger les règles et principes à l'œuvre dans le réel tel que vécu au quotidien
  - 2) une manière de ramener l'existence à seulement quelques principes afin de mieux comprendre les mécaniques sous-jacentes à l'agir humain.
  - 3) se décontextualiser afin de réfléchir une situation ou une autre avec distance.
  - 4) envisager un phénomène dans son expression extrême afin de mettre en perspective les biais cachés.
  - 5) penser un filtre mettant en évidence les raisons profondes qui conduisent à tel ou tel choix.
-

### III) Compte rendu séance II – 7 mai 2022

#### A) Méditation guidée (par AM Lafont)

Corps de séance :

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

#### **1<sup>ère</sup> 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 de la joie.

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 que c'est la joie pour moi. Peut-être que la joie peut avoir l'aspect d'un objet ou d'une personne que j'aime ? d'un animal ? d'une couleur ? Peut-être que la joie, c'est manger, goûter quelque chose que j'aime ? Peut-être que la joie, c'est quelque chose que je peux toucher ? Peut-être que la joie, c'est quelque chose que j'aime sentir ?

Peut-être que la joie, c'est quelque chose que je peux entendre, écouter ?

Bref, quelles définitions puis-je donner de la joie, ici et maintenant ?

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 « JOIE » que je pourrai entourer. Puis je ferai 5 flèches partant du cercle allant vers l'extérieur pour écrire au bout de mes flèches une définition que je donne au bonheur. Je réaliserai ainsi une carte mentale

#### **2<sup>ème</sup> temps**

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

Je laisse venir à moi un souvenir heureux, un instant de joie et je vais le revivre dans ses moindres détails. D'une grande fête ? d'une réussite ? D'un moment où j'ai été dans la joie et je peux ressentir de nouveau tout cette joie m'envahir : comment je me sens ? est-ce qu'il y a une partie de mon corps qui réagit plus qu'une autre ?

Je peux voir les personnes, les couleurs, le décor qu'il y avait ce jour-là. Je peux ressentir toutes les émotions et les sensations du moment. Peut-être que je suis seule aussi à cet instant merveilleux de joie.

Alors je me laisse envahir par cette joie et j'essaie de la ressentir dans tout mon corps, mon cœur et mon cerveau.

Comment je me sens ? où puis-je sentir le plus, dans mon corps, cette joie ?

A l'ouverture des yeux, je prends quelques instants, dans le silence, pour noter ce que j'ai ressenti, vu, mes émotions.

#### **3<sup>ème</sup> temps**

Je prends quelques instants pour me recentrer, respirer et je me prépare à vivre une 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.

Et si... la joie était de partout ? Et si, à partir de cet instant, la joie envahissait le monde ? Et si, la joie était la seule émotion à vivre et vécue à partir d'aujourd'hui : comment me sentirais-je ? Quel serait ce monde ?

Je peux prendre quelques instants pour vivre ce monde et être dans le ressenti.

A l'ouverture des yeux, je prendrai quelques instants pour notre mes ressentis, dans le silence. Une fois fait, je peux reprendre ma posture, les yeux fermés, juste quelques instants.

**Transition :** pour sortir doucement de l'exercice, je vais faire de légers automassages avec un sentiment de gratitude pour mon corps et pour moi-même dans son unité.

**Rituel de clôture :** j'écoute le son du gong du bol tibétain jusqu'au bout (ou autre son) et je me remets dans le mouvement, en commençant par le bas, je remonte, j'ouvre les yeux en dernier.

- **DVDP - Questions possibles :**

- Est-ce que la joie est une émotion indispensable, nécessaire, utile ?
- Quelle serait la différence entre avoir conscience de la joie et être conscient de la joie ?
- Est-ce qu'il est nécessaire et indispensable d'être conscient de la joie pour la ressentir ?
- Pourquoi « cultiver la joie » est-elle indispensable pour l'Homme ?
- Est-ce que la joie est une émotion humaine ?
- Est-ce que la conscience de la joie nous différencie de l'animal ?
- Est-ce que la joie est l'antonyme de la tristesse ?
- Pourquoi la joie est une émotion agréable ?
- De quoi sommes-nous remplis quand nous sommes dans la joie ?
- Qu'est-ce qui est « joyeux » en nous ?
- La joie peut-elle être triste ?
- La joie nous renvoie-t-elle nécessairement à un quelque chose de « joyeux » ?

## B) Retour sur les ressentis

- **1<sup>er</sup> temps**

**Anaïs :** liberté, complicité, amour, simplicité, rire

**JM :** lumière, action ou mot justes, regard désirant, énergie circulante, visage rieur

**Alexandra :** rire, ne pas souffrir, aimer, les arts, ma famille

**Evelyne :** énergie, rayonnement, surprise, sourire, émerveillement, image heureuse

**Yann :** bonheur sans limite sans ombre sans fin, être entouré, liberté, rigoler à plusieurs, possibilité d'exprimer sa joie

**Eva :** sourire, chaleur, avoir le cœur qui accélère, énergie instantanée, esprit désencombré

**Frédérique :** rien

**Michel :** irradiation, dilatation du corps, exaltation, existence, augmentation du pouvoir d'agir

**AM** : la joie c'est sentir la chaleur du soleil sur ma peau ; la joie c'est aimé et être aimé ; la joie c'est se sentir et être vivant ; la joie, c'est être capable d changer son regard sur les choses pour trouver le bonheur aussi petit soit-il ; la joie, c'est un sourire !

- 2<sup>ème</sup> temps

**Frédérique** : rien

**Yann** : souvenir d'enfance (jeu à vélo à la campagne peu de voitures, ensemble, douane), sensation de sentir le vent, l'air et voir la nature autour de nous. Légèreté du corps, pas de douleur, penser à jouer. Oubli du corps, on ne ressentait pas le corps.

Ce qui est revenu c'est le rire, le vent ressenti, les arbres

**Evelyne** : grand sentiment de calme, unicité, unité, sérénité. Grand moment de réconciliation. Alignement, dans tout le corps, pas de douleur, pas de tension, pas de picotement, comme si tout était résolu.

**Eva** : du mal à évoquer un souvenir. Donc j'ai sélectionné le 1<sup>er</sup>, souvenir assez récent du tout jeune bébé de ma sœur qui a eu un fou-rire, j'étais au bord des larmes, et j'ai réussi à ressentir la même chose car je me suis revue à cet instant, j'ai eu toutes les émotions, elles sont revenues, je me suis contrôlée pour ne pas éclater de rire.

**Jean-Marie** : du mal à retenir un seul souvenir, j'en ai un permanent, la vision d'un groupe d'enfants entre 3 et 6 ans, se tenant la main, en file indienne, en allant assister à un spectacle de marionnettes (15 ans ce souvenir), autre souvenir avec mon grand-père maternel, énergie vitale (ancien de Verdun) extraordinaire. Les sensations : circulation d'énergie complète de la tête aux pieds qui revient facilement, sans obstacle, dans l'accueil qui fait du bien.

**Alexandra** : avoir donné la vie à mon fils, chaleur puissante, accomplissement personnel, explosion de joie / sensations présentes au niveau du cœur, tripes, cerveau (intensité moindre ici et maintenant)

**Michel** : une des plus grandes joies, c'est le jour où j'ai appris où j'étais nommé Prof à l'université, j'étais seul, curieux car moment d'agitation, V de la victoire, j'ai dansé, je me suis mis devant le miroir et j'ai crié, dansé. Contraste curieux : entre souvenir et le moment présent car j'étais plus serein ici et maintenant, j'ai ressenti de la chaleur au niveau de la figure.

**AM** : souvenir avec mon grand-père : sensations de plénitude, d'accomplissement, bonheur partagé. Picotements, frissons, larmes aux yeux, voix de mon grand-père. Couleur azur de l'eau, iode, chaleur. Toucher de l'eau chaude.

- 3<sup>ème</sup> temps

**Frédérique** : pour moi c'était joyeux, et très vite c'était qqch d'impossible, et donc c'était du délire. Sur quoi cela pouvait reposer ? Et puis pas nécessairement souhaitable.

**Eva** : j'ai imaginé un monde coloré, végétal, ensoleillé, puis je me suis sentie confuse car il y a tellement de choses tristes que si je réagissais de façon joyeuse ce serait étrange. J'ai ressenti donc bcp de confusion et je ne suis pas vraiment parvenue à imaginer.

**Evelyne** : un peu les mêmes impressions qu'au début : ça n'existe pas, impossible, puis est-ce que ce serait souhaitable, viable, et puis je me suis retrouvée dans un environnement totalement

sécure où toutes les peurs étaient abolies où cela augmentait toutes mes capacités de faire des choses.

**Eva** : couleur jaune, monde jaune, j'ai ressenti de la chaleur, j'ai souri et puis il s'est estompé quand j'ai pensé à des moments tragiques de ma vie

**Jean-Marie** : la joie malgré tout. J'ai vécu des épisodes tragiques, mais quand on met tout dans la balance : quand je randonne à la montagne, quand j'écoute le Dalaï-Lama rire, la naissance de mon fils ! Je crois qu'on est malheureux car il y a une dimension dont on ne parle jamais, c'est l'âme. Mon grand-père, ancien Hussard, me disait « quelles sont les conséquences de toutes ces âmes ? sur nous, le poids ». Je suis persuadée que nous avons tous un diamant et qu'il suffit de le voir, de faire en sorte de le voir.

**JM** : légèreté, ballons de couleurs vives, liberté, se déplacer, voler dans l'air. Image centrale des ballons dans l'air qui s'élèvent et se déplacent.

**Michel** : dans un 1<sup>er</sup> temps, j'ai trouvé que c'était formidable, car on est heureux soi-même que les autres le sont aussi et qu'on a envie de le partager, tellement agréable que c'était un rêve. Du coup, ça a dégonflé la baudruche : caverne de Platon. La joie était omniprésente. Puis la position est devenue inconfortable, ce n'est pas la vie. Donc contraste : bonheur intense, mais impression « c'est trop beau pour être vrai »

**AM** : tout le monde a le sourire, mais du coup scepticisme : robot ? clone ? hypocrisie ? Difficile du coup de savoir à qui tu es confronté, car les différentes émotions différencient justement les êtres humains (je suis intuitive, je lis les visages des gens et là ce serait difficile puisqu'il n'y aurait qu'une seule émotion exprimée). Donc, si que la joie : monde fade et sans nuances.

### **C) DVDP (Animée par M. Tozzi)**

**Michel** :

Comment les émotions peuvent-elles nourrir la réflexion ? J'ai remarqué l'ambivalence de ce monde de joie

Est-ce que le bonheur c'est qqch de totalement souhaitable ? Faut-il cultiver la joie ?

Est-ce qu'un monde peut-il être dangereux ?

**Frédérique** : s'il n'y a pas d'amour à la base, la joie n'est pas possible. Il faut donc créer ce monde et non le rêver.

**Evelyne** : de quel monde parle-t-on ? de quelle joie parle-t-on ? il y a la joie collective, et notre monde individuel. Donc il y aurait deux sortes de joie : collective / individuelle. La 2<sup>nd</sup>e pourrait exister, mais la 1<sup>ère</sup> démultipliée et durable me semble impossible, ou en tout cas difficile. Quel genre de question on ne se poserait plus si on était constamment dans un monde en joie.

**JM** : amour oui, mais ce sont les preuves d'amour qui comptent. J'ai écouté pendant 40 ans les ados parler de leurs désirs d'avenir. Et si on prenait un temps d'écoute avec eux, il pouvait se passer bcp de choses. L'occasion de leur permettre d'exprimer leurs ressentis, leurs espoirs, etc. ce serait l'occasion de ressentir cette joie intérieure. Si l'on pouvait ressentir personnellement cette joie intérieure, on serait prêt à diffuser cette joie sur le collectif. Je conseille de lire Michel

Fromaget (problème de la dichotomie entre âme et corps). On peut avoir quelqu'un qui nous rassure et donc nous remettrait en joie. Donc ce monde en joie est en puissance, potentiel. Donc ce n'est pas un monde rêvé, mais une espèce de ligne continue de l'existence. Ce qui manque c'est le manque d'appartenance à un groupe.

**Frédérique** : je suis d'accord par rapport à l'âme. Mais je reviens tjs sur l'amour, car pour écouter qq, il est nécessaire d'avoir un petit qqch d'amour. La preuve, quand on est énervé, on a du mal à écouter la joie. Et que donc quand on arrive à toucher une âme, on peut avoir ce mélange d'amour et de joie.

**Michel** : est-ce qu'il ne faudrait pas cultiver cette joie en soi-même pour garder cette joie en réserve ?

**Frédérique** : il faudrait arrêter de s'entraîner à la négativité, l'âme apparaît dans le silence.

**Michel** : à l'expression d'un monde de joie, il a été opposé un monde de joie à bas-bruit. Peut-être qu'un monde de joie pourrait être dangereux ?

**Anaïs** : pas dangereux, mais très utopique, dans le sens où dans une vie il y a tjs des moments qui viennent altérer la joie (disparition d'un être cher), donc du coup on serait tourné vers nous, avec égoïsme

**Yann** : expansion de soi, qu'on ressent seul ou avec un groupe choisi autour de nous. Donc le danger que je vois c'est d'être égoïste. Absence d'effort. Un des objectifs serait de reproduire ces moments de joie (d'en profiter de façon égoïste). Comment étendre la joie autour de nous, à des personnes qu'on ne connaît pas. Et puis être complètement dans la joie, on tomberait dans la facilité, sans effort. Donc deux joies possibles : une qui nous tombe dessus comme le coup de foudre, et celle méritée, qui se travaillerait.

**Alexandra** : l'Homme va devoir trouver des ressources pour continuer de vivre et donc sa joie serait plus proche de la plénitude. Donc c'est la rétrospection qui nous permet de comprendre les petits moments de joie et de constater qu'on n'est pas dans l'accomplissement. Donc il y a des degrés dans la joie

**Michel** : joie / plaisir / bonheur à distinguer. La joie serait l'aboutissement d'un certain trajet.

**Evelyne** : comment reconnaître la joie si on n'avait pas son contraire ? Une chose ne peut exister que si son contraire existe.

**Michel** : un monde où l'on n'éprouverait pas d'autres émotions, le nuancier serait réduit.

**JM** : l'amour et la joie sont des constructions. Ce ne sont pas des données d'emblée. L'énergie vitale est l'arrière-plan. Et donc il faut des efforts, un travail. Cette joie est forcément liée à un ressenti d'énergie. Personnellement j'ai fait le choix de m'investir aux marges de notre société, de faire un travail avec les personnes en situation de rupture, etc. Quel est notre défi ? Arriver à faire partager ce qu'on ressent comme étant une nécessité. Le bonheur, l'amour et la joie : ça se construit. Cultiver la joie c'est donner l'occasion de s'exprimer et contacter son désir intérieur en tant qu'énergie vitale.

**Frédérique** : quand on est dans le bonheur, on sait qu'on est dans le bonheur. Et être dans le bonheur ça donne des ailes et l'envie d'y travailler encore plus. L'expérience de la joie m'est venu au bout d'années de yoga. On est dans un monde qui sait créer des malheurs.

**Anaïs** : j'ai du mal avec l'idée que l'amour se construit. Mais je pense que les sentiments de l'amour sont primaires, comme par ex les enfants. Du coup j'ai du mal avec la joie qui se construit, je pense que c'est une vision d'adulte. La joie et l'amour sont ancrés de façon primitive.

**Michel** : joie spontanée, ou bien qqch qui se construit dans la temporalité

**JM** : la joie peut être initiale chez un jeune enfant, mais très vite notre système économique et social atténue notre sentiment de joie. La joie s'éprouve à travers la circulation d'énergie vitale. Et donc en tant qu'adulte il y a un travail à faire pour recontacter cette joie.

**Michel** : la joie passerait par des efforts et un travail.

#### D) Méta-analyse

**Michel** : en quoi notre expérience de pensée a-t-elle alimenté notre débat ?

Repartir de notre expérience pour voir l'intérêt de penser à partir de l'expérience de pensée et à partir de l'émotion

**Alexandra** : difficile de parler de choses intimes. Le fait de ressentir la joie de l'accouchement m'a permis d'en parler. Mais questionnement : je suis face à des élèves, que faire ?

**AM** : on ne fait pas avec des enfants.

**Michel** : c'est la même objection que lorsqu'on fait vivre des émotions désagréables. Donc est-ce que ce sont les émotions qui posent pbm ?

**Eva** : je pense que dans toute réflexion, il est impossible de penser sans les émotions, pour moi. J'ai fait des études de droit, et quand on m'a dit de mettre mon humanité de côté. Du coup, c'est une des raisons pour lesquelles je suis partie du monde juridique. Du coup c'est l'humanité qui l'emporte à chaque fois.

**Michel** : Antiquité disait que les émotions empêchent de penser. C'est l'usage uniquement de la raison qui alimentent la réflexion. Donc deux pistes : émotion qui empêche la réflexion et émotion qui nourrit la réflexion

**Evelyne** : pas d'accord avec le courant qui dit qu'il ne faut pas se fier à ses émotions. C'est à partir de notre expérience qu'on nourrit sa réflexion. Donc c'est à partir de nos ressentis qu'on alimente notre réflexion. C'est donc ce pas de côté qui est difficile à faire. Si on reste dans l'émotion, le raisonnement sera parasité.

**JM** : A partir d'une émotion ce qui est important c'est mettre des mots pour arriver sur une étape positive. Il me paraît important d'avoir des moments où des mots peuvent être mis (précision des mots).

**Michel** : émotion / verbalisation / méta

**Frédérique** : les philosophes parlaient d'émotions très fortes.

**Yann** : partir pour réfléchir d'émotions et d'imagination ça permet d'avoir une pensée moins abstraite. Quand j'ai imaginé des situations de joie, j'aurais oublié un moment du réel : par ex en le revivant, j'ai vu qu'il y avait une notion d'être avec les autres. Pour qu'elle soit pleine, il faut qu'elle soit partagée. Partir des émotions ça permet de penser à la complexité des choses.

**Michel** : partir des émotions permet de partir du corps et donc d'avoir une appréhension plus riche après dans la réflexion.

L'imagination nous permet de créer des mondes. Donc ici, c'était d'imaginer un monde joie et l'explorer. A votre avis, cette expérience de pensée, en quoi cela peut stimuler la réflexion ?

**Frédérique** : mon expérience de ce jour, pour moi c'était pas juste pour les 2 premières expériences, car c'était entrer dans mon intériorité et aller vers du raisonnement, ça n'allait pas. Par contre, de l'imagination vers la réflexion, c'était simple.

**Eva** : ça nous aide à développer une réflexion différente que celle qu'on aurait eue. Ça nous force à sortir de nos croyances.

**JM** : sentiment de ne pouvoir fonctionner qu'à partir du moment où on se projette dans l'imaginaire (conscient / rêve). L'apport des pédagogies où l'on part de l'imaginaire des enfants.

**Yann** : l'imagination en expérience de pensée permet de vivre des situations non vécues et par ex développe l'empathie.

**Michel** : déplacement de notre monde qui permettrait de comprendre d'autres mondes.

Qu'y a-t-il dans l'émotion, en quoi l'émotion a un potentiel réflexif ?

### E) Commentaire de Michel Tozzi

Nous avons rencontré l'objection de (ne) proposer aux participants (que) des expériences de pensée à partir de l'absence, du manque (« Imagine un monde sans arbre... ; imagine un monde où le bonheur n'existe pas... »). Elles peuvent engendrer parfois des « passions tristes » (Spinoza), et poser de ce point de vue un problème déontologique.

1) C'est pourquoi nous avons proposé à cette séance une **expérience de pensée joyeuse**, pour voir ...

2) Nous voulions par ailleurs tester **comment l'émotion peut nourrir la réflexion** à partir d'une expérience de pensée, et travailler dans l'animation le délicat passage de l'émotion à la raison...

Il est utile de distinguer soigneusement, pour notre réflexion sur cette séance, « expérience » et « expérience de pensée ».

Une méditation fait vivre une expérience. Par exemple une **expérience de « pleine présence »** (premier temps), lorsque l'on concentre son esprit sur la conscience de sa respiration et de ses sensations corporelles internes, avec un ressenti de ce vécu. Mais cette expérience n'est pas à proprement parler une « expérience de pensée », qui a un sens précis en philosophie (ou en science).

De même faire **appel à des souvenirs** dans une méditation (deuxième temps), c'est une **expérience qui sollicite la mémoire**, mais ce n'est pas une expérience de pensée, car on mobilise du **réel** antérieurement vécu. On évoque, on se remémore. Bergson parlerait « d'**imagination reproductrice** », qui « présente les choses en leur absence », avec la référence au réel, ici le passé de la personne.

Par distinction, l'**expérience de pensée philosophique**, qui est un type bien particulier d'expérience, contient deux éléments caractéristiques :

- 1) L'appel à l'évocation d'un **monde imaginaire**, issu de « **l'imagination productrice ou créatrice** » (Bergson) (Exemple kantien : « Supposons un monde où tout le monde ment... »), que l'on explore pour en comprendre le fonctionnement. C'est une **hypothèse** de pensée que l'on fait ainsi ;
- 2) L'incitation à **tirer des conséquences** d'un tel monde (Ex. : « Si tout le monde mentait ..., alors on ne pourrait plus avoir confiance en personne »). L'attitude est ici plus réflexive : on raisonne sur l'hypothèse pour en tirer une conclusion, processus analogue à un **raisonnement hypothético-déductif** (« Si ..., alors ... »).

Dans une méditation qui inclut une expérience de pensée (troisième temps de la séance), c'est le **premier élément** qui est sollicité, celui de l'évocation d'un monde imaginaire.

Ici : « Et si la joie était de partout ? Et si à partir de cet instant la joie envahissait le monde ? Et si la joie était la seule émotion à vivre et vécue à partir d'aujourd'hui : comment me sentirai-je ? Quel serait ce monde ? »

J'imagine le monde que l'on me propose, et, selon les consignes données (« Comment me sentirai-je ? ... Je peux prendre quelques instants pour **vivre ce monde et être dans le ressenti**. »), je suis **attentif à ce que je ressens** à l'évocation de ce monde dans mon corps, mes émotions. L'intérêt de ce monde imaginaire par le biais d'une méditation, c'est que son appréhension n'est pas faite de façon de façon **intellectuelle**, d'un point de vue **rationnel**, mais par une **exploration conjointe de l'imagination et de la sensibilité**, qui « colore » cette expérience de pensée.

On me demande ensuite d'exprimer, de verbaliser mes **ressentis** (« A l'ouverture des yeux, je prendrai quelques instants pour **noter mes ressentis**, dans le silence »). Mais non de tirer des **conclusions** réflexives d'un tel monde, ce qui est dévolu à l'atelier philo, qui opère une **reprise rationnelle des émotions**.

L'expérience de pensée se déroule donc en deux temps : dans la méditation **l'évocation sensible d'un monde imaginaire**, puis dans l'atelier philo les **conclusions rationnelles** que l'on en tire. L'atelier philo, autour d'une question (Ex. : « Faut-il toujours dire la vérité ? » pour reprendre le questionnement de Kant), part de l'expression de ces émotions pour enclencher la réflexion sur la question. C'est là où se noue l'articulation entre méditation et atelier philo, et où dans les deux temps de l'expérience de pensée, **coopèrent imagination, sensibilité et raison**.

**Par rapport à notre idée de travailler sur une émotion joyeuse, l'expression du ressenti sur un moment de joie** intense vécu (Deuxième temps) a paru très agréable : sentir une légèreté avec le vent, calme, sérénité, unité, unicité, alignement, réconciliation, larmes d'un fou-rire, émerveillement dans les yeux d'un enfant, euphorie d'avoir donné la vie, chaleur, plénitude...

Par contre dans l'expérience de pensée (Troisième temps), **l'évocation d'un monde joyeux génère vite des inquiétudes**, ne paraît pas forcément souhaitable, et même à certains dangereux. L'évocation dans une expérience de pensée d'émotions agréables comme la joie ne provoque pas que de la joie, comme on aurait pu le penser de prime abord !

Exemples de conclusions tirées de l'évocation d'un monde joyeux (plusieurs expériences ici rassemblées), certaines très affectives, d'autres plus rationnelles, d'autres mêlées, certaines positives, d'autres négatives :

- Une vie sans « passions tristes », sans peur de l'échec, la maladie, la mort, ce serait le pied !
- Ce serait un monde chouette, car être dans la joie, c'est « augmenter sa puissance d'agir » (Spinoza).
- Je me réjouirai d'être en permanence en joie.
- Je me sentirais heureux et j'aurais envie de partager cette joie avec d'autres.
- Extraordinaire de ne rencontrer que des gens joyeux et sans problème : optimiste, dynamisant !

**Mais :**

- La brillance de la joie risquerait de pâlir, de s'user avec l'habitude.
- Si je n'avais qu'un seul type d'émotion, je n'en aurais pas conscience, car on ne prend conscience de la joie que par rapport à son contraire, la tristesse, le tragique. Je serais de fait dans une neutralité affective.
- Peut-être qu'une petite joie me semblerait triste par rapport à une très grande.
- Cette surabondance de joie occulterait la seule joie qui vaille : celle d'exister.
- Vivre en permanence dans la joie serait un monde d'illusion et de mensonge, le monde de la caverne, car la vie est selon certains une douleur d'être (Lacan), une vallée de larmes (Schopenhauer), avec « l'inconvénient d'être né » (Cioran).
- Être joyeux dans certaines circonstances peut paraître décalé, inapproprié, déplacé, irrespectueux. Par ailleurs, être joyeux de commettre le mal, c'est le règne consacré de l'immoralité. Un monde sans interdit, sans culpabilité, serait pulsionnel, dangereux pour autrui ... et moi-même.
- Puisque l'on est heureux, on est satisfait de sa condition : pourquoi donc changer quoi que ce soit ? C'est un monde uniforme, ennuyeux, de stagnation, fataliste, sans perspective de progrès, d'amélioration, d'effort.
- Une seule émotion, fut-ce la joie, quel appauvrissement du nuancier de la sensibilité ! Je ne serais plus dans la condition humaine, avec la joie, mais aussi la tristesse des échecs et les épreuves. Je serai comme lobotomisé, drogué dans un paradis artificiel de bisounours, sans liberté, comme un robot programmé pour une seule attitude, un clone parmi ses clones, comme mort, sans auto-construction, sans exercice d'un pouvoir d'agir.
- On rêve d'être toujours dans la joie ! Mais à examiner les conséquences de ce rêve réalisé, on devient plus modeste dans ses rêves !

### **Première conclusion**

Ce n'est pas l'évocation d'émotions désagréables ou non (Séance I et II) qui est déterminante, puisqu'une expérience de pensée à partir d'une émotion agréable peut devenir désagréable. On peut se demander si dans une expérience de pensée ce n'est pas **l'évocation d'émotions**,

qu'elles soient agréables ou non, qui amène une certaine déstabilisation chez le sujet. Entrant ainsi dans l'ambivalence, certains ont parlé de « confusion » (joie et inquiétude mêlées), on rentre dans la **complexité**, toujours intéressante pour la réflexion ultérieure.

## Deuxième conclusion

- Dans l'atelier philo, la **traversée de l'émotion vers la raison, de l'affect au concept** est délicate pour l'animateur. Car il faut d'une part **choisir une question** qui se prête à la réflexion sur les émotions ressenties (ici par exemple : « Le monde tout en joie que l'on vient de vivre et d'explorer est-il ou non souhaitable ? ». « Faut-il cultiver la joie dans la vie ? »).

- Et d'autre part orienter à partir de l'expression des émotions la réflexion collective pour **traiter philosophiquement la question. La formulation des questions** de l'animateur/trice est alors déterminante. Exemple : « En partant de l'émotion que tu as exprimée, quelle conclusion peux-tu tirer d'un tel monde ? » (Il faut alors garder trace de qui a exprimé quelle émotion pour le (la) solliciter). On voit clairement ici comment **l'émotion peut nourrir la réflexion**, alors que la position antique affirme que l'émotion est un obstacle à la réflexion... « Que penses-tu d'un tel monde tout en joie ? » ouvre sur des positions diverses, et peut-être une controverse. « Ce monde te semble-t-il souhaitable ou dangereux ? » amène à prendre position par un jugement critique, qui peut être rationnellement argumenté.

Le **potentiel réflexif de l'imagination** nous semble acquis : elle a un potentiel réflexif parce qu'elle ouvre à un monde imaginaire, un quasi-monde (Ricoeur), avec des identifications aux personnages, qui donne un matériau pour la réflexion : c'est vrai pour un album consistant, un roman, comme pour une expérience de pensée. Mais ce potentiel est moins évident pour l'émotion, qui a été traditionnellement en philosophie décriée par la raison ...

- D'où la question qui fait suite à cette séance : « **L'émotion a-t-elle un potentiel réflexif ?** », « Et si oui, en quoi consiste-t-il ? ».

Hypothèse : l'émotion est **enracinée** dans notre corps et notre sensibilité, a la consistance d'un vécu **concret**. Elle illustre combien **une idée** – ici une expérience de pensée – **nous affecte**, fait naître des émotions, résonne en nous, ce qui **rend sensible notre réflexion**, plus incorporée, plus riche et plus complexe car plus près du réel de notre corps. Irait-on jusqu'à parler de « **raison sensible** » ?

## F) Remarques d'Anne-Marie LAFONT

### 1) Quelques réflexions sur la séance concernant la joie et les réponses des participants

La question de la joie induit également une question sur la dépendance : est-ce que je suis maître de ma propre joie ? ou bien est-ce que ma joie est dépendante de l'extérieur (facteur humain ou pas) ?

On note un élément nouveau parmi les réflexions apportées : celui de la spiritualité. En effet, il a été à plusieurs reprises question d'âme, et la joie peut également être perçue comme un besoin collectif : celui de travailler en termes de confiance en soi et d'estime de soi, donc de développer la bienveillance et l'altruisme. C'est d'ailleurs ce que nous retrouvons dans la 2<sup>nde</sup> partie du programme PEACE de l'AMLE.

On note également des réflexions tournées vers soi : comment sentir de la joie au départ d'un être cher ? Se pose la question de la liberté et de l'Amour inconditionnel (*Agape*).

Aujourd'hui, le « culte du bonheur » peut être perçu comme culturel et superficiel. Devenu très à la mode dans le développement personnel, il est néanmoins aussi un but ou le chemin selon de quelle tradition philosophique on se place. Mais l'on peut aussi penser que la joie, l'amour est un acte de don de soi, de générosité pure : ce serait de fait une façon généreuse de laisser partir quelqu'un qu'on aime, de lui rendre cette liberté par amour et d'être même heureux pour lui/elle. Dans le cas d'une mort, il y a des croyances qui disent que dans l'au-delà, il y a absence d'émotions (celles-ci étant le propre de l'Homme). Alors, la souffrance n'existant plus, il serait bon de donner la possibilité de partir à l'être cher, sans le retenir. On peut également se rappeler des traditions antillaises où la Toussaint est fêtée dans la joie, dans un moment de partage nostalgique et non mélancolique, un verre de rhum à la main !

On en viendrait à l'idée de « cultiver la joie », avec par exemple la psychologie positive : c'est alors du travail ! Il faut s'en donner les moyens et agir. De même, il est bon d'avoir tout un nuancier car s'il n'y avait que de la joie, elle serait moins savoureuse. C'est parce qu'il y a aussi d'autres émotions moins agréables que nous pouvons reconnaître la joie et donc la conscientiser davantage. Il apparaît alors que la joie ne pourrait exister qu'en conscience : c'est la conscience qui fait qu'on peut savoir si on est heureux ou pas. Un bébé est heureux quand il regarde sa maman, mais est-il pour autant conscient de l'être ? C'est ce qui fait que nous pouvons également être dans un instant de bonheur, mais le conscientiser plus tard. On connaît tous cette citation qui dit que nous nous rendons compte du bonheur quand il est passé... En soi, la méditation de pleine conscience permettrait alors de prendre conscience de chaque instant passé et donc de savourer pleinement les meilleurs.

De fait, il y aurait plusieurs étapes : celle de l'émotion, de la reconnaissance des ressentis dans le corps, de sa verbalisation et puis de cette méta-analyse, sorte de retour réflexif où se joue la prise de conscience.

## **2) Quelques réflexions sur la différence entre méditation, visualisation et expérience de pensée**

On objecte souvent le problème de la pensée trop forte lorsqu'on médite. Il est important en ce sens de bien distinguer la MPC, de la visualisation et de l'expérience de pensée.

En effet, en MPC, il s'agit de se « déconnecter » de la pensée et de n'être, autant que faire se peut, que dans les ressentis, les émotions et comprendre où tout se joue dans son corps. Est-ce que j'ai des picotements, des frissons, du chaud, froid, etc. quand je pense à la joie, ou bien quand j'ai un souvenir joyeux.

En ce sens, la MPC et la visualisation ont un point commun puisque dans la visualisation, je vais faire remonter en moi mes ressentis éprouvés le jour du souvenir dit heureux. Une question évidemment peut se poser : qui peut garantir et comment garantir que ce que je ressens dans mon corps, mon cœur et mon cerveau le jour où je me souviens de l'instant de joie correspond trait pour trait à ce que j'ai ressenti le jour J ? Si les sensations peuvent être bien présentes et concrètes, elles peuvent aussi être complètement différentes du jour J : je peux être heureuse dans mon souvenir et avoir des frissons, et en me souvenant de cet instant peut-être que des larmes de joie couleront. De même, qui me garantit que les larmes que je ressens sont la

conséquence UNIQUEMENT de la convocation dudit souvenir ? n'y a-t-il pas quelque part, de façon inconsciente, une part de nostalgie qui ferait venir ces larmes ?

### 3) Quelques remarques sur le lien émotion et raison

Etant méditante, mais aussi ayant une pensée dite « arborescente », je me rends compte que le travail en MPC au début a été très difficile car la pensée venait systématiquement parasiter les émotions.

La condition *sine qua non* pour que la partie méditation se passe au mieux est d'expérimenter le lâcher-prise total. C'est chose difficile quand on sait que le terreau de notre réflexion pour la DVDP se fertilise pendant la méditation.

J'en arriverai presque à l'hypothèse suivante : n'y a-t-il pas différentes formes de pensées et donc de raisons ? Si les ressentis et les émotions surgissent en fonction du souvenir, ou bien de ce qui est convoqué à l'instant T, la raison elle me semble diversifiée. Il y aurait ce qu'on pourrait appeler l'entendement (au sens kantien), à savoir la faculté de penser les objets de la connaissance ; cette rationalité cartésienne qui fait la connaissance procède la raison et puis cette « méthode expérimentale » évoquée par exemple par Claude Bernard qui explique qu'elle repose sur un « trépied » : le sentiment (qu'il y a quelque chose à comprendre dans un phénomène observé mais encore inexplicé – intuition ?) ; la raison (qui permet d'inventer des hypothèses explicatives) ; l'expérience (dispositif élaboré en vue d'infirmer ou de vérifier les hypothèses).

Dans tous les cas, ce qui semble intéressant dans notre recherche, c'est que nous découvrons finalement tous nos mécanismes de pensée et d'émotions et que nous VIVONS littéralement ce que certains philosophes évoquaient en théorie. Donc : NOUS EXPERIMENTONS.

## II) Compte rendu séance III – 18 juin 2022

### A) 1<sup>er</sup> temps : expérience de pensée et ressentis

#### 1) La méditation

Frédérique Muscat guide la séance :

« Installez-vous confortablement... Prenez une conscience générale de vous-même. Ressentez vos points d'appuis, équilibrer votre corps confortablement. Prenez bien conscience de vous-même, laissez-vous être... Vous êtes là, bien présent.

Imaginez une planète qui ressemble à la terre... Voyez-y les habitants. Ils sont particuliers car l'amour les habite. Un amour gratuit... Ils baignent dans l'amour et rayonnent l'amour ..... Imaginez-les, dans leur rapport à la nature : à la terre, aux plantes, à l'eau.... Imaginez-les dans leur rapport avec les animaux.... avec les enfants... entre eux.... Voyez comment ils réagissent face à des désaccords.

Et maintenant imaginez notre planète, la terre, ces habitants... imaginez ce qui émane d'eux.... Ce qui domine en eux... leur rapport à la nature... aux animaux... avec les enfants... entre adultes.... comment ils règlent les désaccords.

Prenez conscience de vous-même... laissez être les impressions... les pensées que vous reconnaissez comme telles.... Laissez être le visage, la tête, le cou, les épaules, les bras, le buste, le bassin, les jambes, les pieds... laissez-vous être ».

## 2) Expression des ressentis

**AM** : moment trop court, besoin d'être plus dans les ressentis dans la Terre d'Amour.

Frustration. Peu agréable dans le 2<sup>nd</sup> temps.

Proposition : inverser les temps et finir par qqch d'agréable.

**Emmanuelle** : commencer par ce qui est difficile pour terminer par l'autre polarité. J'ai ressenti qqch d'organique. Formation sophro-caycédienne : pas de difficultés à ressentir les émotions. Bcp aimé la proposition.

**AC** : bcp aimé la 1<sup>ère</sup> phase, besoin de plus de temps. Merci.

**Evelyne** : Je rejoins AM. Trop rapide, voix trop haute, et rythme trop rapide, j'ai eu bcp de mal à rentrer. J'ai quand même réussi à visualiser des gens d'amour. Mais je n'ai pas eu le temps de m'installer.

Pour l'autre temps : j'ai imaginé des Français, tristes. Mais je n'ai pas ressenti grand-chose dans mon corps.

**Michel** : impression de paix, de bonheur. Puis réalité plus difficile. L'expérience de pensée était plutôt dans la 1<sup>ère</sup> expérience.

**Emmanuelle** : difficile de fermer les yeux pour des enfants. Donc cette expérience aurait été difficile, voire impossible.

**Frédérique** : c'était une expérience de pensée, dans le cadre de notre expérimentation.

### **B) 2ième temps : DVDP (animée par Michel Tozzi) : « Comment vivre ensemble au mieux ? »**

**Michel** : qu'est-ce que vos émotions disent du vivre ensemble ?

**Emmanuelle** : ça nous dit le vivant. Si je me mets à la place de l'enfant : ce serait la joie tout cela. Et les conditions organiques font que dans la 2<sup>nde</sup> étape, j'ai été profondément triste, voire en colère. Si on laisse se dérouler tout cela, il y a le rêve et la réalité.

**Michel** : 1<sup>ère</sup> discussion est celle de l'Agape, monde d'amour partagé, possible ? Et souhaitable ?

On ouvre des possibilités : en partant des émotions, on ouvre la réflexion.

**AC** : en partant de ce que j'ai ressenti, bcp d'images, de lumière, de douceur, élan vers les autres, solidarité.

**Michel** : qu'est-ce qui rendrait ce monde possible ?

**AC** : pour moi, le mot c'est communication et apprentissage. Est-ce qu'il y aurait une diffusion possible ? Ateliers philo ? Ecoute / empathie mise en place

**Evelyne** : comment sait-on que tout le monde adhérerait à ce projet ?

**Evelyne** : ce que j'ai vu sur la 1<sup>ère</sup> planète, tout était facile, en rondeur. Et le monde ce n'est pas ça (2<sup>ème</sup> temps).

**Michel** : donc propositions contrastées. Qu'est-ce que ça nous dit du vivre ensemble ?

**Evelyne** : savoir communiquer est une évidence, mais le faire avec grand respect. Si on respecte ce qui est face à soi (être humain, animal, autre), tout se fera sans heurt, en rondeur.

**AC** : ce monde me paraîtrait possible à partir du moment où les besoins de chacun seraient satisfaits. Harmonie.

**Emmanuelle** : j'ai tout de suite pensé à *La Belle Verte*, film de Coline Serreau. Là la problématique était : est-ce qu'on peut aimer en étant dans l'inconfort ? Ce n'est pas binaire, ces deux planètes existent ensemble.

**Michel** : donc cela a des conséquences sur le vivre-ensemble. Le pb est d'arriver à trouver une façon de vivre ensemble pour dépasser certains conflits. Et il y a des moments qui sont harmonieux de fait.

**Evelyne** : on sait que la Terre n'est pas harmonieuse ! Des gens meurent de faim. Mais en restant à l'échelle planétaire, elle n'est pas harmonieuse. Elle n'est donc pas de fait un « vivre ensemble ».

**Michel** : Il y a un problème d'échelle : si parle-t-on de la région, d'Europe, de la terre etc. : de quel vivre ensemble parlons-nous ?

**Evelyne** : c'est plus à portée quand c'est réduit.

**Frédérique** : j'ai réussi ce que je voulais faire, lorsque vous avez imaginé la planète *Agape*.

**AM** : Qu'est-ce qui garantit que ce serait bien ? Ne faut-il pas que la haine existe pour apprécier l'Amour ?

**Emmanuelle** : Et si on apprenait à aimer les pbs ? Comme tout le monde j'ai traversé des soucis et j'ai appris à aimer mes pbs et à construire des choses. S'ils n'étaient pas arrivés, je ne serais peut-être pas heureuse aujourd'hui. Le fait de dire que le pb on peut le voir autrement, ça rejoint la CNV, voir les choses d'une autre façon.

**Michel** cite Sébastien Charbonnier, *L'érotisme des problèmes*. Voir aussi le padlet de Michel : <https://fr.padlet.com/amlafont1379/514icya3mps7fj0b>

**Emmanuelle** : *Zardoz*, Sean Connery = à voir ! Projection d'un monde parfait. Dans tous les messages, il est tjs question de retournement. Ce monde existe à l'intérieur, donc il faut changer son point de vue. L'idée est d'interroger la dysharmonie. Me donner à moi de l'empathie sur mes propres violences et frustrations. Donc l'idée est de partager la *metanoïa* (le retournement).

Il y a des rythmes différents, donc il faut aussi respecter les autres et leur laisser le temps de l'éveil.

**Evelyne** : question à AM sur la garantie que ce soit possible.

**AM** : en fait l'idée est surtout de voir qu'on attribue au monde *Agape* forcément une connotation méliorative. Sauf que c'est l'être humain qui présuppose cela, mais comment peut-on savoir, dans l'origine même de nos cellules, que ce qui est bon est amour et vice versa ? En fait je pose la question, mais je n'attends pas spécialement de réponses et surtout, je n'en ai pas !

**AM** : un monde d'amour peut qu'exister, puisqu'on peut le rêver. La question est de savoir quels sont les espaces temps ? Ce monde peut et existe déjà en rêve. Mais dans la réalité : où ? Quand ? dans un au-delà ?  
Voir aussi le cheminement des « âmes vieilles et jeunes » dans une autre croyance.

### C) 3<sup>ème</sup> temps : méta analyse

**Michel** : il y a des moyens pour articuler émotion et réflexion : soit partir de la méditation vers la réflexion, soit le contraire.

Dans la 2<sup>nde</sup> recherche : on peut aller plus loin si l'on introduit l'expérience de pensée. Et contrairement à une tradition philo où l'on considère que les émotions sont dérangement pour la réflexion, on essaie de réhabiliter l'émotion et de plus l'articuler à la raison.

L'émotion comprend une certaine passivité, elle nous advient. On s'appuie sur les neurosciences mais aussi sur la pratique.

Question : l'émotion a-t-elle un potentiel réflexif ?

**AM** : juste du point de vue neuroscientifique, sous un effet de stress, la neurotransmission ne se fait plus, et le chemin est coupé au niveau de l'amygdale. De fait, la réflexion, le raisonnement (logé dans le cortex préfrontal) ne peut plus se faire.

**Michel** : toujours confronter l'hypothèse suggérée par l'émotion à une pensée contradictoire. L'émotion nous aide à élaborer des hypothèses réflexives, mais à un certain nombre de conditions : le débat.

**AC** : quand on a vécu l'expérience de pensée, l'émotion ressentie était agréable, et ça m'a fait envie. Derrière, j'ai eu envie de réfléchir à la raison et à la façon d'y parvenir.

**Michel** : une émotion agréable rend le monde désirable.

**Emmanuelle** : j'ai l'impression qu'au cours de cette discussion on s'est frotté aux différents paradoxes : notion d'évolution dans la pensée, grâce aux épreuves. Le cheminement serait d'assumer et respecter les rythmes de chacun.

**Michel** : est-ce que les émotions pensent ? Comment mettez-vous en relation l'émotion et la raison ?

Comment on peut partir de l'émotion pour réfléchir ?

**Emmanuelle** : la pensée va traduire l'émotion. L'intellect se met au service de l'émotion.

**Michel** : l'émotion advient et me vient, mais je ne pense pas.

**Frédérique** : l'émotion c'est qqch de constant et je trouve que ça m'inspire des pensées constantes. Par ex. face à la peur : je vais réagir... Là je suis émue et donc je ne sais plus quoi dire. Donc preuve que l'émotion trouble la pensée. Les émotions colorent la pensée.

**AC** : important de penser ses émotions et de les accueillir et pour les accueillir, on est forcément obligé de les penser. J'ai eu tout à l'heure conscience de ce que j'ai vécu émotionnellement et je l'ai nommé.

Cela joue certainement dans les hormones, quand on a conscience de ce qu'on vit. C'est pas l'émotion qui pense, mais elle qui fait jaillir la pensée.

**Evelyne** : si on pense qu'une émotion peut avoir un potentiel réflexif, cela suppose :

- une notion de temps et de volonté : volonté d'utiliser nos émotions pour savoir ce qu'il se passe, pourquoi on est envahi ou pas. Le rapport au temps est une question de pratique : plus on va être attentif à notre corps, à nous-mêmes, plus on va faire cet exercice, plus nos émotions auront un potentiel réflexif.

- Nos cellules ont une mémoire : on est à même de se poser la question de savoir pourquoi on réagit tout le temps de la même façon. Ces systèmes de fonctionnement sont les nôtres ? Influence de la famille ? De la société ?

**AM** : d'un point de vue étymologique, il faut rappeler que l'émotion veut dire « mouvoir », donc de fait elle met en mouvement qqch. On peut aussi rappeler qu'il y a d'abord un ressenti, une émotion, un sentiment et ensuite la pensée. Ce qui veut dire qu'il y a aussi d'autres paramètres : le sujet pensant ! S'il est hypersensible, HP, l'émotion sera telle qu'elle empêchera très certainement la réflexion. Alors le travail en méditation (ou autre technique) sera plus qu'utile, puisqu'il permettra de ralentir la pensée, de la poser, et de permettre à l'émotion de se calmer pour pouvoir être traduite.

**Emmanuelle** : je suis d'accord avec toi AM. Il y a difficulté à reconnaître et accueillir les émotions. Une émotion, quelle qu'elle soit, a besoin d'empathie. On peut penser à l'intelligence émotionnelle.

**AM** : conclusion : émotion et raison sont intrinsèquement liées, c'est un cercle vertueux, l'un va avec l'autre, indissociablement. Et quand on est hypersensible et HP, c'est important de bien se connaître. La méditation est une clé pour mieux se connaître et se comprendre, et s'accepter et c'est indispensable quand on veut aussi accepter et aimer les autres.

## **D) Commentaire de Michel**

Il s'agit dans cette séance de partir de l'émotion pour enclencher la réflexion sur le vivre-ensemble. Dans la première expérience de pensée proposée : « Imaginez une planète où les gens s'aiment entre eux, aiment les animaux et la nature » (que j'appellerai « agapéenne »), les ressentis, organiques ou/et émotionnels, sont agréables. L'évocation d'un tel monde provoque une envie, un élan, il apparaît comme désirable. Cette généralisation de l'amour dans le vivre ensemble engendre l'idée d'un **monde souhaitable**.

Dans une autre expérience le lendemain 19 juin, dans le groupe Seve de Narbonne, l'ordre de proposition des deux planètes a été inversé : la planète terre en premier. Les émotions recueillies furent pour celle-ci désagréables : peur, inquiétude, dégoût, tristesse, colère, rejet, refus, énervement, agacement, résignation. Et pour la seconde (planète agapéenne) agréables : paix,

sérénité, sécurité, joie (mais aussi agacement). Quand j'ai demandé à telle personne qui avait éprouvé de la peur ou du dégoût quelles conséquences elles en tiraient pour le vivre ensemble, c'est l'idée d'un monde non désirable qui s'imposait : et c'est de notre monde réel qu'il s'agissait !

Il semble donc, dans la première expérience, qu'une émotion agréable suggère la thèse d'un monde désirable, et dans la seconde, qu'une émotion désagréable suggère la thèse d'un monde non désirable. La colère contre l'injustice amène à réfléchir sur la justice. La tristesse devant le deuil oriente vers la piste métaphysique de la transcendance. On constate qu'il y a un lien étroit entre le type d'émotion et une pensée émergente qui lui est corrélée, l'émotion influence et oriente l'idée : elle donne une piste à la réflexion.

**L'hypothèse d'un « potentiel réflexif » de l'émotion**, et sa réhabilitation dans un processus réflexif, **se trouve confirmée**, dans la mesure où elle « produit » un certain type de pensée, que l'on peut comparer à une thèse (Dans le premier cas « Un monde agapéen est désirable, souhaitable ». N'est-ce pas l'idéal christique de l'amour du prochain, la charité, ou la compassion du Bouddha ? Ce pourrait être un « idéal régulateur », comme dit Kant, de relations humaines plus harmonieuses). Affirmation posée, émergeant comme **évidence**, mais **non argumentée**, car **puisant sa conviction dans l'émotion** ressentie durant l'évocation. L'émotion tient-elle ici le rôle d'un argument, et d'un argument paradoxalement en amont de la thèse ? **Ira-t-on jusqu'à dire qu'une émotion pense ?** Hypothèse assez provocante à examiner, et réponse à chercher... Pour ma part, j'aurais tendance à affirmer que l'émotion ne pense pas, ne réfléchit pas. Mais en tout cas, on constate qu'elle **induit de la pensée**, un certain type de pensée.

La réflexion se poursuit ensuite dans la séance de manière plus rationnelle en problématisant. Ce monde séduisant, et donc souhaitable, est-il possible ? Est ici introduit un doute (Ce monde idyllique n'est-il pas trop beau pour être concrétisé ?). Puis on réfléchit sur les conditions qui pourraient y amener (Une formation à la communication non violente etc.), les difficultés auxquelles on se heurterait (Certains intérêts, par exemple financiers etc.).

Autres réflexions :

- Certains dans la deuxième expérience ont eu de la **difficulté à entrer dans l'expérience de pensée**, sans que l'on puisse clairement déterminer si c'était parce que c'était une expérience de pensée, ou cette expérience de pensée là (puisque l'on rejetait cette planète terre). Cela m'amène à poser la question : au-delà du vécu subjectif de chacun, y a-t-il des conditions qui facilitent l'entrée d'un participant dans une expérience de pensée ? Qui tiennent à ce qu'elle est incluse dans une méditation ? A la façon d'animer la méditation ? A la spécificité du contenu de l'expérience de pensée ? Une condition me semble **l'implication** de la personne dans l'expérience de la pensée : avoir envie d'y entrer, mais aussi le pouvoir.

- Dans le tour de table de repérage des émotions, j'ai remarqué qu'il n'était toujours pas évident d'**identifier et de nommer une émotion** d'une part ; et d'autre part qu'il n'était pas toujours aisé de **distinguer une sensation organique** (j'ai ressenti de la chaleur à la poitrine) **et une émotion**.

L'expérience de pensée convoque l'imagination, qui fait appel aux sens, à la sensibilité, à la mémoire... Dans l'imagination de la planète terre, certains font appel à la mémoire, et d'autres ont des visualisations inédites (ex. : des gens marchant dans la même direction). Cela nous interroge sur : « Qu'est-ce qu' « imaginer le réel ? ».

- Il m'est apparu aussi qu'il y a d'une part une **diversité subjective des ressentis** (peur/dégoût/colère/tristesse), propre à chaque personnalité (il y a de l'inconscient dans nos émotions...), avec cependant des proximités dans la coloration globale (désagréable), et d'autre

part une **diversité dans la nature des ressentis** (ex. : une sensation, une impression corporelle, une émotion...).

A cette étape de la recherche, **voilà les conditions** qui me semblent nécessaires **pour qu'une émotion nourrisse la réflexion dans un atelier philo** :

- que l'émotion ne soit trop désagréable et trop intense, pour que l'amygdale ne coupe pas le cerveau limbique du cortex cérébral. Sinon l'émotion est perturbatrice pour la pensée et la réflexion, et ne contribue pas à les nourrir ;
- qu'une expression verbale du ressenti soit prévue après l'expérience de pensée pour mettre des mots sur les émotions, les identifier, les nommer, les conscientiser, et aussi prendre de la distance par rapport à elles (il faut sortir de l'émotion pour réfléchir) ;
- qu'il y ait le guidage d'un animateur pour « exploiter » philosophiquement l'émotion ;
- que les idées induites par l'émotion soient confrontées contradictoirement dans la discussion, pour ne pas se contenter dans la réflexion des suggestions induites par l'émotion.

### Conclusions provisoires

- L'émotion ne pense pas en elle-même. Il faut maintenir la distinction entre un ressenti affectif et une réflexion rationnelle. Ne serait-ce que parce que certaines émotions, par leur intensité, bloquent le processus de pensée.
- Mais l'émotion peut nourrir la réflexion, et donc s'articuler à la raison, dans la mesure où elle induit certaines pensées. C'est ce que semble confirmer nos expériences incluant une expérience de pensée dans une méditation suivie d'une discussion à visée philosophique.
- Les idées induites par des émotions dans ce cadre nous semble devoir être passées au tamis de la confrontation rationnelle critique, comme toute idée exprimée.

Une suggestion intéressante a été faite, à expérimenter : introduire dans l'expérience de pensée un dilemme moral, qui ouvre donc à des réponses contradictoires... Par exemple le dilemme du train, où un train fou impossible à arrêter risque d'écraser sur la voie cinq personnes qu'il est impossible de prévenir, mais avec la possibilité d'actionner un détournement vers une voie où un seul homme travaille : que faire ?

## E) Commentaire d'Anne-Marie

Dans cette expérience de pensée, on part tout de même de présupposés humains, relativement conventionnels et sociétaux : si l'on imagine une planète faite d'amour, au sens universel du terme (cf. *Agape*), alors on présuppose que cet amour inconditionnel et universel est forcément bon, à connotation méliorative, souhaitable et désirable. Mais est-il réellement souhaitable par tous ? Est-il même nécessaire ? Ne faut-il pas connaître aussi la haine, antonyme de l'amour, pour pouvoir finalement savourer ce monde fait d'amour ? Jusqu'à quel point une expérience de pensée incluant un monde de haine, de violence, de malheurs, n'est-elle pas nécessaire pour ensuite savourer le monde agapéen ? On en revient toujours à cette binarité que l'on constate dans de nombreuses séances déjà faites ! Je précise qu'il ne s'agit pas d'imaginer d'abord la planète Terre (comme cela a été le cas dans l'expérience de pensée faite le 19 juin), mais bien un autre monde, fait uniquement de malheurs.

Autre questionnement : si ce monde est possible, ne serait-il pas très vite ennuyeux car trop « lisse » ? L'être humain est fait de telle sorte à devoir connaître des malheurs pour avancer, évoluer et grandir. Comment son évolution serait-elle possible dans ce contexte de planète faite d'amour ?

De fait, on constate que lors des différentes expériences de pensée, (alors que c'est la pensée qui met en images), ce sont surtout les émotions « qui parlent ». Or, si elles sont là, provoquées par des images, c'est qu'il y a bien une relation étroite et circulaire entre pensée et émotion : je mets en images un potentiel de monde, ce sont les mots qui sont dit dans la guidance qui créent en moi des images, en fonction de mon origine sociale, mon entendement, ma compréhension du lexique employé, ma culture, ma capacité à créer des images (je rappelle que certaines personnes auront de grandes difficultés à « imaginer » car n'étant pas visuelles...ce qui veut dire qu'il faudrait passer par d'autres sens pour ces dernières). Ces images sont créées par la pensée. Or, ce sont ces pensées qui vont avoir ensuite une incidence plus ou moins agréables sur mes ressentis. Je pense à la guerre : je vois personnellement des couleurs grises, noires, rouges, mais aussi des armes, des enfants qui pleurent, etc. Ces images, si je suis empathique et que j'ouvre les émotions, vont provoquer en moi de la tristesse, de la pitié, du chagrin, ou encore un sentiment de révolte. La pensée est alors créatrice du ressenti et du sentiment. Mais ce sentiment, ces ressentis, ces émotions, rétroactivement vont également nourrir ma réflexion si je dois, par exemple, témoigner, faire un reportage, ou encore dénoncer les effets et les conséquences de la guerre. Ce sont mes émotions, mes ressentis et les divers sentiments qui vont me permettre de me révolter, de crier à l'injustice, etc. On pense aux nombreux discours ou poèmes de Victor Hugo, qui commencent pour la majorité d'entre eux par la tonalité pathétique, qui va très vite être au service de la tonalité polémique ! L'émotion, dans ce sens, « ne pense pas », mais est très étroitement liée puisque c'est « l'intelligence émotionnelle » qui va me permettre de ne pas me laisser déborder par mes émotions et de les mettre plutôt en mouvement, au service d'une noble cause.

De fait, une émotion désagréable pourra induire un acte qui aura la même connotation. Il faut alors passer, notamment, par la psychologie positive pour inverser « la vapeur », et « sublimer » l'émotion en un acte qui sera agréable, noble et positif. C'est donc la capacité de porter un regard nouveau.

#### Autres réflexions :

- Il semble important de bien distinguer la méditation de pleine conscience telle qu'on la pratique dans le programme PEACE à l'AMLE, ou la pratique de Christophe André, ou encore celle de SEVE : vivre l'instant présent, porter son attention sur soi ou un élément extérieur. Et une « méditation – expérience de pensée » qui met en branle la pensée (alors que dans le 1<sup>er</sup> cas, elle tâche d'être en arrêt...). De fait, la grande difficulté est de faire vivre des expériences de pensée à des « puristes » de la méditation. C'est en effet « dénaturer » la pratique même de la pleine conscience / présence.

- De même, il faut faire très attention au mot « méditation » quand on parle de notre expérimentation : la 1<sup>ère</sup> phase passe toujours par une méditation qui fait partie de la pleine conscience (séance telle que est envisagée dans le programme PEACE par ex), mais l'expérience de pensée n'est pas, à proprement parler, une méditation de pleine conscience en ce qu'elle propose un potentiel de monde imaginaire et imaginé. Il ne faut donc pas être « en attente » d'un bien-être quelconque...il s'agit donc d'un dispositif *ad hoc* pour utiliser l'expérience de pensée dans le cadre d'une expérimentation qui vise à comprendre le lien entre l'émotion et la raison et la pensée réflexive philosophique.

- Il faut donc vraiment « jouer le jeu » et entrer dans ce genre d'expérience avec de la « bonne volonté », s'abandonnant à la guidance de la personne qui parle, en tâchant de littéralement VIVRE la méditation, sans l'analyser.

- il semble également important d'apporter un support de connaissance quant à la définition d'une EMOTION, d'un RESENTI, d'un SENTIMENT. Et à la « hiérarchie » d'apparition des uns et des autres.

- Nous avons toujours été dans l'empirique afin de comprendre justement ce qui influençait la pensée ou l'émotion : est-ce que c'est l'émotion qui influence la pensée, ou bien la pensée qui influence l'émotion ? Est-ce que c'est l'image (qui est une partie de ce qui compose la pensée) qui provoque l'émotion ? Quelle est la part de la réflexion (autre partie de la pensée) ?

## F) Commentaire de Frédérique

L'expérience a été faite à deux reprises, en inversant les propositions d'imagination. Il s'avère que l'expérience est différente selon la proposition d'imagination faite en premier. C'est celle-ci qui domine ce qui est proposé par la suite. Ainsi les participants qui avaient eu en premier la planète agapè étaient restés sur cette idée d'amour et ceux qui faisaient l'expérience inverse étaient restés sur l'idée de conflits. La première idée venant donner un sens d'interprétation à ce qui suivait.

Il semble qu'introduire deux thèmes : planète agapè/planète terre, sensation d'inclusion/d'exclusion, ne permet pas l'expérience de pensée nécessaire pour introduire un atelier philo. Par contre l'introduction d'un seul thème (en le nommant dans un premier temps et en laissant le temps au participant de voir ce qu'il évoque en lui) puis en convoquant les différents champs philosophique par l'imagination (imaginez : si ...) est plus juste. En multipliant ainsi les perspectives, plutôt qu'en les opposant, cela permet d'amener à voir clairement les idées et chercher à en voir la vérité en observant ses propres pensées. Je pense qu'avant de commencer le processus d'imagination, il est nécessaire d'introduire une phrase, laissant la personne libre d'imaginer ou pas, de réussir à imaginer ou pas. Je pense aussi que dans la phase d'installation ramener aux sensations du corps et de la respiration est nécessaire pour s'ancrer en soi-même et atteindre un plan plus personnel voir instinctif.

## IV) Synthèse de la recherche et conclusions (provisoires)

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. (Voir le compte rendu de la recherche dans le padlet : <https://padlet.com/amlafont1379/swklxcgvnbkyourf>)

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

A) La recherche a ainsi tenté – **première piste de cheminement** - d'expérimenter puis de formaliser plusieurs **séances** contenant **chacune une méditation** et une **expérience philosophique de pensée, exploitée ensuite philosophiquement dans un atelier philo** sous forme de DVDP.

Les séances se sont tenues en distanciel. Les méditations se sont référées à la « méditation de pleine conscience », ou mieux de « pleine présence » ; les expériences de pensée avaient un objectif philosophique ; l'atelier philo était référée au dispositif de la DVDP, adapté au distanciel.

Précisons qu'il s'agissait pour nous d'introduire spécifiquement dans les séances des **expériences philosophiques de pensée**. Car toute expérience n'est pas une expérience de pensée (la méditation est en soi une expérience, un vécu situationnel, qui peut au plus près des sensations, vouloir tenir à distance les pensées) ; et par ailleurs toute expérience de pensée n'est pas forcément philosophique (Elle peut être notamment scientifique ou littéraire). Définissons cette notion :

**Par expérience philosophique de pensée, nous entendons la proposition d'un monde hypothétique faisant appel à l'imagination, 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. Dans une séance, cette expérience est rendue possible par le biais d'une visualisation portée par l'imagination.**

Elle ouvre ainsi sur un « Et si c'était comme », c'est-à-dire un autre monde, imaginaire, fictionnel, même s'il emprunte au réel, et interpelle sur un : « Et alors, comment ce serait dans ce monde, que ressentiriez-vous ? », pour déboucher dans l'atelier philo sur un : « En définitive, que pensez-vous rationnellement d'un tel monde ? ».

Certains exercices spirituels des philosophes de l'Antiquité, stoïciens, épicuriens ou cyniques par exemple, avaient recours à de telles expériences de pensée, ce qui ancre notre recherche dans la **tradition de l'histoire de la philosophie** (la philosophie analytique contemporaine en raffole d'ailleurs...).

B) La seconde piste de notre recherche, c'est la **mise au travail de l'hypothèse d'un « potentiel réflexif » de l'émotion**. Prenant acte d'une possibilité d'**articuler émotion et raison dans la réflexion**, comme le suggèrent les récents travaux en neurosciences, et certains courants philosophiques, nous sommes partis des ressentis éprouvés dans les expériences de pensée pour exploiter en atelier philo les idées qu'ils suggèrent.

### C) Nos principaux acquis

Nous avançons au terme de notre recherche les idées suivantes, tirées de l'expérimentation et de sa tentative de formalisation :

- Les séances doivent être guidées (méditation et atelier philo), soit par une personne soit par un binôme complémentaire, car elles répondent à des objectifs précis.
- 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. **Il faut donc faire preuve d'un lâcher-prise total pour avancer avec une « bonne foi », et sans attente particulière.**
- 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. **Ce qui veut dire également que ce genre d'expérience peut être vécue par toute personne, qu'elle soit « non-méditante », « non-philosophe » (aucun prérequis n'est ainsi attendu).**

- 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.

- Certes, les émotions peuvent empêcher de penser, surtout quand elles sont désagréables et trop intenses (les neuro-scientifiques diraient que l'amygdale bloque dans ces cas l'accès au cortex frontal ...). C'est cet aspect envahissant et déstabilisant de l'émotion (dénommée alors passion), qui a été condamné comme obstacle à la pensée réflexive par tout un courant philosophique depuis l'Antiquité.

- Et il est même difficile d'affirmer que l'émotion peut penser par elle-même, ne serait-ce que parce qu'une pensée réflexive ne peut se construire que dans et par le langage, et en particulier une langue. C'est pourquoi il faut **sortir de l'émotion**, par exemple par sa verbalisation, pour aller vers la réflexion. D'où la nécessaire **expression des ressentis** après la méditation, pour prendre un minimum de recul. On constate d'ailleurs qu'il n'est toujours pas facile d'identifier et de nommer ses émotions.

- Mais nous avons pu constater que l'émotion est un **support inducteur pour la pensée**, contrairement à sa condamnation par certains philosophes. Certains parlent d'ailleurs d'**« intelligence émotionnelle » (cf. Goleman).**

- Ensuite, 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 ? » (Exemple de réponse recueillie en forme de thèse : ce monde est détestable et ne mérite pas d'exister !)

- 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). **On rejoindrait alors ce qui « enseigné » dans la MPC : aucune attente particulière, l'émotion est à comprendre, identifier, accueillir et accepter (cf. Christophe André).**

## D) Suggestion pour un schéma de séance

Nous proposons pour les praticiens, en fonction de ce qui précède, une matrice de séance à adapter.

- Un premier temps de méditation de pleine présence centré sur la respiration et les impressions sensorielles (déconnection des pensées).

- Un deuxième temps **d'expérience philosophique de pensée** où il est proposé d'imaginer un certain monde (qui peut se prêter à une réflexion ultérieure). Il s'agit de lancer une hypothèse, l'expérience de pensée d'un monde à explorer avec son corps, ses sensations, ses émotions.

- Un 3<sup>e</sup> temps d'expression de ses ressentis (sans discussion) lors de cette **exploration (accueil des ressentis de chacun, sans jugement, sans analyse)**. Ce temps est généralement fait par la personne qui guide la méditation/expérience de pensée.

- Un 4<sup>e</sup> temps d'atelier philo où l'on se demande à partir de ces ressentis, ou tel ressenti, quelles idées nous suggère ce monde, ce que nous en pensons, lorsque nous tirons les conséquences de ce monde imaginé sur nous, autrui, la société, la nature...

- Un 5<sup>e</sup> temps de controverse en atelier philo, où l'on discute contradictoirement des idées proposées par les participants.

- Un 6<sup>ème</sup> temps possible de méta-analyse qui peut s'avérer intéressant car les participants auront vécu une expérience parfois inédite.

## E) Discutabilité de cette recherche

**Ces conclusions sont provisoires et demandent de la controverse, venant d'une part des spécialistes de la méditation, d'autre part de philosophes.** Elles ont été tirées d'expérimentations en nombre limité, dont on a tenté de conclure (hâtivement ?) quelques affirmations. Elles sont un **artefact pédagogique**, un dispositif *ad hoc* pour tester des hypothèses de recherche pouvant déboucher sur de **nouvelles pratiques philosophiques**. Tout reste discutable : les présupposés, la problématique de la recherche et ses hypothèses de travail, la méthodologie utilisée, **innovante** en sciences de l'éducation), les conclusions tirées...

On pourrait notamment :

A) Au niveau **théorique** :

1) Approfondir la **notion et la pratique d'une expérience philosophique de pensée**, en s'appuyant notamment sur les philosophes qui en utilisent.

2) Ensuite, le « pouvoir réflexif de l'émotion » : rend-il la **raison sensible** ? Demeure la question cruciale : « **Les émotions pensent-elles ?** », que nous avons (à tort ?) tranché négativement...

3) Enfin qu'est-ce que **l'introduction d'une expérience philosophique de pensée dans une méditation** change à l'esprit, au déroulement d'une méditation ? Est-ce un détournement, une trahison, un enrichissement ?

B) A un **niveau pratique** : la recherche n'ayant concerné que des adultes volontaires, *quid* de l'**expérimentation** de telles séances **avec des enfants et des adolescents**, et *quid* par exemple des garde-fous, notamment déontologiques, nécessaires à mettre en place (AM Lafont en a testé certaines avec ses élèves de lycée).

---

#### IV) Brève bibliographie

- Sur les deux recherches menées, voir le padlet :  
<https://padlet.com/amlafont1379/swklxcgvnbkyourf> ou le padlet de Michel Tozzi :  
<https://padlet.com/amlafont1379/5l4icya3mps7fj0b>
  - Frédéric Lenoir, *Philosopher et méditer avec les enfants*, A. Michel, 2016.
  - Frédéric Lenoir, *Méditer à cœur ouvert*, Pocket, 2019.
  - Pierre Hadot, *Exercices spirituels et Philosophie antique*, A. Michel, 1981.
  - 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.
  - 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. Un article critique sur les présupposés des recherches menées.
-