

## **L'activité réfléchissante :**

**De son identité en analyse à son émergence chez le sujet.**

CHOCAT Jean



*Un chemin à parcourir...*

Ce travail de réflexion vise à répondre à deux interrogations :

Comment peut-on définir et caractériser cette activité réfléchissante dans son rapport au sujet et dans le cadre d'analyse d'une pratique professionnelle ?

Comment accompagner cette mise en activité réfléchissante ?

D'emblée, se pose une première interrogation : cette expression « activité réfléchissante » n'est-elle pas à mettre en lien avec une expression qui serait plutôt issue d'une culture Anglo-Saxonne que Française ? En effet, nous pourrions penser qu'elle est porteuse et ce d'une manière implicite, du rapport que l'on entretient avec le savoir : savoir d'expérience versus savoir académique ? Pratique versus théorique ? Ainsi, cette activité si singulière, serait-elle alors le témoin d'une forme de sensibilité quant au rapport à soi, à ce que je vis, à mes expériences et en quoi tout cela serait porteur d'un potentiel d'apprentissage et de transformation ? D'ouverture vers un autre

possible, non guidé uniquement par des théories mais par un tout complexe, non accessible directement par la simple pensée.

Puis une double vision qui positionne deux niveaux de réflexion :

Comme **une activité réfléchissante**, c'est-à-dire comme un rapport direct à l'activité d'analyse d'une pratique, un « terreau » à ce travail de construction d'un sens et de mise en liens : l'activité d'analyse passe par ce travail réflexif préalable.

Mais aussi comme **une pratique réfléchissante**, dans le sens d'un rapport d'un sujet en situation singulière à ce processus d'analyse. C'est à dire se poser comme question : comment le sujet s'inscrit-il dans ce réfléchissement et dans l'acte d'analyser afin d'accéder à une nouvelle compréhension et possibilité dans son agir ?

Par commodité nous garderons comme intitulé l'activité réfléchissante : comment la définir ?

Pour ce faire, nous allons interroger différents auteurs : Jean PIAGET, Pierre VERMESCH, François ROUSTANG, Philippe PERRENOUD et Yann VACHER. En espérant rester fidele à leurs idées...Et mettre mes propos comme étant des points de réflexion...

Certaines lignes de force traversent cette activité.

- Les objectifs poursuivis : que vise t-on au travers de cette activité ?
- La nature du mouvement, orientant vers une nouvelle identité de la conscience présente.

**La question des objectifs** : Sûrement le changement du sujet, de son agir, de sa perception des événements. François ROUSTANG dans un autre registre qu'est celui de la thérapie, propose comme idée que « *le changement est un changement dans les rapports du sujet à ce qui est vécu, perçu* ». Il n'est pas impensable de transposer cette idée à l'activité réfléchissante, qui

repositionne de nouveaux rapports, avec notamment l'ouverture vers d'autres possibles et l'accès à des perceptions différentes. Y aurait-il d'autres objectifs ? En considérant l'action comme étant en partie issue d'une non conscience immédiate du faire (« La zone pré-réfléchi » énoncée par Pierre VERMESCH), il serait juste de mentionner ici comme objectif que cette activité réfléchissante a pour objet de participer activement à rendre conscientisable une plus grande partie de mon agir. Ce qui enrichit et nourrit d'autant plus le travail d'analyse. Certainement d'autres objectifs peuvent être dégagés. Mais gardons ces deux objectifs comme points de départ : vers un changement du sujet par de nouveaux rapports et faciliter une prise de conscience nouvelle, plus fine de mon agir en situation.

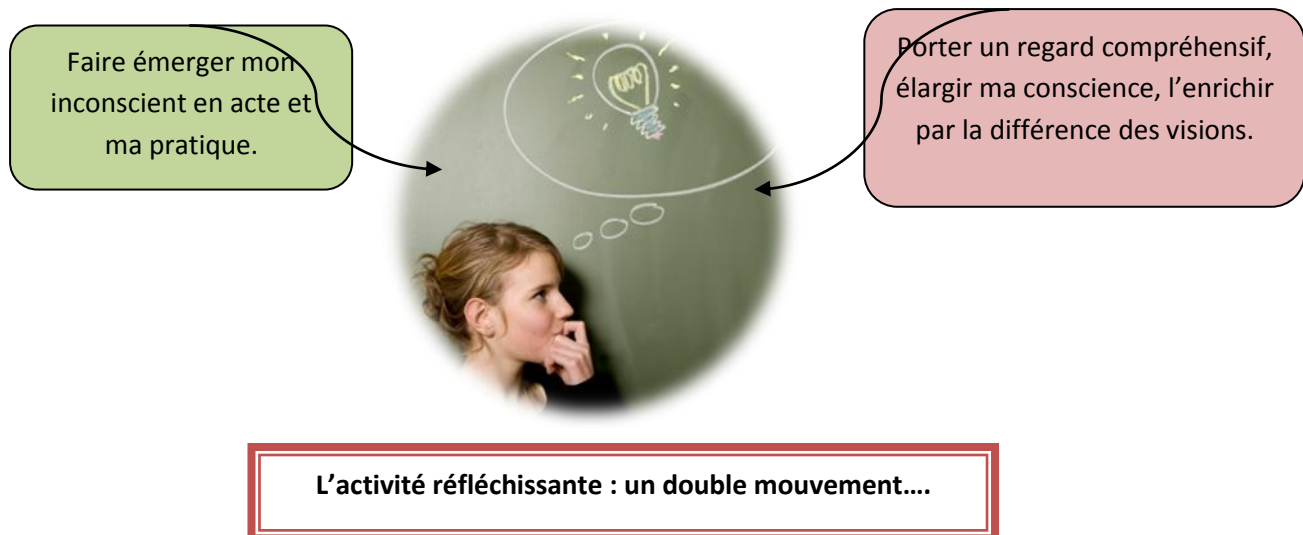
**La nature du mouvement entrepris par cette activité** : elle met en mouvement la conscience, suivant une double orientation : vers une nouvelle création de sens et vers l'émergence d'une nouvelle couche du vécu.

Pour ce qui est de la première orientation, Jean PIAGET évoque l'abstraction réfléchissante. Peut-on rapprocher l'activité et l'abstraction ? Pourquoi pas ! L'abstraction caractérisant la nature de cette activité. Qu'évoque Jean PIAGET ? Reprenant la métaphore du miroir, « *la pensée se prend elle-même pour objet et construit des structures logiques à partir de ses propres opérations.* » Et rajoute : « *abstraction réalisée à partir du palier précédent, mais composée et enrichie selon des combinaisons non réalisées jusque-là* ». Le mouvement se déroule d'un palier vers un autre supérieur (mécanisme de projection) avec un travail de reconstruction et de réorganisation. Ainsi la connaissance naît de ce mouvement, en interaction entre le sujet et son objet. Ce mouvement n'est pas simplement un déplacement d'un point A à un point B, mais par sa dynamique produit un nouveau sens, des visions différentes, vers un futur possible. Ce point B ne peut exister qu'à travers du point A sur lequel l'activité réfléchissante va y produire son effet. Que ce soit par un travail en groupe ou individuel. Le sujet s'en trouve modifié. Philippe PERRENOUD, précisant dans le même sens : « *Réfléchir ne se limite pas alors à une évocation, mais passe par une critique, une analyse, une mise en relation avec des règles, des théories ou d'autres actions, imaginées ou conduites dans des situations analogues.* » Ce point de critique (au sens positif) est important. C'est en quelque sorte un autre mouvement

interne qui se réalise par confrontation et qui va créer l'émergence d'un nouveau sens. Notons sur ce point, la modification du raisonnement alliant pensée analytique et systémique (vision globale), l'ouverture à une plus grande souplesse et amplitude des perceptions et des visées attentionnelles. Mais aussi la place accordée à la valeur de l'émotionnel comme inducteur signifiant d'un sens et d'un point d'ancrage.

Le deuxième mouvement est un peu différent. Dans le sens qu'il a pour objet de « mettre à la lumière » un contenu qui jusque là se donne à voir au travers de son influence « non consciente ». Reprenons les travaux de Pierre VERMESCH : il existe différents aspects de la conscience. Et notamment celle qui est non consciente, pré-réfléchie : « *la conscience en acte* ». Et selon l'auteur, cette couche de vécu influence notre agir et peut avec un travail devenir conscientisable selon un « *processus de conscientisation réflexive.* » Cette nouvelle connaissance qui émerge pourra ainsi rejoindre le premier mouvement et mis en confrontation (au sens positif du terme).

Ainsi va de ce double mouvement...vers une nouvelle Co-Naissance.



Comment accompagner cette activité réfléchissante ? Au travers de cette interrogation, plusieurs questions : les conditions de son émergence, son apprentissage.

Partons du postulat, que cette activité réfléchissante n'est pas en soi une activité naturelle, simple et nécessite des conditions afin qu'elle devienne opérationnelle.

Selon les auteurs (pour cela, nous allons nous appuyer sur les travaux de P. VERMESCH, F.ROUSTANG, Y.VACHER), l'activité réfléchissante se déroule :

- Suivant une temporalité singulière.
- Dans un certain rapport de l'animateur au sujet, au groupe et au dispositif d'analyse.
- Au travers d'un apprentissage.

Examinons de plus près ces trois points.

1. **La question de la temporalité** : il apparait que cette activité réfléchissante n'émerge pas directement, spontanément, mais requiert une mise en « scène de la conscience » du sujet. Lors d'une séance d'analyse de pratiques avec des étudiants en soins infirmiers, j'ai pu percevoir cette difficulté à se mettre en posture réflexive. L'empressement, le désir d'aller rapidement, de passer trop vite à la réflexion et aux échanges, ne pas laisser le temps faire son travail d'émergence sont très souvent des freins à la mise en place de cette activité réfléchissante.

Pierre VERMESCH et François ROUSTANG (dans un autre domaine d'étude qu'est le changement) proposent un cadre intéressant.

→ *Tout d'abord, une rupture avec l'activité en cours* : ma conscience est tournée vers l'émergence de cette activité réfléchissante et non vers ce qui occupe mes pensées au quotidien. Ce qui comme le souligne P. VERMESCH, pose la question de « *la difficulté à arrêter ce que l'on fait* ». Si ma conscience n'est pas présente à ce rendez-vous réflexif, comment créer alors des conditions propices à ce travail réflexif ? Ce qui

en formation représente un réel défi ! Comme le souligne François ROUSTANG, cet arrêt de l'activité en cours doit être « nourri » d'une « force » de vouloir comprendre ou améliorer sa pratique. Sans sens préalable donné par le sujet, le groupe, sans projection vers un futur possible et « meilleur » il y a peu de chance de se tourner vers une activité réflexive. Mais quand survient cette conscience réfléchissante, alors il y a rupture et le sujet modifie son orientation attentionnelle, le cours du temps (un ralentissement de la perception du flux temporel), s'ouvre vers un autre lieu de réflexion et favorise l'émergence d'une nouvelle conscience. Comme l'évoque P VERMESCH : « *S'arrêter pour ressaisir* ».

→ *Le retournement de l'attention* (Pierre VERMESCH) : avant de donner à l'autre, je me dois de retourner mon attention de l'extérieur vers l'intérieur, vers soi. Condition d'émergence d'un contenu signifiant, de mise en mouvement vers son intime en situation vécue. Cependant, ce mouvement nécessite une énergie pour y rester (et certainement un entraînement préalable). Equilibre précaire, mais maîtrisé comme le travail du funambule sur un fil... Je vais me donner le droit d'explorer mes sens, ma raison, mon cadre qui façonne ma vie, mes activités, être pleinement à moi-même le temps d'un « *remplissement* ». L'ouverture aux autres sera pour plus tard. Pour l'instant dans un sentiment de quiétude, je me « donne » à ma conscience et « à tout mon être ».

→ *Se créer un lieu qui pense* : François ROUSTANG l'évoque comme étant nécessaire au travail d'analyse : « *Mettre la pensée en un lieu où l'on est assis confortablement, c'est-à-dire passer de la réflexion à la pensée en situation.* » Vous avez certainement en mémoire ces vieux fauteuils en cuir aux larges accoudoirs où l'on s'assoit si pleinement que tout votre être semble avoir trouvé sa place, pour réfléchir, se détendre, s'ouvrir aux moments vécus, le sentiment d'unicité...Se laisser remplir de tout ce qui fait partie de vous et progressivement se laisser envahir par des sensations, des idées nouvelles pour soi : le fauteuil phénoménologique !

→ *Puis le lâcher prise et l'ouverture* : François ROUSTANG l'évoque d'une manière très intéressante. C'est « *la destruction de notre système de coordonnées figé ou restreint et par le fait même de nous ouvrir à un nouveau complexe relationnel souple et ample.* ». Et le fait « *d'ouvrir toutes les portes et fenêtres de notre demeure pour y laisser pénétrer le souffle porteur de toutes les formes d'autres vies* ». Ce qui va permettre d'être un levier suffisamment fort pour créer un mouvement d'émergence. C'est « *une ouverture sans préalable à tout ce qui pourrait advenir, c'est la disponibilité qui permettra d'emprunter tout chemin profitable, c'est la flexibilité nécessaire pour adapter le comportement qu'impose la situation.* » Une nouvelle temporalité beaucoup plus lente que le déroulement de l'action réelle est présente, avec différentes couches de vécu qui vont émerger progressivement dans un ordre différent du déroulement de l'action primitive. Un ordre de vie qui se déroule hors du champ de la perception quotidienne.

→ « *Le remplissement* » : état où l'on va voir émerger de sa conscience un donné signifiant et comme l'évoque P VERMESCH, une donation qui va au fur et à mesure prendre de la clarté, se donner à entendre d'une voix de plus en plus claire et qui pourra être mise en partage et se cristalliser en un lieu signifiant. Je mets mon vécu en objet à expliciter. Il est déposé au creux de ma main : je peux le voir, prendre de la distance, me laisser envahir de sa présence et le ressentir. Cependant et c'est l'une des difficultés, cet état nécessite de passer par une pensée à vide où l'on va devoir accepter une difficulté à accéder au souvenir. Savoir attendre, ne pas forcer sa mémoire, laisser venir ce qui apparaît progressivement à la conscience et être prêt à être donné en « offrande ». Être déposé en un lieu commun de partage.

→ *Le temps de la mise en partage et de la confrontation à d'autres univers* : de nombreux dispositifs d'analyse se réalisent en groupe. Comme l'évoque Yann VACHER, je vais « *faire réfléchir mon expérience sur des miroirs multiples pour le comprendre différemment* », dans un « *espace commun et en Co-construction* ». Le décalage de perception n'est pas un élément conflictuel, mais restructure ma pensée. Y VACHER

mets en évidence un certain nombre d'indicateurs montrant la mise en activité réfléchissante : « *une mise à distance affective de l'expérience (capacité à prendre du recul par rapport à l'émotion, mais aussi à la réactivité de la réflexion), une acceptation du contenu dissonant, une décentration (sortir de son cadre de référence), une évolution significative des modélisations proposées, une augmentation du temps de réflexion individuelle (phases de silence puis engagements nourris et durables)* ».

2. **La question du rapport de l'animateur au sujet, au groupe et au dispositif d'analyse** : François ROUSTANG évoque très justement la position de l'animateur. Et tout particulièrement les projections inconscientes qui vont parasiter le travail réflexif. Selon lui « *Laisser le sujet exister dans sa singularité* » dans un cadre éthique et respectueux. L'activité réfléchissante ne peut s'épanouir dans une relation de puissance sur l'autre et dans une volonté de forcer ce qui peut émerger. Accepter l'indifférence au succès ! Bien souvent, l'animateur veut nourrir sa pratique d'accompagnement d'une réussite sans faille ou seul compte obtenir un résultat. C'est alors que va se créer des résistances et des déceptions. Car le résultat réel se trouve confronté au vécu des séances d'analyse. Ce qui compte aussi c'est de s'entraîner à cette activité et d'analyser ses erreurs et réussite. Christophe DEJOURS mentionne que toute confrontation à une activité est source de souffrance par la lutte qui s'instaure, par le biais d'une résistance qui va contrecarrer nos efforts à faire analyser, verbaliser le sujet. Peut-être que l'animateur (celui qui donne vie) qui accompagne le sujet, le groupe est comme un capitaine de chalutier : il donne un cap à suivre tout en épousant le creux et le sens des vagues...Au moins au minimum que le bateau ne coule pas et au maximum permettre aux matelots de se nourrir par une bonne pêche...
3. **La question de l'apprentissage** : question cruciale ! Comment amener la « production » d'une activité réfléchissante ?



Au travers de mes temps d'analyse, j'ai pu observer la réaction des étudiants. Il me semble intéressant de partager différentes constatations et source de difficultés :

- Le peu de temps que s'accordent l'étudiant et le groupe à une réflexion : il faut arriver rapidement au choix de la situation à analyser, des temps d'échange relativement courts.
- Une difficulté à adopter un rythme plus lent.
- Être présent à soi, au groupe : ne pas vivre le moment présent, mais se projeter sur ce que l'on va faire dès la fin de la séance.
- Entendre l'autre dans ce qu'il a voulu dire. La parole est interrompue et la réponse arrive trop vite.
- Reformuler : c'est-à-dire d'aider l'autre à aller plus loin, à réentendre ses propres paroles. On reformule peu.
- Porter un regard compréhensif sur soi : plutôt sous forme de jugement et non d'une compréhension au sens positif du terme.
- Lier les différents temps de formation : stage, école. Perception d'un décalage, pratique – théorie avec un clivage non analysé et une mise en lien difficilement réalisable.

Par contre, ce qui est intéressant, c'est la capacité du groupe à proposer des visions différentes. Un débat respectueux est présent.

### **Quelques pistes de réflexion :**

En début de formation, donner aux étudiants un temps d'apprentissage avec différents exercices : découvrir l'écoute active, commencer à intégrer des cadres d'analyse de situations...A partir du principe de vivre soi-même des expériences d'analyse réflexive et réaliser un travail en position méta afin de dégager des principes opératoires et développer une activité réfléchissante.

Se donner du temps pour apprendre et progresser : l'activité réfléchissante, l'analyse des pratiques nécessitent du temps pour apprendre, progresser. En acceptant de « tomber ». De toute manière on refait sans arrêt « le match » ! Mais au moins pratiquer...

Être soi-même soucieux d'être en activité réfléchissante. Généralement j'utilise un cahier où après chaque séance je rédige quelques notes avec mes premières impressions. Ce qui me permet d'en garder une trace et mettre à distance ma pratique d'animateur.

Ne pas être qu'animateur, mais aussi le sujet d'une activité réfléchissante : le principe de l'isomorphisme. C'est au travers de mon vécu que je vais prendre conscience de ma pratique et de ce qu'est le dispositif d'analyse.

Réfléchir sur ses propres désirs et position vis-à-vis du sujet et du groupe. Et connaître ses limites qui vont évoluer avec l'expérience. Rien ne sert de partir sur des situations complexes. Faites confiance à votre intuition. Surtout si elle vous dit des « choses » à ne pas sous-estimer. Et en tant qu'animateur vous êtes le garant d'une sécurité.

Inscrire l'apprentissage dans des micro-situations d'analyse réflexive. Et pas forcément dans des dispositifs lourds, contraignants pour le groupe et parfois usant pour l'animateur. De nombreuses situations d'apprentissage s'y prêtent bien, avec des temps réflexif portant sur un raisonnement, sur le vécu lors d'une pratique....De plus au fur et à mesure cette réflexivité devient habituelle chez le sujet.

L'utilisation de techniques spécifiques favorisant l'émergence de l'activité réfléchissante : l'apprentissage de l'entretien d'explicitation (P. VERMESCH) nécessitant le suivi d'un stage et d'un entraînement suivi sur quelques années, l'écoute active (amener à une attitude d'ouverture à l'autre), travailler réflexivement en supervision sur sa posture et sa place dans le groupe, sur son statut de sujet analysant, apprenant, accompagnant (qui je suis ? Vers quoi je veux tendre ? Quels sont mes rapports à l'autre ?...), se donner des cadres compréhensifs à l'analyse d'une situation vécue et activité réalisée... Et sûrement d'autres approches à travailler...

Pour terminer ce travail, je voudrais porter ma réflexion sur une technique d'induction relevant de l'hypnose (Milton ERICKSON). Il me semble qu'il y a une piste intéressante. L'objectif est d'amener le sujet à un autre mode de conscience, moins analytique, favorisant l'ouverture à « un complexe relationnel souple et ample », mettant en mouvement le sujet voir le groupe. Différentes techniques sont proposées. Cependant, en tenant compte des contextes d'analyse, il faut privilégier une technique suffisamment simple, naturelle et réalisable dans un temps raisonnable. Je travaille (et surtout pour l'instant je l'explore) à partir de deux techniques :

→ La saturation de l'hémisphère gauche (lieu de la pensée analytique).

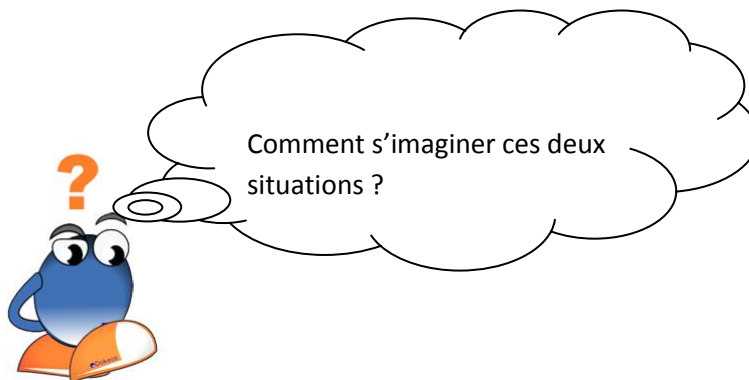
Voulez-vous faire une petite expérience ?

Installez-vous confortablement, au calme avec un tout petit peu de temps pour vous...

Lisez ces deux phrases représentant deux situations différentes :

*« Empruntez un chemin que vous ne connaissez pas pour aboutir en un lieu que vous ignorez pour y faire quelque chose dont vous êtes incapable »*

Et : *« Il suffit d'un grain de sable pour que les vagues inversent leurs déplacements ».*



*« Explorer maintenant votre journée d’hier. Prenez le temps de laisser revenir une sensation, une situation que vous avez vécue... »*



Qu’avez-vous dégagé de cette journée d’hier et qu’aimeriez-vous raconter ?

→ L’induction d’un état de conscience par des métaphores et/ou des objets signifiants : travail inducteur par l’imaginaire d’une mise à distance du vécu, tout en restant connecté à celle-ci. De plus, apporte un certain côté ludique à cette activité réfléchissante.



Des objets mis dans des métaphores et signifiants un certain rapport à la mise en réflexivité...

Et pour finir, une histoire à lire et à entendre :

« *Vous arrives t-il de repenser à votre enfance ?* »

*Rechercher des odeurs, des objets, des lieux, des personnes que vous avez rencontrées. Chercher dans votre mémoire, ce qui fait partie de votre vie, enfoui au fond de vous.*

*L'autre jour, j'ai retrouvé par hasard en laissant mon esprit vagabondé, libre d'aller où il veut, un objet qu'avait une personne si chère à mes yeux et si tendre : cette personne, c'était ma grand-mère Léa. Et pour vous qui est cette personne si chère ?*

*Objet tout simple mais plein de mystère car, quand on en avait fini avec lui, on savait tout sur lui et ce qu'il pouvait devenir !*

*Avez-vous trouvé ?*

*C'est une pelote de laine. Toute ronde, bien douce ! Vous la sentez dans votre main. Elle est là comme pour me rappeler ma grand-mère !*

*Pourquoi ma grand-mère parlait-elle de ce mystère de la pelote ?*

*Et bien, au départ la pelote est là, toute ronde avec un fil qui dépasse. En la regardant les fils sont enchevêtrés et surtout on n'aperçoit que sa rondeur et sa surface. Mais rien de ce qu'elle est à l'intérieur ! Juste un fil qui sort de ma pelote ! Ce que tu vois n'est qu'une partie d'un tout, plus grand...*



Ma pelote avec son fil qui dépasse....

*Ma grand-mère me disait alors : pour connaître le cœur de cette pelote, prend avec toi deux aiguilles. Tu vas travailler avec elles et vont te permettre de donner une forme à ta pelote. En tricotant ce fil, tu verras apparaître au fur et à mesure ce qui était au début absent de ton regard. Et puis chose magique,*

*quand tu seras arrivé au bout du fil, tu verras alors un beau petit pull, qui te tiendra chaud cet hiver. Le bout de fil a pris la forme d'un pull ! Maintenant cela peut-être aussi une paire de chaussette ou une paire de gant...Qu'avez-vous imaginé ? »*

## **Bibliographie :**

### **Livres :**

DEPRAZ Nathalie, VARELA Francisco J, VERMESCH Pierre. *A l'épreuve de l'expérience : pour une pratique phénoménologique*, BUCAREST, Zeta Books, 2011

PERRENOUD Philippe. *Développer la pratique réflexive dans le métier d'enseignant*, PARIS, ESF éditeur, 2003

ROUSTANG François, *Savoir attendre : Pour que la vie change*, PARIS, Odile Jacob, collection Poches, 2006

### **Reuves :**

VERMESCH Pierre. « *Conscience directe et conscience réfléchie* ». *Intellectica*, 2000/2, 31, pp. 269-311