

TABLE DES MATIERES

Préface au texte français.	5
Introduction : Comment guider le sceptique	13
0.1 Le pari	13
0.1.1. Une approche <i>pratique</i> de l'expérience	13
0.1.2. L'enjeu de ce « devenir conscient »	14
0.1.3. Qu'entendons-nous par <i>expérience</i> ?	15
0.2. Nos lecteurs	16
0.3. Une écriture à six mains est-elle possible ?	18
0.4. La genèse collective de l'ouvrage	19
0.5. L'enjeu principal	20
0.6. Un programme de recherche, base commune d'une multiplicité d'approches de la prise de conscience . .	21
0.6.1. Pourquoi ne s'agit-il pas seulement de psychologie ?	21
0.6.2. N'est-ce pas simplement encore de la phénoménologie ?	22
0.7. L'exploration de l'expérience : une impossibilité philosophique ?	24
0.8. Le statut des chapitres de la deuxième partie	27
0.9. Envoi	28
0.10. Remerciements	28

PREMIÈRE PARTIE :

Dynamique structurelle de la prise de conscience

Chapitre 1 : Le cycle de base	33
---	----

1.1. <i>Présentation d'ensemble</i>	33
1.1.1. Entrée en matière.	33
1.1.2.1. Le chercheur	34
1.1.2.2. Le praticien.	35
1.1.2.3. Le philosophe	35
1.1.2.4. Le travail spirituel	35
1.1.2. Une description en acte	36
1.1.3. Les trois horizons temporels	42
1.1.3.1. Pourquoi une session ?	43
1.1.3.2. Variations exemplaires	44
1.2. <i>Epochè</i>	47
1.2.1. Les trois composantes de l'épochè	47
1.2.2. La suspension et ses suites immédiates	48
1.2.3. Les difficultés de la conversion du regard	62
1.2.4. Difficultés pragmatiques	64
1.2.5. Le lâcher-prise et la qualité de l'attention.	67
1.2.6. Devenir conscient : le double pli de la réflexion et de l'affection	73
1.3. <i>L'évidence intuitive</i>	75
1.3.1. L'intuition : un geste et un processus	75
1.3.2. Racines philosophiques.	76
1.3.3. Dynamique temporelle de l'acte intuitif	82
1.3.4. Fragilité et fulgurance du remplissement intuitif : du vide à la donation-en-chair-et-en-os	83
1.3.5. Intuition et affectivité	90
1.3.6. Intuition primordiale et variations imaginaires	92
1.3.7. La structure tripartite de <i>l'insight</i>	94
1.3.8. L'inscription du mode d'évidence dans le contexte	97
1.3.9. Critères d'appréciation et d'aboutissement	99
Chapitre 2 : Structure d'une session	101

TABLE DES MATIERES	363
2.1. <i>L'expression</i>	101
2.1.1. L'expression est une composante optionnelle et multiforme	101
2.1.2. Expressions et descriptions langagières	102
2.1.3. Quand la description doit-elle être produite?	103
2.1.3.1. Qualité spécifique de suspension propre à la verbalisation descriptive	104
2.1.3.2. Qualité d'évidence intuitive propre à l'expression verbalisante.	108
2.1.3.3. Modalités de la description langagière dans la perspective d'un programme de recherche	111
2.1.4. Esquisse des problèmes de catégorisation descriptive.	116
2.2. <i>La validation</i>	117
2.2.1. Solidarité de l'expression et de la validation	117
2.2.2. La validation est une composante optionnelle et multiple	118
2.2.3. Les structures de médiation : première, deuxième et troisième personne	120
2.2.3.1. <i>Contours des trois positions</i>	120
2.2.3.2. <i>Multi-stratification des trois positions</i>	124
2.2.3. Etapes du processus de validation	128
2.2.3.1. <i>Le vécu de référence</i>	129
2.2.3.2. <i>Le réfléchissement de ce vécu</i>	130
2.2.3.3. <i>Les qualités de verbalisation de ce vécu</i>	133
2.2.4. Validation et intersubjectivité.	138
Chapitre 3 : Temporalité de l'acte.	142
3.1. En amont et en aval	142
3.2. Nécessité de l'apprentissage	144
3.3. Facettes de l'apprentissage	147

3.4. Générativité graduelle de l'expertise	149
3.5. La médiation.	150
3.5.1. <i>Cadre et médiation</i>	150
3.5.2. <i>Confiance et médiation</i>	153
3.5.3. <i>Approfondir l'apprentissage</i>	154
3.6. La générativité temporelle de la motivation et de l'après-coup	156
3.6.1. <i>Motivation</i>	157
3.6.2. <i>L'après-coup.</i>	159

DEUXIÈME PARTIE :

Motiver la prise en compte de l'expérience

Chapitre 4 : Le point de vue du chercheur	165
4.1. <i>Les sciences cognitives (F. J. Varela).</i>	165
4.1.1. L'explosion du thème de la conscience	165
4.1.2. Un diagramme tripartite	169
4.1.3. L'irréductibilité de la conscience : l'élément de base	172
4.1.4. Etudes de cas	176
4.1.4.1. Problèmes généraux.	176
4.1.4.2. Problèmes locaux	179
4.1.5. La notion de <i>datum</i> phénoménologique	182
4.1.6. Eclaircissement mutuel.	185
4.2. <i>La psychologie et l'expérience subjective :</i> <i>l'introspection (P.Vermersch).</i>	188
4.2.1. Un aperçu historique sur la psychologie et la subjectivité	188
4.2.2. L'évidence des débuts et les premières critiques	191
4.2.2.1. <i>L'évidence du point de vue en première</i> <i>personne.</i>	191
4.2.2.2. <i>Les premières critiques :</i> <i>impossibilité de principe</i>	193

4.2.2.2.1. L'introspection est impossible dans son principe car il ne peut y avoir de dédoublement	193
4.2.2.2.2. Se rapporter à son vécu le modifierait et il serait donc impossible de le connaître	197
4.2.3. Les premiers perfectionnements : l'introspection expérimentale	199
4.2.3.1. <i>L'introspection expérimentale.</i>	199
4.2.3.2. <i>Un exemple de travail expérimental</i>	201
4.2.3.3. <i>Les critiques de la démarche expérimentale</i>	206
4.2.3.4. <i>Positions mesurées</i>	208
4.2.4. Les stratégies de contournement	211
4.2.4.1. <i>Remplacer l'introspection par les verbalisations</i>	211
4.2.4.2. <i>Remplacer l'introspection par des échelles psychométriques</i>	214
4.2.5. Les données relatives au point de vue en première personne n'ont pas eu d'impact	215
4.2.6. Les perfectionnements en cours	218
4.2.6.1. <i>L'introspection comme source de données empiriques.</i>	218
4.2.6.2. <i>L'introspection comme acte.</i>	220
4.2.7. Conclusion	222
Chapitre 5 : La référence à la pratique (N. Depraz, F. J. Varela, P. Vermersch)	224
5.1. Introduction : la pratique est le lieu privilégié de la saisie de l'expérience.	224
5.2. Incarnation des pratiques dans les sciences cognitives	225
5.3. Un arrière-plan philosophique différencié : raison pratique, pragmatisme, <i>praxis</i> et <i>habitus</i>	230
5.4. Le « manche » de la cognition	236

5.5. Les praticiens valident et enrichissent ce niveau d'analyse.	242
Chapitre 6 : Les enjeux philosophiques (N. Depraz)	245
6.1. <i>La place de l'expérience en philosophie</i>	246
6.1.1. La situation de la phénoménologie par rapport à l'histoire de la philosophie	248
6.1.2. L'accès à l'expérience comme retour aux « choses elles-mêmes »	253
6.1.3. L'expérience phénoménologique n'est ni empirique, ni construite : elle est eidétique.	256
6.1.4. La transcendance de l'expérience : la phénoménologie comme « empirisme transcendantal »	263
6.2. <i>Les voies de la réduction</i>	266
6.2.1. L' <i>ethos</i> de la réduction	266
6.2.2. Figures de préparation à la réduction	268
6.2.2.1. <i>Réduction et doute cartésien</i>	268
6.2.2.2. <i>Réduction psychologique et réduction transcendantale</i>	270
6.2.2.3. <i>Pratique de la réduction et mythe platonicien de la caverne</i>	274
6.2.3. Un accès pluriel à l'attitude réduite : la problématique des voies	277
6.2.3.1. <i>La voie royale</i>	278
6.2.3.2. <i>La voie génétique de la psychologie</i>	279
6.2.3.3. <i>La voie générative du monde de la vie</i>	281
6.2.4. L' <i>ethos</i> du sujet réductif	284
6.2.5. Les supports de la réduction	287
6.2.6. Portée et limites de la philosophie phénoménologique	289

Chapitre 7 : Les traditions de sagesse et les chemins de la réduction (F. J. Varela and N. Depraz)	291
7.1. Qu'entendons-nous par « traditions spirituelles » ?	291
7.2 La pratique de la présence attentive (<i>shamatha</i>) :	
contexte historique	294
7.2.1. <i>La fondation</i>	294
7.2.2. <i>La consolidation.</i>	297
7.2.3. <i>Le tournant mahayaniste</i>	298
7.2.4. <i>Le Tibet et le tournant vajrayaniste</i>	302
7.3. Pratique assise et phénoménologie de l'expérience	304
7.3.1. <i>Points de pratique n°1 : la méthode shamatha</i>	304
7.3.2. <i>Développement par étapes de la présence attentive.</i>	309
7.3.3. <i>Pratique et vie ordinaire.</i>	311
7.3.4. <i>Points de pratique n°2 : vipashyana</i>	313
7.3.5. <i>Points de pratique n°3 : tonglen</i>	314
7.3.6. <i>Points de pratique n°4 : la spontanéité naturelle comme spontanéité seconde</i>	316
7.4. Retour aux autres motivations	318
7.4.1. <i>Pratique de la méditation assise shamatha et psychologie introspective</i>	318
7.4.2. <i>Pratique méditative des trois yanas et chemins phénoménologiques de la réduction</i>	320
7.4.2.1. <i>Convergences</i>	321
7.4.2.1.1. <i>Voie égologique et hinayana</i>	322
7.4.2.1.2. <i>Voie intersubjective et mahayana</i>	322
7.4.2.1.3. <i>Voie ontologique du monde de la vie et vajrayana</i>	324
7.4.2.2. <i>Limites de l'homologie</i>	325
7.4.2.2.1. <i>Le statut du corps.</i>	325
7.4.2.2.2. <i>Empathie et compassion</i>	326

7.4.2.2.3. Ontologie non-dualiste du lâcher-prise et désintéressement du spectateur : conjurer le risque du méthodisme	328
7.5. Où sommes-nous parvenus ?	329
Conclusion : De la finalité de l'acte de la prise de conscience aux enjeux du parcours proposé	330
Postface	334
Références	339
Glossaire	354