



Introspection des émotions et connaissance de soi

Bertille de Vlieger

► To cite this version:

Bertille de Vlieger. Introspection des émotions et connaissance de soi. Philosophie. Université de Lille, 2018. Français. NNT : 2018LILUH036 . tel-02092815

HAL Id: tel-02092815

<https://theses.hal.science/tel-02092815v1>

Submitted on 8 Apr 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITE DE LILLE
ECOLE DOCTORALE SCIENCES DE L'HOMME ET DE LA SOCIETE
UMR STL 8163

INTROSPECTION DES EMOTIONS ET CONNAISSANCE DE SOI

Thèse présentée et soutenue publiquement le 14 décembre 2018 par

Bertille DE VLIEGER

En vue de l'obtention du grade de Docteur des universités

Discipline : PHILOSOPHIE

COMPOSITION DU JURY :

Eléonore LE JALLÉ, Professeur, Université de Lille, France, *directrice*.

Alexandre BILLON, Maître de conférences, Université de Lille, *co-directeur*.

Michel BITBOL, Directeur de Recherche CNRS, Archives Husserl, ENS, Paris.

Julien DEONNA, Professeur assistant, Université de Genève, *rapporteur*.

Denis SERON, Maître de recherche du FNRS, maître de conférences à l'Université de Liège, *rapporteur*.

REMERCIEMENTS

Je souhaiterais tout d'abord remercier chaleureusement mes directeurs de thèse, Eléonore Le Jallé et Alexandre Billon, pour avoir accepté d'encadrer ce projet de recherche et de m'avoir accompagnée avec patience. Je remercie Eléonore Le Jallé pour sa constance et sa rigueur scientifique, et pour le soutien qu'elle m'a accordé tout au long de ce doctorat et plus particulièrement à la fin de ce parcours. Je remercie Alexandre Billon qui accompagne mon parcours depuis le Master. Je le remercie pour nos échanges, pour la richesse de ses remarques et ses conseils toujours pertinents et qui m'ont aidée à préciser mes arguments avec moins de naïveté.

Je voudrais remercier sincèrement Denis Seron, Julien Deonna et Michel Bitbol pour avoir accepté de faire partie de mon jury de thèse et avoir pris le temps de lire et de commenter mon travail.

Il me tient particulièrement à cœur de souligner l'importance de mes rencontres avec Eric Schwitzgebel et Brie Gertler. Et je voudrais les remercier ici encore pour leur hospitalité et pour les précieux conseils qu'ils m'ont donnés, qui ont éclairé les enjeux de ma recherche et structuré le présent travail.

Je remercie le laboratoire STL pour son soutien moral et financier, ainsi que ses membres, Edouard Neidenberger, Philippe Sabot, Marie-Christine Ismaïel, Caroline Taillez, Justin Dusquenoy, Cédric Patin et Alain Lernoùld, pour leur bienveillance à mon égard.

Je remercie l'Ecole Doctorale des Sciences de l'Homme et de la Société, sa directrice, Catherine Maignant pour son engagement envers les doctorants et le soutien inconditionnel dont elle fait preuve envers moi ; et son administration, Sabrina Abed pour son écoute, sa disponibilité et son efficacité, Claudine Schneider pour sa gentillesse et sa réactivité et sans qui mon séjour de recherche aux Etats-Unis n'aurait pas été possible, Pascaline Lamblé pour son sourire et les informations importantes qu'elles a su me donner et enfin Carole Calandre qui m'a guidé dans la procédure de soutenance. Je les remercie toutes pour leurs actes et leurs mots d'encouragements.

Je remercie également le Département d'Aide à l'Internationale qui, aux côtés de l'EDSHS et du laboratoire STL, m'a offert la possibilité de financer une partie d'un séjour de recherche qui été déterminant pour l'avancée de ma recherche.

Je remercie Alain Rousselle qui fut le premier à m'enseigner la philosophie et celui à qui je dois la découverte des premiers textes et des premières idées qui m'ont fait aimer et admirer cette discipline. Je remercie également Denis Seron pour nos discussions passionnantes, pour avoir porté intérêt à ma recherche et pour m'avoir permis de développer mes compétences organisationnelles. Il m'a délivré conseils et soutien avec une grande bienveillance et beaucoup de générosité. Je remercie Philippe Vervaecke pour son aide administrative et ses encouragements.

A mes amis, en particulier Marie-Liesse Hansen, Caroline Trabaud, Nathanaël Looten, Alexis Delobel, Marc Bouttin, Camille Ruden, Chloé Rannou, Denise Hunter, Emma Duplaa, j'exprime toute ma tendresse. Je remercie Thomas Dewamin, qui s'est montré invariablement présent pour moi au cours des trois ans que nous avons partagés. Certains m'ont vu entreprendre ces études de philosophie, d'autres simplement m'engager dans ce doctorat mais ils ont tous su porter intérêt à mon travail, me faire rire, me faire sortir, écouter mes nombreuses plaintes et tolérer mes indisponibilités.

Je suis profondément reconnaissante envers mes amis et collègues de bureau, Sequoya, Pierre, Laurence et Benoît, pour les doutes, pauses et bières que l'on a partagés, et pour avoir allégé la solitude de ce doctorat avec beaucoup de blagues et de discussions. J'exprime également ma reconnaissance envers Charlotte Planckeel pour son amitié, pour m'avoir poussé à davantage saisir toutes les opportunités qu'un doctorat propose et pour avoir valorisé mes compétences à ses côtés. Je remercie aussi Anna Giustina pour nos discussions sur l'introspection et pour avoir accepté de s'engager avec moi dans la rédaction d'un article à ce sujet.

Je tiens à remercier également tous les membres de ma famille pour leur curiosité quant à mon parcours, leur affection, et leurs moqueries qui ont su alléger et décomplexer le poids de mon travail. Je porte ici une attention spéciale à ma cousine Nina pour son amour et son écoute indéfectibles. Et je remercie tout particulièrement mon frère pour sa compréhension, ses encouragements, ses mots plein de sagesse et pour nos longues conversations téléphoniques,

indispensables lorsque la vie n'est pas tendre et qu'elle nous donne l'impression que nous sommes des « outsiders ».

A celui qui me préserve de la mélancolie et des angoisses qui l'accompagnent, celui avec qui j'ai trouvé mon unité, Juan Emilio, j'exprime tout mon amour mais aussi ma gratitude pour m'avoir soutenue et supportée sans relâche au cours de ces derniers mois difficiles.

Et je remercie enfin mes parents, pour tout et pour tout ce qu'il y a à venir. Je remercie mon père qui m'a donné le goût de la littérature et de la philosophie et qui m'a guidée dans la découverte de ma sensibilité, ma mère qui m'a sans cesse rappelé qu'il existe toujours une solution et que rien n'est insurmontable. Ils m'ont toujours poussée à m'interroger, à chercher et à dialoguer. Ils ont toujours su stimuler mon esprit et ma sensibilité. Je les remercie pour le soutien infaillible et la confiance qu'ils m'ont témoignée tout au long de mes études supérieures, mais aussi bien avant elles. Je les remercie d'avoir ouvert un champ infini de possibles et de m'avoir permis de rendre tous ces possibles, possibles. Sans les ressources qu'ils ont déployées à travers nos discussions, sans l'importance qu'ils ont accordée à mes doutes et mes incertitudes, sans leur patience et leur générosité, sans leur bienveillance et leur amour, et sans leurs exigences dissimulées, je n'aurais jamais été capable de traverser toutes les étapes personnelles et professionnelles qui ont rythmé à elles toutes mon parcours de femme et de doctorante en philosophie de l'esprit. Il faudrait bien plus que quelques lignes pour honorer et souligner l'engagement dont ils ont fait preuve et leur importance dans ma vie, mais j'espère que ces lignes suffiront à leur en donner un aperçu.

RÉSUMÉ

Cette thèse s'interroge sur la connaissance de soi émotionnelle, sur sa place ainsi que sa participation à la connaissance de soi, sur la valeur qu'elle a pour les individus ordinaires et sur la manière dont les individus ordinaires peuvent l'obtenir.

L'examen de la nature des émotions et de la valeur que les individus accordent à la connaissance de leurs émotions, qui est effectué dans cette thèse, met en avant l'importance de l'acquisition de la connaissance de soi émotionnelle, ainsi que le lien que cette dernière est communément entendue entretenir avec le bonheur. Si l'acquisition de cette connaissance apparaît comme primordiale, elle n'est pas pour autant facile. Elle requiert le déploiement d'un certain nombre de capacités cognitives, ainsi qu'un effort cognitif important, notamment au cours de l'utilisation de l'introspection. En effet, cette thèse discute exclusivement de l'accès introspectif à la connaissance de soi émotionnelle, et laisse de côté les autres formes d'accès à la connaissance de soi. Je m'interroge donc dans ce travail, sur la portée pratique mais aussi morale de l'utilisation de l'introspection au regard des émotions, en proposant une défense du processus introspectif comme d'un processus capable de permettre à un individu ordinaire de détecter, d'identifier et d'interpréter ses propres émotions.

Cette thèse est donc axée autour de deux arguments principaux. Le premier de ces arguments octroie à la connaissance de soi émotionnelle, une place fondamentale au sein de la forme de connaissance de soi qui importe aux individus ordinaires. Le second défend l'idée selon laquelle l'introspection offre un accès à cette connaissance émotionnelle, notamment par le biais de l'appréhension qu'elle permet de la phénoménologie des émotions, et que cet accès a une fiabilité minimale et donc une valeur épistémique, même faible, ainsi qu'une valeur morale et intrinsèque.

Mots-clés : connaissance de soi, connaissance des émotions, conscience des émotions, conscience de soi, introspection, phénoménologie, propriétés phénoménologiques.

ABSTRACT

This thesis examines emotional self-knowledge, its place as well as its participation in self-knowledge, the value it has for ordinary individuals and how ordinary individuals can obtain it.

The examination of the nature of the emotions and the value that individuals place on the knowledge of their emotions, which is carried out in this thesis, highlights the importance of the acquisition of emotional self-knowledge, as well as the link that the latter is commonly heard to maintain with happiness. If the acquisition of this knowledge appears to be essential, it is not easy. It requires the unfurling of a number of cognitive abilities, as well as a significant cognitive effort, especially during the use of introspection. Indeed, this thesis exclusively discusses introspective access to emotional self-knowledge, and set aside other forms of access to self-knowledge. In in this work, I therefore question the practical but also moral scope of the use of introspection with regard to emotions, proposing a defense of the introspective process as a process capable of allowing an ordinary individual to detect, to identify and interpret one's own emotions.

This thesis is therefore organized around two main arguments. The first of these arguments gives emotional self-knowledge a fundamental place in the form of self-knowledge that matters to ordinary people. The second defends the idea that introspection offers access to this emotional knowledge, notably through the apprehension that it allows of the phenomenology of emotions, and that this access has a minimum reliability and therefore an epistemic value - even a weak one - as well as a moral and intrinsic value.

Keywords : self-knoweldge, emotional self-knoweldge, self-awareness, emotional self-awareness, introspection, phenomenology, phenomenal properties.

SOMMAIRE

Introduction	10
I Nature et valeur de la connaissance de soi	18
Chapitre 1. De la nature de la connaissance de soi	22
1. Conscience et connaissance des émotions	22
2. La nature de l'émotion	30
2.1. Approche cognitive versus approche physiologique	32
2.2. L'intentionnalité des émotions	41
2.3. La phénoménologie des émotions	47
2.4. La rationalité des émotions	51
Chapitre 2. Les valeurs de la connaissance des émotions, ou pourquoi la connaissance des émotions importe-t-elle ?	57
1. Valeur intrinsèque versus valeur instrumentale	59
1.1. Valeur intrinsèque	59
1.2. Distinctions et oppositions avec la valeur instrumentale.	61
2. De la nature instrumentale d'une conscience et d'une connaissance des émotions ..	62
2.1. De la nature instrumentale de la conscience des émotions	64
2.2. De la nature instrumentale de la connaissance des émotions	68
2.2.1. L'injonction à la connaissance et au contrôle de soi	69
2.2.2. Ambiguïté de l'émotion, travail émotionnel et marginalisation	80

2.3. Les émotions comme révélatrices de la personnalité	91
3. De la valeur prudentielle de la connaissance de soi et des émotions	97
3.1. Une idée du bonheur	98
3.2. De la centralité des émotions	105
3.3. Un souci de fidélité	108
4. La valeur intrinsèque de la connaissance de soi	113
 II Le processus introspectif.	 124
 Chapitre 3. La notion d'introspection du stoïcisme à la philosophie contemporaine	 124
1. Exercices spirituels et examen de conscience du stoïcisme	125
2. Descartes et la perfection épistémique	142
3. La psychologie introspectionniste	156
4. L'émergence du comportementisme et les théories contemporaines	181
4.1. Le comportementisme	181
4.2. Les théories contemporaines	186
 Chapitre 4. Pour une défense de l'introspection	 197
1. Champ d'expertise de l'introspection : les cibles introspectives	198
1.1. Une cible consciente	200
1.2. Le problème de l'inattention	204
1.3. Expérience subjective et accès introspectif	209
1.4. Les résultats introspectifs	214
2. Le processus introspectif : une histoire de degrés	216
2.1. Des degrés introspectifs qui créent l'unité du processus	217
2.2. Pourquoi parler de processus ?	222

2.3. Le premier degré introspectif	225
2.3.1. L'attention introspective : une inversion de l'attention	226
2.3.2. Appréhension phénoménologique non-classificatoire	231
2.4. Le deuxième degré introspectif : Identification conceptuelle de l'expérience	238
2.4.1. Les concepts phénoménologiques	240
2.5. Le troisième degré introspectif : le problème de la description	252
2.5.1. Correspondance entre répertoire conceptuel et répertoire lexical	253
2.5.2. Illusions et duperies de soi positives	262
2.6. Exemple : Annie l'introspectrice	269
3. Valeur épistémique du premier degré et fiabilité minimale de l'introspection	275
Conclusion	279
Bibliographie	284

INTRODUCTION

Il arrive facilement que nous fassions des suppositions, observations, interprétations sur les caractères et comportements des personnes qui partagent notre environnement. Nous émettons des jugements sur ce qu'ils sont et sur la manière dont ils se comportent. Il s'avère aussi souvent que nous nous félicitons de lire l'esprit des autres, d'être en mesure de prévoir et d'anticiper leurs réactions puisque nous considérons très bien connaître ces personnes, ou avoir la capacité de leur attribuer correctement des états mentaux, ou de déceler les motifs et raisons qui les poussent à agir de telle ou telle manière. Or, il arrive souvent que nous nous trompions et que certains indices nous montrent que nous avons tort, ou que la personne dont nous interprétons les comportements ne soit pas d'accord avec nos jugements et interprétations à son sujet. Je peux être convaincue que mon colocataire est un amoureux des plantes puisqu'il en cultive plus d'une dizaine dans notre appartement et qu'il s'en occupe de manière très régulière et soigneusement ; et découvrir au cours de l'un de nos repas ensemble qu'en réalité il ne les cultive pas par plaisir ni parce qu'il aime les végétaux mais simplement parce que ses parents lui en offrent régulièrement et qu'il ne souhaite pas les donner de peur de les contrarier. Ce genre d'erreur peut survenir également lorsque nous tentons d'analyser le monde extérieur et ses phénomènes, mais aussi lorsque nous cherchons à nous connaître et à nous comprendre nous-mêmes. La connaissance du monde et d'autrui est importante mais elle l'est tout autant que la connaissance de soi.

Ce n'est pas que la connaissance de soi interpelle les gens comme étant trop ennuyeuse ou étrange or trop recherchée pour mériter une attention philosophique. Loin de là. La connaissance de soi est un sujet qui semble fascinant. En effet, c'est justement le genre de sujet auquel les philosophes sont supposés s'intéresser d'après les non-philosophes.¹

¹Cassam, *Self-Knowledge for Humans*, vii. Cassam, *Self-Knowledge for Humans*, vii. « It's not that self-knowledge strikes people as being too boring or weird or recherche to be worthy of philosophical attention. Far from it. Self-

En effet, la connaissance de soi semble l'une des tâches les plus essentielles de l'individu puisqu'elle est communément associée à l'idée que les individus seraient plus heureux avec elle que sans elle. C'est là un préjugé qui est discutable et dont nous discuterons dans ce travail, notamment au chapitre 2. Il reste néanmoins vrai que les individus ordinaires tendent généralement à considérer que détenir et enrichir la connaissance de soi est importante et fondamentale pour mener une vie heureuse et s'intégrer harmonieusement dans la société dans laquelle ils vivent. Il existe beaucoup de champs de recherche liés à la connaissance de soi, notamment dans la tradition psychanalytique mais aussi au cœur des recherches sur la personnalité dans lesquelles les traits de caractères sont mesurés à l'aide de rapports introspectifs, ou encore sur la nature du concept de soi en psychologie sociale. Il est également possible de constater l'engouement populaire pour la connaissance de soi dans chaque librairie, où nombreux sont les livres consacrés au développement personnel. Pour autant, l'acquisition de la connaissance de soi n'est pas présentée comme étant facile, que ce soit par les scientifiques, philosophes, sociologues, psychologues, ou par les individus ordinaires. Elle semble nécessiter des efforts de la part de celles et ceux qui souhaitent l'acquérir. La connaissance de soi est souvent associée à une entreprise complexe, qui prend du temps et qui implique que nous ne soyons pas toujours les mieux placés pour déterminer si nous sommes par exemple, généreux, ou aimables, mélancoliques ou superstitieux. Certains individus se tournent vers des tiers, amis ou spécialistes pour découvrir qui ils sont ou dans l'espoir de voir valider les hypothèses qu'ils ont déjà sur eux-mêmes ; d'autres ne se fient qu'à leurs propres jugements et se considèrent comme étant les mieux placés pour déterminer qui ils sont, ce qu'ils ressentent, pensent, croient ou désirent et quel genre de tempérament pourrait le mieux les définir.

Il existe en effet différentes façons d'enrichir la connaissance de soi, Wilson et Dunn (2004) en présentent trois principales. Pour se connaître, un individu peut d'abord se fier à ce que les autres lui disent à propos de lui-même. « En observant prudemment comment les autres personnes nous voient, et en remarquant leurs opinions différent de la nôtre, nous pouvons

knowledge as a philosophical topic sounds, as one tires of being told, fascinating. Indeed, it's just the sort of subject which non-philosophers expect philosophers to be interested in ».

corriger en conséquences, les récits que nous avons sur nous-mêmes »². A partir de ce que les autres observent de lui, un individu peut en apprendre davantage sur ses états mentaux inconscients, mais des désaccords importants peuvent survenir entre la manière dont il se voit et la manière dont les autres le voient et le pousser à ne pas vouloir adopter leurs points de vue. Une deuxième manière de se connaître peut alors être trouvée dans les inférences qu'un individu fait lui-même à partir de son propre comportement. L'observation de son comportement peut permettre à un individu d'admettre qu'il n'aime pas tellement conduire puisqu'il remarque qu'il laisse systématiquement la personne qui l'accompagne prendre le volant, et ne propose pas, invite même ceux qui l'accompagnent à prendre le volant à sa place s'ils le souhaitent. Il s'engage donc dans une analyse et réflexion sur son comportement pour tenter d'identifier les raisons qui motivent ce dernier.

Il est possible que les gens puissent, de cette manière, acquérir une connaissance de leurs traits, attitudes et motifs inconscients. Dans la mesure où certains de leurs comportements sont motivés par ces états, les gens peuvent utiliser ces comportements comme des indices ou informations sur leurs dispositions cachées. Les gens pourraient découvrir leurs préjugés inconscients à l'encontre d'une minorité, par exemple, en observant le fait qu'ils évitent tout contact avec les membres de ce groupe ou qu'ils les traitent négativement.³

Mais cet accès à la connaissance de soi peut ne pas toujours être fiable, les inférences faites par l'individu à propos de ses comportements peuvent ne pas toujours être correctes puisqu'elles concernent le plus souvent les motifs et les raisons qui le poussent à se comporter d'une certaine manière. Ces deux premières formes d'accès à la connaissance de soi portent autant sur les états mentaux conscients qu'inconscients, ce qui n'est généralement pas le cas

²Wilson et Dunn, « Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement », 17.15. Wilson et Dunn, « Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement », 17.15. « By carefully observing how other people view us, and noticing that their views differ from our own, we could revise our self-narratives accordingly ».

³Wilson et Dunn, 17.17. « Perhaps people can gain self-knowledge of their nonconscious traits, attitudes, and motives in this manner. To that extent that some of their behavior is driven by these states, people can use these behaviors as a clue to their hidden dispositions. People could discover their nonconscious prejudice toward a minority group, for example, by observing the fact that they avoid contact with members of this group or treat them negatively ».

lorsqu'il s'agit de la troisième forme d'accès à la connaissance de soi, à savoir l'introspection. De plus, ces deux premières formes d'accès à la connaissance de soi sont des accès extérieurs. En effet, obtenir une connaissance sur moi-même en fondant cette connaissance sur les jugements que d'autres individus portent sur moi, c'est fonder la connaissance de soi-même sur un point de vue extérieur au mien et extérieur à moi-même. De la même manière, faire des inférences à partir de l'observation que j'effectue de mes comportements revient à faire des inférences à partir de comportements extérieurs, des comportements que je présente au monde et pas des états internes, invisibles pour autrui. La troisième forme d'accès est quant à elle fondée sur une observation intérieure de soi-même. Chacune de ces formes d'accès à la connaissance de soi soulève différents problèmes et difficultés, notamment lorsqu'elles engagent l'identification des raisons et motifs inconscients qui sont à l'origine des comportements individuels. Il y a une différence entre la détection et l'identification de l'état mental en cours, et celles d'un état mental passé, mais aussi entre l'identification d'un état mental et les raisons et motifs qui sont à l'origine de son apparition.

Dans ce travail, c'est donc vers la connaissance de soi et vers la manière dont un individu s'y prend pour l'obtenir, la constituer et l'enrichir que je tourne mon intérêt. Mais il semble immédiatement évident que l'ensemble de la connaissance de soi est une thématique très vaste, et trop vaste pour faire l'objet d'une seule thèse. C'est pourquoi j'examinerai une seule forme de connaissance de soi : la connaissance des émotions. De même, chacune des formes d'accès à la connaissance de soi soulève différents problèmes et difficultés qui ne pourront pas tous faire l'objet d'un examen approfondi dans ce travail. C'est pourquoi j'ai choisi de m'intéresser à une seule manière d'obtenir la connaissance de soi émotionnelle : l'introspection. Les considérations pratiques ne sont pas les seules responsables du choix de se limiter ici à la connaissance introspective des émotions. Si je choisis de m'intéresser en particulier à l'introspection, c'est aussi parce que je considère que les émotions sont des états phénoménaux qui impliquent une certaine phénoménologie, phénoménologie à partir de laquelle il est possible de les appréhender et de les identifier. En tant qu'états phénoménaux, pour être identifiées elles doivent être appréhendées par un processus interne capable de saisir leur phénoménalité. L'individu pour être en mesure d'identifier ses émotions doit porter une attention introspective à ses propres états et ne pas se contenter de l'observation de ses comportements. Il sera intéressant de voir comment l'introspection, qui est particulièrement critiquée, peut être

défendue et d'examiner en quoi elle a une valeur pour les individus ordinaires. Ce choix est également motivé par l'intérêt porté à une connaissance de soi qui importe aux individus ordinaires, une connaissance de soi qu'ils seraient en mesure d'obtenir par leurs propres moyens pour montrer en quoi cet accès revêt une importance épistémologique, et même morale.

L'introspectionnisme qui sera défendu dans cette recherche suggérera que la compréhension qu'un individu a de ses émotions trouve fondement dans la connaissance introspective. Ainsi, la conception, l'image ou l'idée qu'un individu a de lui-même seront présentées comme dépendantes en grande partie de la détection et de l'identification introspectives de ses états mentaux émotionnels et de ses expériences émotionnelles subjectives. J'axerai mon travail sur les bénéfices, les difficultés et les limites de la connaissance émotionnelle introspective, autrement dit sur le rôle de l'introspection dans la compréhension et la connaissance des émotions, en démontrant également en quoi cette connaissance a de la valeur pour les individus ordinaires.

L'introspection est une notion très controversée en philosophie de l'esprit puisqu'elle implique que son utilisation délivre une connaissance, une connaissance subjective. Or, des doutes importants sont régulièrement soulevés concernant la pertinence de l'utilisation de l'introspection, et la validité et la fiabilité des résultats introspectifs, notamment lorsqu'ils portent sur des états complexes comme les émotions. Je montrerai qu'il est néanmoins possible d'accorder une fiabilité minimale à l'introspection des expériences émotionnelles en cours. Il ne s'agira pas de défendre une introspection des raisons et motifs qui déclenchent les émotions ou sont à l'origine des émotions puisque le développement des recherches sur l'inconscient a montré que les états mentaux et processus inconscients influençaient fortement le comportement et la personnalité des individus, or il existe un consensus autour de l'idée que les processus et états mentaux inconscients sont inaccessibles à l'introspection. Ma recherche est donc axée sur la défense d'une fiabilité minimale de l'introspection des expériences émotionnelles en cours, c'est-à-dire présentes dans le flux de conscience.

Ce travail permettra de créer une relation plus étroite entre deux notions controversées, les émotions et l'introspection, et dont les littératures respectives sont parfois confrontées mais pas assez liées. Il est communément admis que les émotions sont au centre de nos vies et sont importantes pour expliquer nos comportements, caractères, et décisions. Mais il me semble

important de montrer en quoi elles le sont et jusqu'à quel point, dans l'objectif de prendre la mesure de l'importance de leur connaissance pour les individus et de leur importance au sein de la connaissance de soi. L'enjeu sera de présenter l'introspection comme le fondement de l'acquisition de la connaissance de soi émotionnelle, ce qui est une idée qui reste encore très critiquée jusqu'ici. Il s'agira de jeter le pont entre une conception épistémique de l'introspection et une conception normative de l'introspection qui mettra l'accent sur la portée morale de l'introspection des émotions.

Pour ce faire, mon travail sera structuré en deux grandes parties comprenant deux chapitres chacune. La première partie sera consacrée à l'examen de la nature et de la valeur de la connaissance des émotions. Le chapitre 1 sera un chapitre introductif dans lequel je commencerai par définir les notions de connaissance de soi et de conscience de soi, ce qui sera l'occasion de mettre en lumière les liens qui unissent ces deux notions. La définition de la nature de la connaissance de soi à l'aide d'auteurs contemporains tels que Quassim Cassam (2014) ou Brie Gertler (2011) me permettra de dégager une forme bien particulière de connaissance de soi, celle de la connaissance des émotions. Cela m'amènera à discuter de la nature des émotions en m'appuyant là encore sur des recherches contemporaines, notamment celle de Julien Deonna et Fabrice Teroni. Il ne s'agira pas de proposer une définition précise des émotions, ni de présenter dans le détail les différentes conceptions de la nature des émotions mais plutôt de cerner quels sont les traits et aspects qui sont les plus souvent attribués aux émotions et les caractérisent le plus justement. Je mettrai l'accent sur l'aspect phénoménal, intentionnel et rationnel des émotions.

Après avoir défini la connaissance de soi et limité le champ d'investigation de la présente recherche à la connaissance des émotions, je m'attacherai, au chapitre 2, à enquêter sur l'importance et la valeur qu'ont la conscience et la connaissance des émotions aux yeux des individus. Je m'appuierai en particulier sur les travaux de Martha Nussbaum pour examiner la manière dont les émotions étaient considérées dans l'Antiquité, ce qui me permettra de confronter la valeur accordée aux émotions dans l'Antiquité (si tant est qu'elle soit uniforme au sein des différents mouvements philosophiques de l'Antiquité) à celle que nos sociétés contemporaines lui accordent.

Si la première partie de ce travail est destinée à délivrer une conception de la connaissance des émotions et de son importance dans la vie d'un individu en société, la seconde partie de ce travail sera consacrée à la présentation du processus permettant d'acquérir la connaissance de soi émotionnelle, c'est-à-dire, le processus introspectif. En effet, une fois la valeur de la connaissance des émotions posée, il devient important de s'interroger sur la manière dont les individus ordinaires s'y prennent pour l'obtenir. Les problèmes concernant la nature, l'utilité et la fiabilité de l'introspection des émotions sont des problèmes encore très débattus en philosophie de l'esprit. On trouve dans l'Antiquité, notamment chez les stoïciens, les prémisses de l'importance des rapports à établir entre les émotions et l'introspection, avec les exercices spirituels comme l'examen de conscience. L'introspection y était utilisée pour permettre une surveillance des émotions, et la fiabilité de ses résultats n'était pas autant questionnée qu'actuellement. La plupart des théories contemporaines sont construites en réaction ou à partir de la théorie de la transparence de l'esprit à lui-même, introduite par Descartes. C'est une conception qui fut mise en doute puis très critiquée avec l'émergence du béhaviorisme. Les théories contemporaines au sujet de l'introspection sont toutes héritières en particulier des conceptions antiques et cartésiennes, qui ont marqué la tradition de la philosophie de l'esprit. C'est pourquoi, au chapitre 3, je retracerai l'évolution de la notion d'introspection, en commençant par l'Antiquité avec les stoïciens, en passant par Descartes, pour en venir à la philosophie introspectionniste, puis au béhaviorisme, jusqu'aux théories contemporaines de l'introspection.

Après avoir présenté les différentes théories de l'introspection, je tenterai de proposer au chapitre 4, la défense d'une fiabilité minimale de l'introspection des émotions. Je montrerai que le champ d'expertise de l'introspection est limité, notamment aux états mentaux conscients et plus particulièrement à la phénoménalité de ces états. Cette défense sera fondée sur la conception d'un processus introspectif structuré par différents degrés et constituant un outil incontournable dans la quête de la connaissance de soi. L'enjeu sera de démontrer que l'introspection est un processus capable de détecter, d'identifier et d'interpréter les expériences émotionnelles vécues et de fournir ainsi une forme de connaissance de soi. Un autre des enjeux de ce chapitre sera de montrer que l'ensemble du processus introspectif n'est pas infallible, même lorsqu'il s'applique aux émotions, mais que l'un de ses degrés peut être considéré comme fiable. Il s'agira également de souligner l'importance du processus introspectif et de ses

résultats pour les individus ordinaires, en montrant qu'en dépit du risque d'erreurs que présentent les résultats introspectifs, ces derniers sont indispensables à la bonne santé mentale des individus et à leur intégration sociale.

Partie 1 : Nature et valeur de la connaissance de soi

Chapitre 1 :

De la nature de la connaissance de soi

Nous avons vu que la connaissance de soi peut s'acquérir de différentes manières, soit par introspection, soit grâce aux autres et à ce qu'ils nous disent de notre personnalité ou de nos comportements, soit par inférence en étudiant et interprétant leurs propres comportements. Mais il faut également dire un mot concernant ce qu'on entend exactement par la notion de « connaissance de soi ». Dans ce chapitre, il s'agira de présenter ce à quoi les philosophes et les individus se réfèrent lorsqu'ils traitent et discutent de la connaissance de soi. Brie Gertler affirme qu'en philosophie la connaissance de soi désigne généralement la connaissance « de ses propres états mentaux – par exemple, la connaissance de ses expériences en cours, de ses pensées, ses croyances ou ses désirs »⁴. Donc la connaissance de soi est généralement comprise en philosophie comme une connaissance qui porte sur les états mentaux conscients et inconscients qui influencent et constituent le soi⁵, et qui a pour objectif de permettre aux individus de rapporter et de raconter ce qu'ils sont et pourquoi ils sont ainsi.

Au sein même de ce domaine de connaissance, il existe différentes formes de connaissance de soi, chacune de ses formes ne présentant pas le même intérêt pour les individus ou pour les philosophes. C'est une remarque faite par Quassim Cassam dans son ouvrage *Self-Knowledge*

⁴ Gertler, *Self-Knowledge*, 2. « of one's own mental states – e.g., knowledge of one's current experiences, thoughts, beliefs, or desires ».

⁵ La littérature qui entoure la notion de "soi" est vaste et aborde les controverses existantes autour de la question de l'existence ou non d'un soi, autour de la nature exacte du soi (est-il une chose stable, ou une construction toujours en mouvement?). Ici lorsque j'utilise le terme de soi, je l'utilise de manière standard et interchangeable avec la notion de personnalité ou de caractère individuel.

for Humans. Selon lui, les philosophes portent leur intérêt sur une forme de connaissance de soi qui se trouve parfois loin des préoccupations des êtres humains en général.

Seul un philosophe penserait à designer de connaissance de soi, la connaissance que je crois que je porte une paire de chaussettes ; c'est certainement très éloigné de ce que les anciens ou, en l'occurrence, de ce que les hommes ordinaires reconnaîtraient comme connaissance de soi.⁶

Il dresse une distinction entre la connaissance substantielle et la connaissance triviale, en affirmant que la connaissance substantielle est une connaissance qui avive la curiosité et suscite l'intérêt des individus « ordinaires » et que ces derniers attendent d'ailleurs des philosophes qu'ils se concentrent spontanément sur cette forme de connaissance de soi. Or, Cassam affirme que ce n'est généralement pas le cas.

Les philosophes qui traitent de la connaissance de soi se concentrent généralement sur cette forme apparemment triviale ou facile de connaissance de soi. Bien entendu, ils n'affirment pas que c'est la seule forme de connaissance de soi. Il y a également la connaissance de vos plus profonds désirs, espoirs, et peurs, la connaissance de votre caractère, de vos émotions, de vos capacités, et de vos valeurs, et la connaissance de ce qui vous rend heureux. Ce sont des exemples que vous pourriez appeler des exemples de connaissance de soi substantielle, mais il vous faut admettre que la connaissance de soi substantielle, malgré l'intérêt qu'elle représente pour les humains, n'est pas la dimension dans laquelle se situe l'action philosophique. Ce que les philosophes trouvent intéressant ce n'est pas de savoir comment vous connaissez votre caractère propre ou vos capacités, ils exploitent des exemples beaucoup plus banaux de connaissance de soi, comme la

⁶ Cassam, *Self-Knowledge for Humans*, 28. « Only a philosopher would think of calling my knowledge that I believe I am wearing a pair of socks self-knowledge'; it's certainly far removed from anything that the ancients or, for that matter, ordinary humans would recognize as self-knowledge ».

connaissance que vous croyez que vous portez des chaussettes ou que vous voulez de la crème glacée en guise de pudding.⁷

Cassam présente différentes caractéristiques permettant de considérer une connaissance de soi comme substantielle. Pour qu'une connaissance soit substantielle elle doit être faillible (i), c'est-à-dire qu'il y a toujours une possibilité d'erreur au cours de son acquisition. Elle doit être difficile à obtenir, l'individu doit avoir à surmonter des obstacles pour l'acquérir (ii). Elle peut aussi ne pas être en concordance avec la conception que l'on a de soi-même (iii). Une connaissance de soi substantielle peut être contestable (iv), elle est sujette aux critiques et aux corrections. Elle peut également faire l'objet d'une révision, elle est corrigible (v). Il arrive que les autres soient mieux placés que nous pour décider de la vérité ou de l'exactitude d'une connaissance que nous avons sur nous-mêmes, ce qui peut amener à modifier cette connaissance. Une autre condition est celle de la non-transparence (vi). Une connaissance substantielle n'est pas une connaissance que l'on acquière par obligation, c'est-à-dire en pensant que l'on doit l'avoir. Un individu n'est pas triste parce qu'il croit devoir être triste, ou alors il n'est pas réellement triste. Une connaissance substantielle est fondée sur des preuves (vii). Si je suis triste il y a des comportements qui prouvent que je le suis, je pleure, je crie, j'ai l'impression que ma poitrine se serre, etc. L'acquisition d'une connaissance substantielle requiert toujours un effort cognitif (viii), même si le degré d'effort à déployer est plus ou moins important selon les cas. Elle demande un effort réflexif à partir de ce que j'observe sur moi-même et de ce que les autres me disent sur moi-même. Une connaissance subjective n'est pas une connaissance délivrée immédiatement, puisqu'elle nécessite un effort de la part de l'individu qui cherche à l'obtenir. Elle nécessite une réflexion et s'obtient par inférence. C'est une connaissance qui s'obtient donc indirectement (ix). La dernière condition pour déterminer si une connaissance est substantielle ou non est celle de sa valeur (x). Une connaissance substantielle a une importance morale et pratique dans la vie des individus. Pour qu'une

⁷ Cassam, VII. « What philosophers of self-knowledge typically focus on is this kind of seemingly trivial or easy self-knowledge. Of course they don't claim that this is all there is to self-knowledge. There is also knowledge of your deepest desires, hopes, and fears, knowledge of your character, emotions, abilities, and values, and knowledge of what makes you happy. These are examples of what you might call substantial self-knowledge, but you have to admit that substantial self-knowledge, for all its undoubted human interest, isn't where the philosophical action is. What philosophers find interesting isn't how you can know your own character or abilities but much more mundane examples of self-knowledge such as your knowledge that you believe you are wearing socks or that you want to have an ice cream for pudding ».

connaissance soit désignée comme substantielle, il n'est pas nécessaire qu'elle remplisse toutes les conditions énumérées ci-dessus, mais il faut néanmoins qu'elle réunisse plusieurs des caractéristiques évoquées.

Qu'il s'agisse d'une connaissance triviale ou d'une connaissance substantielle, la connaissance de soi semble, du point de vue philosophique, toujours se rapporter à la connaissance de nos états mentaux, mais les exemples choisis par les philosophes pour traiter de la connaissance de soi sont des exemples qui, de prime abord, ne suscitent pas fortement l'intérêt des individus ordinaires. Dans cette recherche mon intention est de porter l'attention du lecteur sur la connaissance de soi substantielle, puisque comme je l'ai écrit précédemment, ce travail traite de l'importance que l'individu accorde à la connaissance qu'il a de lui-même, à ce qu'il considère comme étant une connaissance digne d'intérêt et des efforts faits pour l'obtenir. Je m'intéresserai à la connaissance de soi substantielle qu'un individu acquiert par lui-même. C'est pourquoi j'ai choisi de réduire ma recherche à celle de la *connaissance des émotions*, qu'il est possible de classer sous la catégorie de connaissance de soi substantielle, selon la classification de Cassam. Cette recherche va permettre de démontrer que la connaissance des émotions réunit quelques-unes, si ce n'est un grand nombre des caractéristiques que Cassam attribue à la connaissance substantielle. Il ne semble pas tout à fait juste de présenter la décision de se limiter à l'étude de la connaissance des émotions comme une réduction puisque les émotions, comme nous le verrons dans ce chapitre, mais davantage encore dans le chapitre 2, sont en lien étroit avec tout ce qui constitue la connaissance de soi substantielle. Il s'agira d'affirmer que la connaissance des émotions est incontournable dans la constitution de la connaissance de soi pour les individus et qu'elle sera le point d'accès choisi dans cette recherche autour de l'acquisition de la connaissance de soi.

Avant de m'appliquer à démontrer précisément en quoi la connaissance des émotions est une connaissance substantielle, ce que nous verrons au chapitre 2, il me faut présenter un second argument qui se trouvera au cœur du développement de cette recherche. Cet argument consistera à affirmer que la connaissance des émotions trouve sa source première dans la conscience des émotions, ce qui rejoint parallèlement l'idée que la connaissance de soi trouve sa source première dans la conscience de soi. Ou autrement dit, que la conscience de soi et de ses propres états est une condition nécessaire à la connaissance de soi. Cela m'amènera, dans un premier temps, à présenter succinctement ce qui est entendu dans la littérature philosophique

actuelle par « conscience de soi » dans l'objectif de pouvoir identifier plus précisément ce que j'entends par « conscience des émotions ». Néanmoins, cette première partie permettra d'indiquer le sens que l'on donne au terme de « conscience d'un état », comme étant mien, mais elle ne dira rien de l'état en lui-même, c'est-à-dire l'émotion. C'est pourquoi, dans un deuxième temps, il sera question de la nature des émotions, non pas pour en proposer ou en défendre une définition, mais pour présenter rapidement les différentes théories qui s'en sont chargées, et pour en dégager les éléments qui concentreront plus spécifiquement les enjeux et l'intérêt de cette recherche.

1. Conscience et connaissance des émotions

Dans cette section, je vais poser les fondements d'un argument que je vais développer tout au long de ma recherche. Cet argument stipule que la conscience des émotions, qui est une forme de conscience de soi, sert de fondement, ou est en tout cas une condition nécessaire à la connaissance des émotions, qui est elle-même une forme de connaissance de soi substantielle. Il s'agira de mettre en avant le lien de dépendance qui existe entre la connaissance de soi et la conscience de soi, et de s'arrêter plus particulièrement sur la conscience des émotions et le fondement qu'elle représente pour la constitution de leur connaissance. La conscience de soi sera donc considérée ici comme étant l'un des fondements essentiels de la connaissance de soi⁸. C'est parce que j'ai conscience d'une chose que je peux ensuite dire que je la connais. Je m'aperçois que je suis nerveuse, en apercevant ma nervosité, je reconnais sa présence mais je reconnais également que *je* suis nerveuse. Je me retrouve ainsi consciente que j'ai la croyance que je suis nerveuse, ce qui me permettra de dire que je sais que je suis nerveuse. En prenant conscience que je suis nerveuse, je forme le jugement que je suis nerveuse et j'obtiens la connaissance que je suis dans cet état en particulier. Morin et Everett défendent un point de vue similaire en affirmant qu'il existe bien un lien profond entre la conscience de soi et la connaissance de soi :

⁸ Ce n'est pas la seule, les autres peuvent également nous donner des informations sur nous-mêmes.

Il est certainement raisonnable de supposer qu'un lien peut être établi entre la conscience de soi et la connaissance de soi: une personne détenant une conscience de soi élevée se trouvera mieux à même de traduire et d'organiser une grande quantité d'informations personnelles et perceptuelles qui sont à la disposition de son attention ; et de les transposer en informations *conceptuelles* sur elle-même. C'est-à-dire que ce type de personne associera toute information perceptuelle sur elle-même et nouvellement acquise, à d'autres données du même type (acquises par observation de soi répétée), et catégorisera ces données en *schémas sur elle-même*– qui constituent pour l'individu une représentation synthétique et pratique de *ce qu'il est* - ce qui facilitera (et même déterminera) l'identification, l'interprétation et l'intégration ultérieures d'une nouvelle information perceptuelle sur lui-même. Dans ce processus, des liens seront également établis entre divers schémas sur soi-même, le tout conduisant à l'acquisition d'une image plus globale de ce que cet individu est, c'est-à-dire à la formation d'un concept de soi. Ce concept que l'on se forme soi-même, lorsqu'il n'est pas trop déformé ou biaisé, peut être assimilé à la connaissance de soi.⁹

Un individu qui détecte et est conscient de ses propres états mentaux serait donc plus à même de constituer une connaissance de ses propres états mentaux, de pouvoir les identifier et les conceptualiser¹⁰. « Dans cette perspective, ce n'est pas surprenant que les personnes détenant une conscience élevée d'eux-mêmes soient à même de se décrire eux-mêmes avec plus

⁹ Morin et Everett, « Inner Speech as a Mediator of Self-Awareness, Self-Consciousness, and Self-Knowledge: an Hypothesis », 8. «It is certainly reasonable to assume that a link can be drawn between self-consciousness and self-knowledge: A highly self-conscious person will find himself or herself in a better position to translate and organize much perceptual self-information available to his or her attention at a given moment into *conceptual* self-information. That is, this kind of person will associate any newly acquired perceptual self-information to other data of the same type (gained through repeated self-observation), and will categorize these data into *self-schemata* – which constitute for the individual a synthetic and convenient representation of *what he or she is* on this or that self-dimension- will facilitate (and even determine) subsequent identification, interpretation, and integration of new perceptual self-information. In this process, links will also be established between diverse self-schemata, all of this resulting in the acquisition of a more global picture of what this individual is, i.e., in the formation of a *self-concept*. This concept one forms of himself or herself, when not too distorted or biased, can be equated with self-knowledge ».

¹⁰ Ces questions d'identification et de conceptualisation seront plus profondément examinées au chapitre 4.

de détails, et en utilisant plus d'adjectifs descriptifs que des personnes avec une conscience de soi faible ». ¹¹

Etant donné que le fait d'être fréquemment dans un état de conscience de soi a de grandes chances d'impliquer l'acquisition de plus d'informations sur soi-même, les personnes qui détiennent une conscience d'eux-mêmes élevée connaîtrons mieux ce qu'ils sont vraiment et comment ils sont vraiment. [...] Les évaluations des différents aspects du soi, incluant les attitudes, les cognitions, les états affectifs et somatiques, seront généralement plus précises lorsqu'elles sont effectuées par un sujet dont l'attention est dirigée vers lui-même. ¹²

Selon les recherches de Morin et Everett plus un individu aura une conscience de lui-même élevée, plus il obtiendra des informations permettant d'alimenter la connaissance qu'il a de lui-même. Le lien entre la conscience des émotions et la connaissance des émotions sera plus profondément explicité dans les chapitres suivants ¹³.

Il s'agit plus présentement d'identifier ce dont je traite lorsque j'utilise les termes de conscience des émotions. Il me faut présenter rapidement ce qu'est la conscience de soi, si l'on admet que la conscience des émotions est une forme de conscience de soi. En effet, j'entends par conscience des émotions, le fait pour un individu de détecter et d'appréhender son état émotionnel (i), en le reconnaissant dans le même temps comme le sien (ii). Nous verrons au chapitre 4 comment la détection d'un état est opérée par l'introspection. Mais il s'agit ici de présenter les fondements de l'argument selon lequel la conscience des émotions permet la connaissance de ces dernières.

¹¹ Morin et Everett, « Inner Speech as a Mediator of Self-Awareness, Self-Consciousness, and Self-Knowledge: an Hypothesis », 344. « It is not surprising in that perspective that highly self-conscious people will describe themselves in more detail, using more self-descriptive adjectives, than low self-conscious people ».

¹² Morin et Everett, 345. « Since being frequently in a state of self-awareness is likely to result in the acquisition of more self-information, highly self-conscious people will know better how and what they really are. [...] Assessments of various aspects of the self, including attitudes, cognitions, and affective and somatic states, usually will be more accurate when made by a respondent whose attention is self-directed ».

¹³ Notamment aux chapitres 2 et 4.

Les conceptions et définitions de la conscience de soi prolifèrent en philosophie et ce depuis Descartes. Les théories empiriques et les théories rationalistes s'opposent autour de la question de la nature de la conscience de soi. Ces théories s'opposent en particulier sur la question de savoir si elle dépend ou non de l'expérience. Les théories empiristes considèrent que la conscience de soi est en lien étroit avec l'expérience et la perception. La théorie cartésienne montre que « je suis fondamentalement conscient de moi-même à travers un type d'expérience. Voici le modèle le plus simple, (i) cette expérience est une expérience interne, et introspective, (ii) et elle me met directement dans un rapport d'acointance avec moi-même »¹⁴. Les théories introspectives font appel à une présentation intérieure de l'expérience. « De telles théories introspectives semblent impliquer que je suis fondamentalement conscient de moi-même grâce à la conscience de quelque entité intérieure et privée, que ce soit un moi ou un état mental conscient »¹⁵. Les théories rationalistes quant à elles, suggèrent que la conscience de soi dépend de la raison et non pas de l'expérience.

Contrairement aux théories empiristes, la théorie de la conscience de soi suggérée par la conception de la règle réflexive ne mentionne pas l'expérience. Cela ne concerne que la possession du concept I, qui serait justifiée par la simple maîtrise de RR. Dans certaines conceptions, la maîtrise de RR n'est pas extrêmement exigeante (elle nécessite seulement des capacités de méta-représentation, une rationalité procédurale normale et une compréhension normale du sens conventionnel des mots). Nous pouvons appeler les « théories de la rationalité minimale » les conceptions de la règle réflexive qui résultent de la conscience de soi fondamentale.¹⁶

¹⁴ Billon, « Basic Self-Awareness: Lessons From the Real World », 735. « I am basically self-aware through some kind of experience. On what is probably the simplest model, (i) this experience is an inner, introspective, experience, (ii) and it directly acquaints me with myself ».

¹⁵ Billon, 737. « « Such introspective theories seem to imply that I am basically self-aware thanks to awareness of some inner, private entity, be it a self or a conscious mental state ».

¹⁶ Billon, « Basic Self-Awareness: Lessons From the Real World », 738. « Unlike the empiricist theories, the theory of self-awareness suggested by the reflexive-rule¹⁶ account does not mention experience. It only appeals to the possession of the I-concept, which would be warranted by the mere mastery of RR. On some views, the mastery of RR and hence is not extremely demanding (it just requires meta-representational abilities, a normal procedural rationality, and a normal understanding of the conventional meaning of words). We can call « minimal rationality theories » the resulting reflexive-rule accounts of basic self-awareness ».

Les théories rationalistes¹⁷, contrairement aux théories empiristes défendent l'idée que la conscience de soi ne repose pas sur l'expérience mais seulement sur la possession du concept « Je ». Des théories de la conscience de soi peuvent être associées avec des théories de la connaissance de soi (avec des théories du sens interne et des théories de l'accointance¹⁸). C'est ce que montre Brie Gertler dans le passage suivant :

Comme son nom l'indique, l'introspectivisme considère la compréhension que nous avons de nous-mêmes comme enracinée dans la connaissance introspective; la conception de soi fondamentale est la chose qui possède certains états mentaux, à savoir les états mentaux que nous introspectons [...] La conception du sujet situé se fonde sur l'affirmation selon laquelle, pour faire référence à une chose en particulier, il faut y faire référence à partir d'un certain point de vue ou d'une certaine perspective. Par exemple, pour faire référence à un chat particulier, je dois le désigner comme étant le chat que je vois maintenant dans la cour ou le chat dont on parle dans les journaux (etc.). Selon la conception du sujet situé, ce fait relatif à la référence est la clé de la conscience de soi: on se conçoit, fondamentalement, comme l'occupant du point de vue dans lequel la référence à d'autres choses trouve son origine. En d'autres termes, nous nous identifions comme des ancres de référence.¹⁹

Brie Gertler définit la conscience de soi comme « la capacité de s'identifier soi-même (le "Je"), et de se distinguer soi-même des autres choses »²⁰. La conscience de soi se présente alors comme la capacité à utiliser le terme "Je" accompagné d'un sens d'appartenance. Etre conscient

¹⁷Par exemple : « théories de la rationalité minimale » et « théories de la rationalité critique ».

¹⁸ Ces théories seront présentées en détail au chapitre 3 et le lien unissant l'introspection et la conscience des émotions, sera examiné au chapitre 4.

¹⁹ Gertler, *Self-Knowledge*, 9. «As it name suggests, introspectivism regards our understanding of the self as rooted in introspective knowledge ; one's basic self-conception is as the thing possessing certain mental states, namely, the mental states one introspects. [...] The situated subject account begins from the claim that, in order to refer to any *particular* thing, one must refer *from* a certain perspective or standpoint. For instance, to refer to a particular cat I must refer to it as the cat I now see in the yard, or the cat *I'm* reading about in the newspaper (etc.). According to the situated subject account, this fact about reference is the key to self-awareness : one conceives of oneself, most basically, as the occupant of the standpoint from which one's reference to other things originates. In other words we identifies ourselves as referential *anchors* ».

²⁰ Gertler, 2. « the ability to identify oneself (the « I »), and to distinguish oneself from other things ».

d'un état mental, peut aussi signifier être conscient que cet état m'appartient, est le mien. Pour Gertler « une théorie de la connaissance de soi explique comment une personne détecte les sensations, pensées, ou les attitudes qui sont en réalité les siennes. La question concernant la manière dont on identifie ses états mentaux comme étant les siens, autrement dit comment nous les reconnaissons comme les "nôtres", est une tout autre question »²¹. Lorsque je considère l'émotion que je détecte chez moi, comme étant mienne, je fais l'expérience d'un sentiment de « mienneté »²². Alexandre Billon définit ce terme « mienneté » « la caractéristique de mes états de conscience en vertu de laquelle je me considère normalement comme le propriétaire de ces états, c'est une forme d'expérience de soi »²³. C'est le sentiment que l'état ou l'expérience que je suis en train de vivre, m'appartient.

Selon certains, un aspect fondamental des expériences conscientes est qu'elles semblent, dans tous les cas, être *miennes*. En étant conscient d'une pensée, action, émotion, expérience perceptive, expérience corporelle (et aussi de mon corps en lui-même), j'en suis conscient comme étant les *miens*.²⁴

Ce sentiment de mienneté surgit si et seulement si l'état concerné a été consciemment appréhendé par l'individu. Ce qui est à soi ou ce qui est mien, m'est donné à travers la conscience que j'ai de l'état qui est présent en moi. En prenant conscience de mon état mental, je prends également conscience que je suis le propriétaire de cet état, c'est ce que l'on appelle aussi le sentiment d'appartenance (« sense of ownership »). C'est une forme de conscience qui ne nécessite pas d'être systématiquement réflexive. En effet, pour qu'un sentiment d'appartenance soit associé à une émotion par exemple, l'individu ne doit pas nécessaire fournir un effort réflexif. Autrement, pour qu'un individu ait conscience de son émotion comme étant

²¹ Gertler, 8. « a theory of self-knowledge explains how one detects those sensations, thoughts, or attitudes that are in fact one's own. It is a further question how one identifies those mental states as one's own – that is, how one recognizes them as "mine" ».

²² Traduction du terme anglais « mineness », notamment utilisé par Kriegel (2004).

²³ Billon, « Basic Self-Awareness: Lessons From the Real World », 771. « as a feature of my conscious states in virtue of which I normally experience myself as the owner of these states, it is a form of self-experience ».

²⁴ Smith, « Self-Consciousness », 21. «According to some, a fundamental aspect of conscious experiences is that they seem, in each case, to be *mine*. In being aware of a thought, action, emotion, perceptual experience, memory, bodily experience (and also my body itself), I am aware of it as being my *own* ».

présente et comme étant la sienne, il n'a pas besoin de réfléchir sur son propre état. En ce sens, il peut avoir une conscience préreflexive de son état. Gallagher et Zahavi présentent cette idée de conscience de soi préreflexive comme suit:

On peut obtenir une idée de ce qu'est la notion de conscience de soi préreflexive en la comparant avec la conscience de soi réflexive. Si vous me demandez de vous donner une description de la douleur que je sens dans mon pied droit, ou de ce que j'étais tout juste en train de penser, je devrais réfléchir à cela et j'adopterais ainsi une certaine perspective qui serait éloignée de la douleur ou de la pensée en cours. Ainsi, la conscience de soi réflexive est une cognition de second ordre. Elle peut constituer la base d'un rapport sur l'expérience, bien que tous les rapports ne nécessitent pas une réflexion approfondie. En revanche, la conscience de soi pré-reflexive est pré-reflexive en ce sens que (1) c'est une conscience que nous avons avant de réfléchir à notre expérience; (2) il s'agit d'une conscience implicite et de premier ordre plutôt que d'une forme de conscience de soi explicite ou d'ordre supérieur. En effet, une conscience de soi réflexive explicite n'est possible que parce qu'il existe une conscience de soi pré-reflexive qui est une conscience de soi permanente et plus primaire.²⁵

Dans ce passage, ils montrent que la conscience de soi préreflexive (ou primaire) est le fondement sur lequel la conscience réflexive peut s'établir puisqu'elle permet une prise de conscience de l'expérience, sans cette appréhension, l'individu n'aurait pas la possibilité de réfléchir sur son expérience ni d'émettre des jugements sur ses propres états mentaux. Un

²⁵ Gallagher et Zahavi, « Phenomenological Approaches to Self-Consciousness », 1. « One can get a bearing on the notion of pre-reflective self-consciousness by contrasting it with reflective self-consciousness. If you ask me to give you a description of the pain I feel in my right foot, or of what I was just thinking about, I would reflect on it and thereby take up a certain perspective that was one order removed from the pain or the thought. Thus, reflective self-consciousness is at least a second-order cognition. It may be the basis for a report on one's experience, although not all reports involve a significant amount of reflection. In contrast, pre-reflective self-consciousness is pre-reflective in the sense that (1) it is an awareness we have before we do any reflecting on our experience; (2) it is an implicit and first-order awareness rather than an explicit or higher-order form of self-consciousness. Indeed, an explicit reflective self-consciousness is possible only because there is a pre-reflective self-awareness that is an on-going and more primary self-consciousness ».

individu pour connaître son émotion, doit tout d'abord avoir une conscience préréflexive de cette émotion, pour ensuite être à même de réfléchir sur cette émotion pour l'identifier.

Cette recherche interroge la manière dont un individu peut s'y prendre pour enrichir la connaissance qu'il a de lui-même. Nous avons vu que le type de connaissance qui intéresse le plus les individus ordinaires est ce que Cassam appelle la connaissance substantielle, c'est-à-dire une connaissance qui apporte à l'individu qui l'obtient, des informations sur ses traits de caractère, sur sa personnalité, sur la manière dont il appréhende le monde et les autres. La connaissance substantielle est une forme de connaissance qui importe particulièrement aux individus ordinaires, qui, lorsqu'ils la détiennent, ont la conviction de se connaître davantage et mieux que s'ils se contentaient de la forme de connaissance que Cassam appelle connaissance triviale. C'est donc également autour de cette forme de connaissance que je vais axer ma recherche, et en particulier vers la connaissance des émotions qui est un type de connaissance substantielle, d'après la classification de Cassam. Pour l'obtenir, un individu doit déployer certains efforts, notamment un effort introspectif²⁶, et franchir différentes étapes dont celle de l'appréhension des émotions (ou la conscience préréflexive des émotions), que je désignerai (au chapitre 4) par l'appréhension non-classificatoire des émotions. Comme nous l'avons vu, lorsqu'un individu a conscience de ses émotions, cela signifie qu'il est en mesure de détecter de manière pré réflexive, puis réflexive son état émotionnel. Sans cette conscience de l'état, comme d'un état présent et qui est le sien, il n'y a pas de garanti que l'individu soit en mesure d'obtenir une connaissance de son propre état émotionnel. L'enjeu est ici de vérifier et de démontrer l'importance et la valeur de la conscience des émotions et de leur connaissance ; mais avant de s'occuper de cette démonstration, il est nécessaire de dire quelques mots de la nature de l'émotion, dans l'objectif de mieux déterminer et de mieux identifier le type d'état mental dont nous allons discuter ici.

²⁶ Je laisse pour moment de côté les questions relatives à l'acquisition de la connaissance des émotions par l'introspection, ces questions feront l'objet du chapitre 4.

2. La nature de l'émotion

Beaucoup de monographies au sujet des émotions commencent par le constat qu'il est loin d'être évident et simple de donner une définition claire des émotions, ou une définition sur laquelle une majorité de philosophes tomberaient d'accord de manière unanime.

Tout le monde sait ce qu'est une émotion avant que ne demande de la définir. A partir de ce moment, il semble que personne ne le sache. Beaucoup seront d'accords pour dire que la colère, la peur, la tristesse, et l'excitation font partie des émotions. Mais qu'en est-il de la douleur, la faim, l'aliénation, du courage, de la solitude, de la crainte religieuse, du sursaut ou de la luxure ? Est-ce que les émotions sont des événements mentaux, physiologiques, ou comportementaux ? Est-ce que certaines émotions sont plus « basiques » que d'autres, et si c'est le cas, quelles sont ces émotions ? Est-il légitime de parler d'émotions chez les enfants, chats, oiseaux, insectes ?²⁷

Il existe en effet un grand nombre de classifications différentes des émotions²⁸, qui ont pour objectif de hiérarchiser les émotions et de les répartir en différentes catégories, suivant leurs niveaux de complexité et de sophistication. Les philosophes les divisent souvent en deux grands groupes : les émotions de base et les émotions dérivées²⁹. Dans ses recherches, Paul Ekman montre qu'il existe des émotions de base ou primaires, que l'on peut retrouver dans toutes les cultures : la joie, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise et la colère. D'après Ekman, elles sont universellement reconnaissables, c'est-à-dire qu'elles leurs expressions sont distinctes, spécifiques et les mêmes d'une culture à l'autre. Des membres de cultures différentes (occidentaux- non-occidentaux) et des peuples isolés qui n'ont pas d'échanges avec la

²⁷ Fehr et Russell, « Concept of Emotion Viewed From a Prototype Perspective », 464. « Everyone knows what is an emotion until asked to give a definition. Then, it seems, no one knows. Most may agree that anger, fear, sadness, and excitement are among the emotions. But is pain, hunger, alienation, courage, loneliness, religious awe, startle, or lust ? Are emotions mental, physiological, or behavioral events ? Are some emotions more « basic » than others, and if so, which ones ? Is it legitimate to speak of emotions in infants, cats, birds, insects ? ».

²⁸ Voir Darwin (1872), Plutchik (1991).

²⁹ Ekman, « Basic Emotions ».

civilisation moderne et qui vivent en autarcie (par exemple les Papous ou le peuple Ayoreo) sont à même d'identifier de la même manière les émotions de base. Elles sont considérées par Ekman comme innées et présentes dès la naissance chez tous les individus. Ces émotions primaires seraient relativement immunisées contre l'évolution des sociétés et les changements culturels et sociaux. A l'inverse, les émotions dérivées comme la honte, le mépris, la jalousie, ou encore la culpabilité sont, d'après Ekman, des émotions acquises et qui impliquent une évaluation de soi, une conscience de soi qui permet la comparaison à autrui. Elles sont une des caractéristiques propres à l'homme et semblent être absentes chez les animaux, contrairement aux émotions de base qui sont présentes chez les animaux tout autant que chez les hommes. Il arrive qu'elles prennent des formes différentes selon les cultures puisqu'elles ne sont pas nécessairement associées à des expressions spécifiques. De plus, elles sont le plus souvent considérées comme des émotions susceptibles d'être influencées par les évolutions et changements des contextes sociaux-culturels, autrement dit par les cultures, normes et mœurs de nos sociétés. Ces deux types d'émotions sont également présentés par certains (Prinz, 2004), comme entretenant des rapports et des relations d'influences. En effet, des émotions complexes telles que le mépris, la nostalgie ou la honte pourraient être générées par l'association ou la modulation d'émotions plus basiques.

Sous le terme « émotion » sont réunis différents types d'états, différents type de comportements, puisque la joie est un type d'émotion différent de la peur et qui ne provoque pas non plus le même genre de comportements. Et pourtant, ces deux états différents sont tous les deux appelés des émotions. Les philosophes s'interrogent encore sur la question de savoir si ces états différents (joie, tristesse, colère, dégoût, surprise, etc.) ont une nature commune et si l'on peut tous les classer sous le terme d'émotion. Pour répondre à cela, il faudrait être en mesure de trouver ce que toutes les émotions ont en commun, et ce qui les distingue. Certaines sont des émotions primaires, d'autres des émotions dérivées, certaines sont occurrence, d'autres sont dispositionnelles, certaines conscientes, d'autres inconscientes, certaines positives, d'autres négatives. Il est possible d'énumérer certaines caractéristiques qui sont, de manières peu controversée, attribuées aux émotions. Il est courant d'affirmer que les émotions sont épisodiques³⁰, c'est-à-dire qu'elles ont une certaine durée, assez brève. Elles se

³⁰ La plupart des philosophes identifient les émotions à des épisodes, mais il existe encore des exceptions et des objections à cette conception (Goldie, 2000).

différencient en ce sens des dispositions émotionnelles (ou plus généralement les dispositions psychologiques) qui sont plus stables et qui perdurent dans le temps, comme le font les sentiments, les croyances, les tempéraments, etc. Les émotions sont aussi souvent distinguées des autres affects comme les passions, les sentiments et les humeurs. Deonna et Teroni proposent les distinctions suivantes : les passions sont considérées comme des phénomènes affectifs particulièrement intenses, dirigées le plus souvent vers d'autres personnes. Les sentiments désignent des phénomènes plus essentiellement cognitifs que les émotions. Les humeurs sont moins intenses que les émotions et sont souvent considérées comme ne portant pas sur un objet spécifique³¹. La littérature concernant les distinctions entre les différents affects est vaste et florissante, notamment sur les distinctions entre humeurs et émotions ou entre émotions et sentiments (Damasio 2002, Vincent 2002).

Les questionnements sur la nature de l'émotion ont fait place à une quantité importante de théories les concernant. L'enjeu de ce chapitre ne sera pas de proposer une nouvelle monographie des émotions, autrement dit, je ne présenterai pas ici toutes les théories des émotions, ni toutes les nuances qui les accompagnent ni les différents problèmes qu'elles soulèvent. Il s'agira davantage de dégager et d'extraire quelques éléments considérés comme constitutifs des émotions ou allant de pair avec elles et qui éclaireront les enjeux de ma recherche et l'importance que les individus accordent à la connaissance de leurs émotions. Ce sont vers ces éléments que je souhaiterais plus particulièrement tourner mon attention au cours de cette recherche. Si je n'énumérerai pas chacune des différentes théories des émotions, il reste néanmoins utile et nécessaire de présenter le débat le plus important concernant la nature des émotions. Présenter ce débat permettra de prendre la mesure de la complexité relative à la constitution d'une définition de l'émotion.

2.1. Approche cognitive versus approche physiologique

Si, comme nous l'avons vu rapidement, les émotions sont distinguables des autres affects, il reste néanmoins difficile d'établir une définition claire et précise des émotions et de s'accorder sur ce qui constitue leur nature, ou leur essence. La question principale est la

³¹ Deonna et Teroni, *Qu'est-ce qu'une émotion?*

suivante : quel élément permet de désigner l'état dans lequel je me trouve comme un état émotionnel ou une émotion ? Ou encore quel est l'élément essentiel constitutif de l'émotion ?

Un point de vue largement partagé est que les émotions ont des composants et que ces composants sont instanciés conjointement dans des épisodes prototypiques d'émotions. Considérez un épisode de peur intense en raison de l'apparition soudaine d'un ours sur votre chemin lors d'une randonnée. À première vue, on peut distinguer, dans l'événement complexe qui fait peur, une composante évaluative (par exemple, juger l'ours dangereux), une composante physiologique (par exemple, l'augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle), une composante phénoménologique (par exemple, une sensation de désagrément), une composante expressive (par exemple, les paupières supérieures levées, la mâchoire ouverte, les lèvres tendues horizontalement), une composante comportementale (par exemple, une tendance à fuir) et une composante mentale (par exemple, focaliser l'attention). Une question qui a divisé les théoriciens de l'émotion est la suivante: quel sous-ensemble des composantes évaluative, physiologique, phénoménologique, expressive, comportementale et mentale est essentiel à l'émotion?³²

Comme le montre de Sousa, les émotions sont constituées de différents éléments et la question qui préoccupe les chercheurs est celle qui concerne la détermination de l'élément essentiel de l'émotion. Quel élément, s'il n'était pas présent, permettrait de déterminer que l'état étudié n'est pas une émotion ? Jesse Prinz formule ce problème ainsi « Il y a des pensées, des changements corporels, des tendances à l'action, des modulations de processus mentaux comme

³² de Sousa, « Emotion », 4. « A widely shared insight is that emotions have components, and that such components are jointly instantiated in prototypical episodes of emotions. Consider an episode of intense fear due to the sudden appearance of a grizzly bear on your path while hiking. At first blush, we can distinguish in the complex event that is fear an *evaluative* component (e.g., appraising the bear as dangerous), a *physiological* component (e.g., increased heart rate and blood pressure), a *phenomenological* component (e.g., an unpleasant feeling), an *expressive* component (e.g., upper eyelids raised, jaw dropped open, lips stretched horizontally), a *behavioral* component (e.g., a tendency to flee), and a *mental* component (e.g., focusing attention). One question that has divided emotion theorists is: Which subset of the evaluative, physiological, phenomenological, expressive, behavioral, and mental components is *essential* to emotion ».

l'attention, et des sensations conscientes. Mais laquelle de ces choses est l'émotion?»³³. Plusieurs réponses ont été apportées à ce problème, des réponses et théories différentes qui ont opposées vigoureusement les chercheurs, philosophes ou/et psychologues. En effet, certains philosophes (Solomon 1977, Nussbaum 2001), héritiers d'une longue tradition philosophique qui remonte aux penseurs hellénistiques, notamment aux conceptions stoïciennes, identifient les émotions aux pensées et à des attitudes propositionnelles³⁴.

Le lien entre les émotions et les croyances est un sujet qui a retenu l'attention ces dernières années. Pour les psychologues, cela représente une brèche importante dans les hypothèses non-cognitives traditionnelles des émotions. Pour les philosophes, cela a posé un problème : comment se fait-il qu'une émotion puisse être liée logiquement à une attitude propositionnelle? Si les émotions sont des sentiments, ou des états corporels, ou même des dispositions à se comporter, cette connexion est certainement mystérieuse. Mais si les émotions sont elles-mêmes des attitudes propositionnelles, et si elles ressemblent beaucoup à des croyances, la connexion n'est pas du tout mystérieuse. En fait, elle est évidente.³⁵

Cette conception des émotions est appelée la conception cognitiviste. Solomon défend une approche cognitive des émotions qui implique l'idée selon laquelle les émotions sont des jugements évaluatifs. Nussbaum fait de même lorsqu'elle affirme que « l'émotion implique toujours la pensée d'un objet combinée à la pensée de sa place ou de son importance »³⁶.

³³ Prinz, *Gut Reactions*, 3. « There are thoughts, bodily changes, action tendencies, modulations of mental process such as attention, and conscious feelings. But which of these things is the emotion ? ».

³⁴ Prinz, 22. « A propositional attitude is a mental state consisting of a representation of a proposition and an attitude toward that proposition ». « Une attitude propositionnelle est un état mental qui consiste en une représentation d'une proposition et en une attitude à l'égard de cette proposition ». L'attitude envers cette proposition inclut le fait de croire, désirer ou supposer que P.

³⁵ Solomon, « The Logic of Emotion », 45. « A topic that has received some attention in recent years is the connection between emotions and belief. For psychologists, this has signaled an important breach in the traditional non-cognitive assumptions about emotions. For philosophers, it has raised a problem ; how is it that an emotion can be logically tied to a propositional attitude ? If emotions are feelings, or bodily states, or even dispositions to behave, this connection is surely mysterious. But if emotions are themselves propositional attitudes, and if they are themselves very much like beliefs, then the connection is not at all mysterious. In fact, it is obvious ».

³⁶ Nussbaum, *Upheavals of Thought: the Intelligence of Emotions*, 22. « emotion always involve thought of an object combined with thought of the object's salience or importance ».

L'approche cognitive des émotions suggère que si j'éprouve de la honte, c'est que je juge que ce que je viens de dire ou de faire est gênant ou inapproprié. Les partisans de l'approche cognitiviste considèrent donc que les émotions sont des jugements interprétatifs, évaluatifs et certains pensent qu'elles peuvent être réductibles à des croyances.

Les jugements émotionnels ne sont pas seulement des évaluations, mais réunissent un grand nombre de types de jugements, dont seuls certains sont des évaluations simples. Le lien intime entre les émotions, les croyances et les évaluations nous permet également d'expliquer, comme les théories traditionnelles ne le peuvent pas, le fait que nous parlons souvent des émotions comme étant «justifiées» ou «injustifiées», «raisonnables» ou «déraisonnables», «justifiées» ou «stupides». Comme tout jugement, une émotion est susceptible de soulever un grand nombre d'objections et de corrections épistémiques et éthiques.³⁷

Solomon reconnaît que les émotions impliquent des réactions physiologiques mais il les distingue de l'émotion en elle-même. La majorité des théories cognitivistes considèrent que les changements corporels, physiologiques et les tendances à l'action ne sont pas essentiels à l'émotion, et que le jugement à lui seul, fait l'émotion. Ces théories choisissent donc de mettre en avant un seul des éléments que l'on attribue généralement aux émotions : son aspect cognitif.

Mais lorsque nous émettons un jugement émotionnel, notre implication et notre enthousiasme sont tels qu'ils stimulent une réaction physiologique, le pompage d'adrénaline ou de noradrénaline, par exemple, avec les sensations et les sentiments qui en résultent. Chaque fois qu'une émotion est d'une intensité considérable, des conséquences physiologiques et sensationnelles

³⁷ Solomon, « The Logic of Emotion », 47. « Emotional judgments are not only evaluations, but a great many different kinds of judgments, only some of which are straightforward evaluative. The intimate connection between emotions, beliefs and evaluations also allows us to explain, as the traditional theories cannot, the fact that we often talk about emotions as being « warranted » or « unwarranted », « reasonable » or « unreasonable », « justified » or « foolish ». Like any judgment, an emotion is susceptible to any number of epistemic and ethical objections and corrections ».

d'une intensité similaire s'ensuivent naturellement. Mais remarquez qu'elles ne suivent que «naturellement», c'est-à-dire causalement et non logiquement. Elles n'ont rien d'essentiel à l'émotion, même si elles sont communes à toutes les émotions intenses. Mais l'émotion est le jugement, et l'intensité de l'émotion est la signification personnelle du jugement.³⁸

Il existe différents problèmes relatifs à la conception *purement* cognitive des émotions et qui laissent penser que cette conception ne constitue pas une théorie adéquate des émotions. Premièrement, la conception cognitive part du présupposé que le même répertoire conceptuel nécessaire aux jugements évaluatifs est nécessaire aux émotions. Les jugements apparaissent comme les prémisses d'un raisonnement inférentiel. Donc pour qu'une créature soit capable de former des jugements, cette créature doit également être capable de raisonner à partir d'inférences. La capacité de raisonner par inférence devient une condition pour avoir des émotions. Or, les animaux ont des émotions telles que la colère ou la joie, alors même que l'on considère qu'ils ne sont pas capables de raisonner par inférence ou de manipuler les concepts qui constituent les jugements. Ainsi, de ce point de vue, si des émotions apparaissent chez des créatures qui ne possèdent pas de concepts évaluatifs, alors les émotions ne peuvent pas être des jugements évaluatifs. Une autre raison qui peut amener à douter de la justesse de la conception purement cognitive des émotions se trouve dans les cas qui démontrent que des émotions peuvent apparaître chez un individu, en allant à l'encontre des jugements que ce dernier est disposé à former. C'est le genre de cas que l'on retrouve dans les débats qui entourent les questions relatives aux réponses émotionnelles face aux fictions. Si un individu juge que le film d'horreur qu'il regarde n'est qu'une fiction, alors il ne devrait pas avoir peur des événements qui se produisent dans ce film. L'individu qui prend peur est rationnellement conscient que l'objet de sa peur n'est pas réel. Si le film est considéré par celui qui le regarde comme une fiction, il ne devrait pas pouvoir être considéré comme terrifiant par ce dernier. C'est également le cas des émotions récalcitrantes. Un enfant à qui l'on explique que les

³⁸ Solomon, 47. «But when we make an emotional judgment, our involvement and excitement is such that it stimulates a physiological reaction, the pumping of adrenalin or noradrenalin, for example, with the resultant sensations and feelings. Whenever an emotion is of any considerable intensity, such physiological and sensational consequences naturally follow. But notice that they follow only «naturally», that is, causally, and not logically. There is nothing essential to the emotion about them, even if they are common to every intense emotion. But the emotion is the judgment, and the intensity of the emotion is the personal significance of the judgment ».

monstres n'existent pas et ne sont qu'une invention, pourra continuer à redouter leur apparition, et donc à avoir peur ; même s'il fait confiance à ses parents et croient en leurs explications et même s'il en vient à juger que les monstres n'existent pas réellement. Un exemple souvent utilisé pour illustrer le cas des émotions récalcitrantes est celui de la peur de l'avion. Un individu peut continuer à avoir peur de prendre l'avion alors même qu'il juge et sait que prendre l'avion est bien moins dangereux que de se déplacer en voiture. Si les émotions sont des jugements, alors les individus qui ont peur de prendre l'avion ne peuvent être considérés que comme des êtres irrationnels qui jugent que prendre l'avion n'est pas dangereux et qui ont, dans le même temps, une émotion de peur en opposition complète avec ce jugement.

Les problèmes que soulève l'approche purement cognitive des émotions motivent et ont motivé certains philosophes à adopter une approche tout à fait opposée, et qui prend sa source dans les recherches de Darwin (1872), puis de James (1884) et de Lange. Je la nommerai ici l'« approche physiologique »³⁹. Les partisans de l'approche physiologique des émotions affirment que les émotions sont les sensations ou perceptions de changements corporels. Autrement dit, l'expérience émotionnelle serait précédée et constituée par les changements corporels et par la perception que l'individu en a. Ces changements regroupent différentes choses:

Les états somatiques incluent des états du système respiratoire, du système circulatoire, du système digestif, du système musculo-squelettique et du système endocrinien. Un changement somatique peut être un changement d'expression faciale, une accélération du rythme cardiaque, une sécrétion d'hormones, et ainsi de suite.⁴⁰

Ainsi, l'approche physiologique des émotions présente les sensations corporelles et physiologiques comme essentielles à l'émotion. James, un représentant célèbre de cette approche, considère que les cognitivistes se trompent en affirmant que les changements

³⁹ Prinz (2004) la désigne sous les termes de « feeling theory » ou « somatic view ».

⁴⁰ Prinz, *Gut Reactions*, 5. «Somatic states include states of the respiratory system, circulatory system, digestive system, musculoskeletal system, and endocrine system. A somatic change can be a change of facial expression, an increase in heart rate, a secretion of hormones, and so on ».

corporels ne sont que des conséquences de l'émotion. Selon lui, ces changements sont l'émotion et ce sont eux qui, en premier, la constituent.

Notre façon naturelle de penser à ces émotions standardes est que la perception mentale de certains faits stimule l'affection mentale appelée émotion et que ce dernier état d'esprit engendre l'expression corporelle. *Ma thèse au contraire est que les changements corporels suivent directement la PERCEPTION du stimulus, et que notre sentiment des mêmes changements à mesure qu'ils se produisent est l'émotion.* Le sens commun affirme que nous perdons notre fortune, que nous sommes désolés et que nous pleurons; nous rencontrons un ours, avons peur et courons; nous sommes insultés par un rival, sommes en colère et nous frappons. L'hypothèse à défendre ici dit que l'ordre de la séquence est incorrect, l'un des états mentaux n'est pas immédiatement induit par l'autre, et les manifestations corporelles doivent d'abord être interposées et qu'ainsi la déclaration la plus rationnelle est que nous nous sentons désolés parce que nous pleurons, en colère parce que nous frappons, effrayés parce que nous tremblons, et non pas que nous pleurons, frappons ou tremblons parce que nous sommes désolés, en colère ou craintifs, comme cela semble être le cas.⁴¹

Si ces changements sont essentiels et premiers pour constituer une émotion, alors on ne peut envisager une émotion sans la perception de l'existence de changements et de variations corporels et physiologiques. James affirme que si l'on tente d'imaginer une émotion sans qu'aucune perception de changements physiologiques n'ait lieu, on constate alors qu'il ne reste

⁴¹ James, « What is an Emotion? », 189-90. «Our natural way of thinking about these standard emotions is that the mental perception of some fact excites the mental affection called the emotion, and that this latter state of mind gives rise to the bodily expression. My thesis on the contrary is that *the bodily changes follow directly the PERCEPTION of the exciting fact, and that our feeling of the same changes as they occur IS the emotion.* Common sense says, we lose our fortune, are sorry and weep ; we meet a bear, are frightened and run ; we are insulted by a rival, are angry and strike. The hypothesis here to be defended says that this order of sequence is incorrect, that the one mental state is not immediately induced by the other, that the bodily manifestations must first be interposed between, and that the more rational statement is that we feel sorry because we cry, angry because we strike, afraid because we tremble, and not that we cry, strike, or tremble because we are sorry, angry, or fearful, as the case may be ».

rien de l'expérience émotionnelle en tant que telle ; et que ne demeure qu'un état froid et neutre. Une telle émotion lui semble inconcevable.

Quel genre d'émotion de peur resterait-il si les sensations de battements de cœur accélérés, de respiration superficielle, de lèvres tremblantes, de membres affaiblis, de chair de poule ni de remous viscéraux n'étaient pas présents, c'est tout à fait impossible penser. Peut-on imaginer l'état de rage et ne pas avoir l'image de la poitrine en ébullition, de rougeur du visage, pas de dilatation des narines, pas de serrement des dents, pas d'impulsion pour une action vigoureuse, mais à leur place des muscles mous, une respiration calme et un visage placide? ⁴²

Le fait de considérer donc que les émotions sont équivalentes ou réductibles aux perceptions de changements corporels pose également certains problèmes philosophiques. Par exemple, il n'est pas certain que toutes les émotions soient accompagnées de perceptions de changements corporels ou de sensations corporelles. Comment serions-nous alors capables de connaître une émotion que nous ne sentons pas ? Ou encore, cela implique-t-il qu'une émotion sans perception des changements corporels, n'est pas une chose envisageable ?

La théorie semble plausible pour des émotions telles que la peur ou la colère, mais moins pour les regrets ou les espoirs, qui peuvent sembler dépourvus de changements corporels ressentis. De plus, des émotions telles que la peur ou la colère, qui sont souvent accompagnées de sensations corporelles, peuvent être ressenties très faiblement, parfois si faiblement que nous pouvons douter que nous ressentions des changements corporels. Ce qui est encore plus

⁴² James, 194. « What kind of emotion of fear would be left, if the feelings neither of quickened heart-beats nor of shallow breathing, neither of trembling lips nor of weakened limbs, neither of goose-flesh nor of visceral stirrings, were present, it is quite impossible to think. Can one fancy the state of rage and picture no ebullition of it in the chest, no flushing of the face, no dilatation of the nostrils, no clenching of the teeth, no impulse to vigorous action, but in their stead limp muscles, calm breathing, and a placid face? ».

problématique pour la théorie, ce sont les cas de sujets atteints de lésions de la moelle épinière et qui semblent toujours jouir d'une vie riche en émotions.⁴³

Une autre critique souvent adressée à l'encontre de cette théorie concerne la capacité de la perception interne à identifier les émotions. En effet, si les émotions ne sont rien d'autre que des sensations ou que la perception de changements corporels, comment les émotions pourront-elles être différenciées ? Des changements corporels spécifiques devraient être associés à chaque type différent d'émotion pour qu'un individu soit à même d'identifier ce qu'il ressent. Or, rien ne garantit que la colère soit toujours accompagnée des mêmes changements corporels, ni des mêmes tendances à l'action. Une « colère froide » ne sera pas accompagnée des mêmes changements corporels qu'une colère intense et violente. Une autre raison qui laisse penser que l'approche de James n'est pas suffisante pour expliquer la nature des émotions se situe dans le fait que les émotions sont malgré tout, des réponses à des stimuli. Elles sont des réponses actives que nous formons à l'égard des choses, situations ou personnes, et pas seulement des perceptions passives des différents changements qui s'opèrent dans le corps. Il est difficile de leur soustraire complètement leur caractère évaluatif. Si une personne a peur des éléphants, c'est qu'elle juge qu'ils représentent un danger ou sont dangereux⁴⁴.

Les deux approches des émotions que je viens de présenter sont considérées comme représentantes des deux pôles opposés du débat qui agite les chercheurs autour de l'émotion. Ces deux approches s'obstinent à déterminer quel est le seul élément essentiel à la constitution de l'émotion, sans toujours reconnaître qu'il pourrait y avoir plusieurs éléments essentiels et identifiables à l'émotion. Des théories que l'on appelle théories hybrides, suggèrent justement que les émotions sont constituées par différents éléments essentiels. Prinz affirme même que « les théories hybrides ont été la règle, plutôt que l'exception, dans l'histoire de la recherche sur l'émotion »⁴⁵. Descartes (1996), par exemple, propose une théorie hybride, il défend l'idée

⁴³ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 65. « The theory seems plausible for emotions such as fear or anger, but less so for regret or hope, which can seem to be devoid of felt bodily changes. Moreover, emotions such as fear or anger, which are often accompanied by bodily sensations, can be felt very weakly, sometimes so weakly that it becomes doubtful that we feel any bodily changes at all. Still more problematic for the theory, subjects with spinal cord lesions appear to still enjoy a rich emotional life ».

⁴⁴ Prinz (2004) propose des réponses à ces problèmes.

⁴⁵ Prinz, *Gut Reactions*, 10. « hybrid have been the rule, rather than the exception, in the history of emotion research ».

qu'une émotion survient lorsque l'âme perçoit les mouvements du corps se préparant à l'action. Cette idée pourrait rapprocher sa conception des émotions de celle de James. Néanmoins, il ajoute également que beaucoup d'émotions impliquent des pensées et une volonté d'agir. Plus récemment, Schachter & Singer (1962) affirment que les émotions impliquent à la fois des changements corporels et des interprétations cognitives de ces changements corporels ou états physiologiques. Ici encore, ce n'est donc pas une conception purement cognitive, ni purement physiologique qui est défendue. Il existe également beaucoup de théories qui proposent de revisiter, nuancer ou de réajuster la conception purement cognitive et la conception purement physiologique des émotions, c'est par exemple ce que fait Damasio (1994) à partir de la théorie de James.

Si la question de la nature de l'émotion n'est pas facilement résolue, nous voyons que les théories hybrides sont celles qui sont le plus souvent développées⁴⁶, puisqu'elles ont le mérite d'inclure plusieurs éléments considérés comme constitutifs de l'émotion ou de nuancer les théories plus « radicales ». Rappelons que l'enjeu de ce chapitre ne réside pas dans la défense d'une théorie de la nature de l'émotion en particulier. La présentation de ce débat entre les cognitivistes et l'approche physiologique des émotions permet de prendre la mesure de la difficulté relative à l'élaboration d'une définition qui mettrait tous les philosophes et psychologues d'accord. En proposant une conception à mi-chemin entre les deux extrêmes défendus dans ce débat, les théories hybrides permettent de ne pas contraindre ou diminuer un aspect de l'émotion et donc de considérer comme essentiel à la fois sa dimension évaluative ou cognitive et sa dimension physiologique. Il s'agit maintenant de laisser de côté ce débat, pour s'intéresser à trois caractères ou traits que l'on reconnaît et attribue généralement et relativement aisément aux émotions : le caractère intentionnel, le caractère phénoménologique et le caractère rationnel. Ces trois caractères a priori inhérents aux émotions ne sont, comme nous le savons, pas les seuls caractères que l'on puisse leur attribuer, mais ce sont ceux qui seront les plus traités au cours de cette recherche, plus spécifiquement au chapitre 2 et 4.

⁴⁶ Pour plus de précisions et d'exemples concernant les théories hybrides, voir Prinz (2004, chapitre 1).

2.2. L'intentionnalité des émotions

Il est courant de distinguer les affects entre ceux qui sont des états intentionnels et ceux qui sont catégorisés comme des états non-intentionnels. Il est d'usage de se référer aux émotions comme étant des phénomènes intentionnels, puisqu'elles sont présentées comme des réactions face à des événements, des personnes ou des objets extérieurs. Elles sont dirigées vers quelque chose.

Au début, l'observation est que les émotions peuvent aussi bien être dirigées sur des objets, des événements ou des situations avec lesquelles le sujet est actuellement en contact perceptuel («Ben a peur de ce lion»), avec lesquels il a déjà été en contact perceptuel. («Marie regrette d'avoir rencontré Ben dans la jungle»), avec lesquels il n'a jamais eu ce contact («Louis est déçu que Napoléon ait perdu la bataille de Waterloo»), ainsi qu'avec des situations dans lesquelles le contact perceptuel est impossible («Rebecca espère voyager en Atlantide»)⁴⁷.

Il est intéressant de souligner que les émotions peuvent également être dirigées vers d'autres de nos émotions, on parle alors de « méta-émotions ». Par exemple, Jérémy peut être triste en pensant à la colère qu'il a exprimé à l'encontre de son fils le jour précédent. Les émotions sont présentées par Goldie (2002) comme des attitudes qu'un individu peut avoir envers le monde, et envers des événements particuliers. Ces attitudes ne sont pas réflexives, c'est-à-dire qu'un individu ne délibère pas pour décider de ressentir de la tristesse ou non face à une situation qui se présente à lui. Les émotions surviennent en réaction face à quelque chose

⁴⁷ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 4. « At first, observation is that emotions can equally well be directed at objects, events, or state of affairs with which the subject is presently in perceptual contact (« Ben is afraid of this lion »), with which she had previously been in perceptual contact (« Mary regrets having met Ben in the Jungle »), with which she has never been in such contact (« Louis is disappointed that Napoleon lost the Battle of Waterloo »), and also with states of affairs with which perceptual contact is impossible (« Rebecca hopes she will travel to Atlantis »)».

et nous ne décidons pas de ces réactions, mais nous sommes en capacité de les détecter après qu'elles se soient constituées.

“Se sentir/ressentir envers” est un engagement émotionnel irréfléchi avec le monde au-delà du corps; ce n'est pas une conscience de soi, ni de sa condition physique, ni de soi-même comme faisant l'expérience d'une émotion. Se sentir envers est donc quelque chose qu'une créature incapable de penser à elle-même - un chien ou un enfant en bas âge, par exemple - pourrait réaliser. Cependant, nous, humains adultes, sommes capables d'une réflexion: nous sommes capables de constater que nous avons des sentiments envers quelque chose.⁴⁸

Une fois détectées, ces émotions et donc ces réactions donnent des indications sur la manière dont nous évaluons le monde et sur notre personnalité. En effet, elles sont reliées à d'autres de nos états mentaux, comme nos croyances, nos désirs et nos pensées. Deonna et Teroni montrent qu'elles ont des « bases cognitives »⁴⁹ qui orientent et prédisposent un individu à des réactions émotionnelles particulières.

Ceci est notre seconde remarque, il n'y a pas de réponse générique à cette question, car les émotions reposent nécessairement sur d'autres états mentaux pour être dirigées intentionnellement vers quelque chose. Les émotions, contrairement aux perceptions, sont toujours fondées sur un autre état mental qui concerne également l'objet sur lequel l'émotion est dirigée. [...] Les émotions doivent s'appuyer sur les informations fournies par d'autres états mentaux.⁵⁰

⁴⁸ Goldie, « Emotions, feelings and intentionality », 241-242. «Feeling towards is unreflective emotional engagement with the world beyond the body ; it is not a consciousness of oneself, either of one's bodily condition or of oneself as experiencing an emotion. Feeling towards is thus something that a creature which is incapable of self-reflective thought – a dog or a toddler, for example – could achieve. We adult humans, however, are capable of a turn of reflectiveness : we are capable of noticing that we have feeling towards something ».

⁴⁹ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 5.

⁵⁰ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 5. «This is our second observation, that there is no generic answer to that question, for emotions necessarily rely on other mental states in order to be intentionally directed at something.

Par exemple, c'est parce que Jérémy pense que l'amitié homme-femme est impossible qu'il se met en colère contre sa compagne lorsqu'elle lui raconte qu'elle a déjeuné seule avec un collègue de bureau et que ce n'était qu'un déjeuner amical et non pas un rendez-vous romantique. Son émotion : la colère, est donc influencée par d'autres attitudes propositionnelles et des dispositions émotionnelles qui sont propres à Jérémy et qui révèlent un aspect de sa personnalité, c'est-à-dire la manière dont il conçoit les relations entre hommes et femmes. Les émotions sont en ce sens, des manifestations des désirs et des croyances d'un individu, ainsi que de ses sentiments et ses traits de caractère, ce qu'on appelle les dispositions émotionnelles. Sans forcément justifier les émotions, les dispositions émotionnelles peuvent en revanche permettre de les expliquer, tout autant que les émotions peuvent permettre de révéler les dispositions émotionnelles des individus, puisqu'elles en sont les manifestations. Il faut également ajouter que la cause d'une émotion n'est pas nécessairement l'objet de l'émotion. La colère de Jérémy n'est pas forcément causée par le comportement de sa femme, mais sa femme et son collègue sont les objets de sa colère, alors même que la cause de sa colère pourrait être sa croyance selon laquelle l'amitié homme-femme n'existe pas. Jérémy adopte donc une attitude particulière envers sa femme et le collègue de sa femme parce qu'il juge de manière négative leurs comportements.

Le terme «attitude» signifiait autrefois posture, en particulier dans les collections de statues et de peinture, dérivant des termes latin, français et italien pour aptitude, forme physique ou disposition. Ce n'est qu'au 19ème siècle que le mot a acquis son usage psychologique. Je recommande que nous conservions un sens de ces origines étymologiques. Une attitude est une posture d'esprit temporaire ou habituelle. Les outils de la psychologie populaire quotidienne nous fournissent des moyens d'étiqueter des postures typiques, et la posture d'une personne peut correspondre plus ou moins à ces postures typiques.⁵¹

Emotions, unlike perceptions, are always grounded in some other mental state that is also about the object the emotion is directed at. [...] emotions must latch on to information provided by other mental states ».

⁵¹ Schwitzgebel, « A Dispositional Approach to Attitudes: Thinking Outside of the Belief Box », 3. « The term "attitude" once meant posture, especially in statuary and painting, deriving from the Latin, French, and Italian

Schwitzgebel rappelle que les attitudes étaient également entendues au sens de postures, et que l'on peut les considérer comme des postures de l'esprit, c'est-à-dire comme des expressions de la manière dont j'apprends le monde, les objets extérieurs, les événements, etc. Schwitzgebel propose la devise suivante « Devise: Avoir une attitude, c'est vivre d'une certaine manière. [...] Avoir cette attitude, c'est incarner un certain modèle d'activité et de réactivité réel et contrefactuel d'une grande portée »⁵². En ce sens, si les émotions sont des attitudes, cela signifie qu'elles incarnent nos manières de vivre. Avoir une attitude, c'est vivre les choses d'une certaine manière, en fonction d'une certaine sensibilité et selon des dispositions qui nous sont propres. Les émotions entendues au sens d'attitudes, permettent d'évaluer les objets vers lesquels elles sont dirigées. Elles ne constituent pas simplement une réaction face à quelque chose, un objet, une personne, etc., elles donnent également un caractère positif ou négatif à cet objet, puisqu'elles ont-elles-mêmes une valence positive ou négative qui enjoint un individu à désirer ou à éviter certaines choses ou situations. Deonna et Teroni dans leur article « Emotions as attitudes », proposent de concevoir les différents types d'émotions comme des attitudes évaluatives distinctes.

On suggère plutôt qu'il y a autant d'attitudes émotionnelles qu'il y a de types d'émotions. Et, si les types d'émotions sont distincts les uns des autres parce qu'ils se rapportent à des propriétés évaluatives différentes - c'est là un point commun à une variété d'approches - nous sommes incités à penser que cette relation remonte au fait qu'elles impliquent des attitudes différentes.⁵³

terms for aptitude or fitness or disposition. Only in the 19th century did the word acquire its psychological use. I recommend that we retain a sense of those etymological origins. An attitude is a temporary or habitual posture of mind⁵¹. The tools of everyday folk psychology provide us with ways of labelling typical postures, and a person's own posture may match such typical postures to a greater or lesser extent ».

⁵² Eric Schwitzgebel, « A Dispositional Approach to Attitudes: Thinking Outside of the Belief Box », 4. « Motto : To have an attitude is to live in a certain way. [...] To have this attitude is to embody a certain broad-ranging actual and counterfactual pattern of activity and reactivity ».

⁵³ Deonna et Teroni, « Emotions as Attitudes », 298-299. « The suggestion is rather that there are as many emotional attitudes as there are types of emotions. And, if types of emotions are distinct from one another because they relate to different evaluative properties – this much is common ground between a variety of approaches – we have incentive to think of this relation as tracing back to the fact that they involve different attitudes ».

En suggérant que la relation entre l'émotion et le caractère évaluatif se situe au niveau de l'attitude, la conception de Deonna et Teroni permet de montrer que différentes attitudes peuvent avoir le même contenu ou que le même contenu peut se présenter différemment selon les individus et leurs propres sensibilités ou/et dispositions émotionnelles. Sandra et Samuel assistent à un spectacle de cirque dans lequel un éléphant doit effectuer un numéro. La constatation de la soumission de l'éléphant, de l'espace réduit dans lequel il évolue, rend Sandra triste. Samuel en revanche est ravi, il s'extasie devant le numéro et applaudit la performance. Sandra et Samuel ne se rapportent pas à la situation de la même manière et adoptent donc des attitudes différentes envers le même contenu. La même situation rend l'une triste et l'autre joyeux. Les attitudes émotionnelles ne sont pas nécessairement des attitudes propositionnelles puisqu'elles peuvent avoir deux types de contenu.

Percevoir est souvent considérée comme un exemple primordial d'une attitude non propositionnelle: on voit la viande en décomposition, que l'on pense ou non que la viande est en train de pourrir. En faisant porter la distinction sur notre discussion, il apparaît que les émotions se présentent sous forme de variétés propositionnelles et non propositionnelles. On peut regretter que la viande soit pourrie ou être dégoûtée par la viande pourrie. Une étude plus générale suggère que même si certains types d'émotions ont toujours un contenu propositionnel (regret) ou non propositionnel (dégoût), la plupart (peur, colère, etc.) peuvent avoir les deux types de contenu.⁵⁴

Selon Deonna et Teroni, les contenus propositionnels et non-propositionnels d'une attitude émotionnelle sont issus des bases cognitives de l'émotion et donc d'une variété d'états psychologiques. La théorie attitudinale défendue par Deonna et Teroni propose donc de concevoir les émotions comme des attitudes évaluatives et non comme des attitudes envers des

⁵⁴ Deonna et Teroni, « Emotions as Attitudes », 303. « Perceiving is often taken to be a primary exemple of a non-propositional attitude : one sees the roting meat, whether or not one believe the meat is rotting. Bringing the distinction to bear on our discussion, it appears that emotions come in both propositional and non-propositional varieties. One may regret that the meat is rotten or be disgusted by the rotten meat. A more general survey suggests that while some types of emotions always have propositional (regret) or non-propositional (disgust) contents, most (fear, anger, etc.) can have both sorts of contents ».

contenus évaluatifs. Les propriétés évaluatives se situent dans les attitudes émotionnelles elles-mêmes et non pas dans leurs contenus.

S'il est logique de dire que ce qui effraie Julianne, est la même chose que ce qui amuse John, un chien par exemple, nous avons suffisamment de raisons de penser que la différence entre leurs deux émotions ne doit pas se situer au niveau du contenu respectif de ces émotions. Si cette différence se situait au niveau du contenu, cela impliquerait que Julianne est effrayée par (un cas spécifique de) la dangerosité, alors que John est amusé par (un cas spécifique de) quelque chose de drôle; leurs émotions seraient alors à propos de choses différentes.⁵⁵

Si les attitudes émotionnelles sont intentionnelles, au sens où elles marquent le rapport qu'entretient un individu avec le monde extérieur ; et si l'émotion est l'attitude qui incarne la manière dont l'individu réagit face à ce monde, la manière dont il vit et évalue les situations, les personnes et les objets du monde extérieur et révèle parfois les dispositions émotionnelles qui le poussent à réagir de cette manière plutôt que d'une autre ; les émotions sont aussi des épisodes qui ont une dimension expérientielle importante que l'on appelle aussi leur phénoménologie.

2.3.La phénoménologie des émotions

Les émotions sont des états dont nous faisons l'expérience, les émotions sont des expériences (Lambie & Marcel 2002), cela fait quelque chose de les éprouver. En cela, on dit qu'elles ont une phénoménologie. Le terme phénoménologie est employé pour désigner l'effet que cela fait d'avoir cet état ou de faire cette expérience. Il est traditionnellement admis en

⁵⁵ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 77. « If it makes sense to say that what frightened Julianne is what John is amused by – a dog, for instance – then we have reason enough to think that the difference between their two emotions is not to be located at the level of their respective contents. If this difference were located at the level of the content, that would imply that Julianne is frightened by (a specific instance of) dangerousness, whereas John is amused of (a specific instance of) funniness ; their emotions would then be about different things ».

philosophie de l'esprit que pour qu'une expérience soit consciente, il est nécessaire qu'elle détienne un caractère et des propriétés phénoménaux, autrement dit une phénoménologie (ou une phénoménalité)⁵⁶. La phénoménologie des émotions est considérée comme résidante dans l'expérience que je fais des perturbations corporelles. Nous sentons, ressentons ces changements et ces perturbations qui constituent un ensemble de sensations et de ressentis corporels.

Presque tout le monde s'accorde pour dire que des phénoménologies distinctes sont associées aux différentes modalités sensorielles. Il y a quelque chose qui que cela fait (de voir une couleur ou une sorte de couleur), quelque chose qui que cela fait d'entendre un C moyen parfait, quelque chose que cela fait de goûter et sentir le pain frais, et à quelque chose que cela fait de toucher de la soie. Les philosophes appellent ce type de phénoménologie la phénoménologie sensorielle. (Comme noté précédemment, la proprioception compte également en tant que phénoménologie sensorielle).⁵⁷

Mais la phénoménologie des émotions pourrait ne pas se limiter à la perception des sensations et perturbations corporelles. Michelle Montague suggère dans ses recherches qu'il existe une phénoménologie qui serait irréductible à toute phénoménologie sensorielle et qui au lieu d'être associée au corps, serait associée à la pensée. Ce type de phénoménologie est appelée phénoménologie cognitive. La phénoménologie cognitive est une phénoménologie que Michelle Montague défend comme étant présente dans les pensées conscientes, mais aussi dans les émotions et les perceptions⁵⁸. L'idée principale est d'accorder aux pensées conscientes une phénoménologie *sui generis*, une phénoménologie qui leur est propre, à savoir une phénoménologie cognitive et non sensorielle. Montague précise néanmoins que la

⁵⁶ Je discuterai du rapport entre expérience consciente et phénoménologie et des problèmes soulevés par ces rapports au chapitre 4.

⁵⁷ Montague, *Cognitive Phenomenology*, 299. « Almost everyone agrees that distinctive kinds of phenomenology are associated with the different sensory modalities. There is something it is like to see a color 'or a color shape), something it is like to hear perfect middle C, something it is like to taste and smell fresh bread, and something it is like to feel silk. Philosophers call this kind of phenomenology sensory phenomenology. (As noted that proprioception⁵⁷ also counts as sensory phenomenology.) ».

⁵⁸ Montague, *Cognitive Phenomenology*, 300.

phénoménologie cognitive pourrait être présente dans les émotions conscientes également, émotions qui sont largement reconnues comme étant des expériences qui détiennent une phénoménologie sensorielle. Cette idée suggère que l'expérience émotionnelle puisse être constituée ou accompagnée de propriétés phénoménales sensorielles mais aussi cognitives. Si tel est le cas, de quoi pourrait être constituée la phénoménologie cognitive d'une émotion ? L'inner speech pourrait être considéré comme un candidat potentiel faisant partie de l'expérience émotionnelle. Il peut être défini comme suit :

Le discours intérieur, parole muette, imaginaire, parole secrète, pensée verbale, sont quelques-uns des termes utilisés pour désigner la production silencieuse de mots dans l'esprit, ou l'activité de se parler en silence. Il a également été défini comme l'expression silencieuse de la pensée consciente sous une forme linguistique cohérente. Le discours intérieur joue un rôle central dans la conscience humaine lors de l'interaction du langage et de la pensée. C'est une activité mentale humaine omniprésente et significative. On estime qu'au moins un quart de la vie consciente des gens consiste en discours intérieur. Le discours intérieur peut être considéré comme une simulation mentale de la parole. Une telle chose peut contribuer à la compréhension des représentations de la parole ou à la planification et à la préparation de la parole. Le discours intérieur est central dans diverses fonctions cognitives. Il a été suggéré que la parole interne puisse interagir avec la mémoire de travail afin d'améliorer l'encodage de nouveau matériel. Le discours intérieur est également impliqué dans la répétition de communication, de situation et des émotions passées, ou dans le rappel de situations passées (mémoires autobiographiques).⁵⁹

⁵⁹ Perrone-Bertolotti et al., « What is that little voice inside my head? Inner speech phenomenology, its role in cognitive performance, and its relation to self-monitoring », 221. « Inner speech, silent-, imagined-, covert-speech, verbal thought, are some of the terms used to refer to the silent production of words in one's mind, or the activity of talking to oneself in silence. It has also been defined as the silent expression of conscious thought to oneself in a coherent linguistic form. Inner speech plays a central role in human consciousness at the interplay of language and thought. It is a pervasive and significant human mental activity. It is estimated that at least one quarter of people's conscious waking life consists of inner speech. Inner speech can be considered as the mental simulation of speech. As such it can contribute to the understanding of speech representations or of speech planning and preparation. Inner speech is central in various cognitive functions. It has been suggested that inner speech may interact with working memory in order to enhance the encoding of new material. Inner speech is also involved in rehearsing past communication, situation and emotions, or in past situation recall (autobiographical memories) ».

S'il peut être envisageable que les émotions soient accompagnées d'une phénoménologie cognitive, comme le laisse entendre Montague, et qu'il soit possible que ce type de phénoménologie soit constituée par le discours intérieur (ou « inner speech »), ce n'est pas une question que nous sommes en mesure de trancher ici. Ce qui importe plus fondamentalement, c'est d'affirmer que la phénoménologie est inhérente aux émotions conscientes et que sans elle un individu ne serait pas capable d'avoir conscience de ses émotions. De même, peu importe la nature fondamentale de l'émotion consciente, la phénoménologie des émotions est toujours présente, qu'elle soit envisagée comme une partie constituante des émotions ou comme l'un de ses effets ou comme quelque chose qui l'accompagne. Il est surtout important de souligner ici que les émotions conscientes impliquent une certaine phénoménologie qui est nécessaire à la détection, l'identification des émotions.

Le caractère phénoménal des émotions pose néanmoins quelques problèmes, notamment en ce qui concerne les émotions qualifiées d'inconscientes. La possible existence d'émotions inconscientes, c'est-à-dire des émotions que nous avons, mais que nous ne ressentons pas (Damasio 2002), ou que nous ressentons sans savoir ou sans s'apercevoir que c'est le cas ; peut remettre en cause l'importance de la phénoménologie dans la constitution des émotions. Cela signifie que toutes les émotions ne seraient pas conscientes et que donc, toutes les émotions ne détiendraient pas de phénoménalité, et ne seraient pas non plus nécessairement accompagnées de modifications corporelles. Ces problèmes feront l'objet de la première section du chapitre 4, ce qui implique que je ne m'engagerai pas davantage dans cette discussion pour le moment.

J'ai jusqu'ici présenté deux dimensions importantes des émotions, leur caractère intentionnel et leur caractère phénoménologique. Il reste une dernière dimension qui fait l'objet d'un intérêt particulier dans ce travail, à savoir la dimension rationnelle des émotions.

2.4. La rationalité des émotions : des émotions intelligentes

Une des questions souvent soulevée au sujet de la nature des émotions, est relative au caractère rationnel des émotions. Il semble, au premier abord, que l'émotion est à la fois rationnelle et irrationnelle. Une longue tradition, qui s'appuie sur les conceptions des stoïciens⁶⁰ notamment, conçoit les émotions comme des menaces pour la rationalité. Elles sont considérées comme des obstacles à la rationalité, comme des états qui viennent perturber nos raisonnements et qui génèrent des comportements irrationnels et immoraux. Si les individus souhaitent mener une vie bonne, ils doivent se détacher de leurs émotions, ou les contrôler.

Le crime passionnel appartient à cette tradition: dans certaines juridictions, il s'agit d'une sorte de «défense d'insanité passagère ». Nous continuons de dire que «la passion nous aveugle» et, dans le langage courant, avoir une attitude philosophique à propos chemins de la vie, c'est être déceimment sans émotion à leur sujet. De nombreux philosophes ont adopté ce point de vue, exhortant la Raison à vaincre la Passion. De plus, nous pensons que beaucoup de nos émotions relient notre nature à celle d'autres animaux, ce qui fait partie de la raison pour laquelle nous supposons que nos émotions ne sont pas rationnelles, qu'elles appartiennent au «côté» ou à la «partie» de nous qui est moins humaine.⁶¹

D'autres philosophes pensent au contraire qu'elles sont essentielles à la rationalité et qu'elles participent activement à la constitution des jugements et raisonnements moraux. Antonio Damasio (1994), par exemple, a montré qu'être rationnel ne signifie pas être coupé de ses émotions. Il découvre au cours de ses recherches que l'incapacité d'éprouver est associée

⁶⁰ La conception des émotions chez les stoïciens sera étudiée plus en détails au chapitre 2.

⁶¹ de Sousa, *The Rationality of Emotion*, 4. « The crime passionnel belongs to that tradition: in some jurisdictions it is a kind of « brief-insanity defense ». We still say that « passion blinds us », and in common parlance to be philosophical about life's trails is to be decently unemotional about them. Many philosophers have espoused this view, exhorting Reason to conquer Passion. Futhermore, we think of many of our emotions as linking our nature with that of other animals, and that is part of the reason that we assume our emotions are not rational, that they belong to the « side » or « part » of us that is something less than human ».

à une certaine incapacité de raisonner. Cela ne remet pas en cause le fait que les émotions puissent perturber ou influencer négativement le processus de raisonnement. C'est une propriété des émotions qui est depuis longtemps connue et reconnue. Mais ce que démontre Damasio c'est que les émotions peuvent tout autant perturber le processus de raisonnement que le favoriser et l'aider.

L'impossibilité de raisonner juste et celle de réagir émotionnellement se signalaient avec évidence comme la conséquence d'une lésion cérébrale particulière. A partir de cette constatation, j'ai pensé que l'expression et la perception des émotions faisaient sans doute partie intégrante des mécanismes de la faculté de raisonnement.⁶²

Une partie des conclusions de Damasio au sujet des émotions voit le jour au cours de l'étude du comportement et du cerveau de Phineas Gage. Gage, lorsqu'il avait vingt-cinq ans et était chef d'équipe dans les travaux de construction des voies ferrées, fut victime d'un accident de travail. En manipulant de la poudre pour faire sauter des mines, il fut distrait l'espace d'un instant et n'effectua pas correctement le bourrage de sable, ce qui mit le feu à la charge explosive : la mine lui sauta à la figure. Une barre de fer « a pénétré la joue gauche de Gage, lui a percé la base du crâne, traversé l'avant du cerveau, pour ressortir à toute vitesse par le dessus de la tête. »⁶³ Après un accident aussi terrible, personne ne pensait le trouver encore vivant, mais il l'était. Il était en vie, mais il n'était plus le même. Ses comportements ne lui ressemblaient plus, il manifestait d'importantes altérations de la personnalité et était incapable de prendre des décisions rationnelles, alors même que ses autres facultés mentales (« l'attention, le langage, la mémoire, la perception, etc.) semblaient intactes.

Mais j'ai été un jour confronté à un être humain intelligent le plus froid, le moins émotif que l'on puisse imaginer ; or sa faculté de raisonnement était si perturbée que, dans des circonstances variées de la vie quotidienne, elle le

⁶² Damasio, *L'erreur de Descartes*, 8.

⁶³ Antonio Damasio, « L'erreur de Descartes », p.23

conduisait à toutes sortes d'erreurs, le faisant agir perpétuellement à l'opposé de ce que l'on aurait considérée comme socialement approprié et comme avantageux pour lui. [...] Les facteurs que l'on considère généralement comme nécessaires et suffisants à la mise en œuvre de la raison étaient chez lui intacts. Il disposait des connaissances et des capacités d'attention et de mémoire requises ; il pouvait effectuer des calculs ; il pouvait saisir la logique d'un problème abstrait. Un seul symptôme paraissait accompagner son incapacité à se comporter de façon rationnelle : il était, de façon marquée, incapable d'exprimer et de ressentir la moindre émotion.⁶⁴

Une des conclusions les plus importantes de A. Damasio à la suite de cette étude du cas Gage fut d'affirmer que si la partie du cerveau qui gère les émotions se trouve d'une façon ou d'une autre endommagée, si une personne ne peut plus éprouver, ni avoir d'émotion, c'est le bon fonctionnement de la rationalité qui en pâtit. Selon lui, les émotions nous permettent de prendre des décisions, elles ne sont pas rationnelles en elles-mêmes mais tout simplement nécessaires à la rationalité. Elles contribuent à définir nos objectifs et nos priorités et ont une place centrale dans l'éducation et la vie morale. Sans les émotions, on ne serait plus à même de prendre des décisions, ou de bonnes décisions : comment savoir si je veux un chien, si je ne sais pas si j'aime ou non les animaux ? On ne serait pas non plus à même de décider que tuer est mal, si la mort ne provoquait aucune tristesse, aucun désespoir ; ni la maltraitance de la colère, de la compassion ou du chagrin. Les émotions se présentent alors comme des informations, connectées à la faculté de raisonner, faculté qui dépend ainsi en partie des émotions.

Les émotions ne sont pas du tout des éléments perturbateurs pénétrant de façon inopportune dans la tour d'ivoire de la raison : autrement dit il est probable que la capacité d'exprimer et ressentir des émotions fasse partie des rouages de la raison pour le pire et pour le meilleur.⁶⁵

⁶⁴ Damasio, *L'erreur de Descartes*, 7 □ 8.

⁶⁵ Damasio, 8.

La raison à elle seule n'est pas suffisante pour déterminer un jugement. Un individu disposant d'une pure raison, débarrassé de toutes émotions, ne serait pas en mesure de prendre des décisions appropriées.

Les émotions ne sont pas les pulsions brutales, non apprises, incultes, illogiques et stupides, comme on le prétend si souvent. Au contraire, elles sont extrêmement subtiles, rusées, sophistiquées, cultivées, apprises, logiques et intelligentes. Il y a plus d'intelligence dans le ressentiment que dans les calculs de routine du syllogisme; et il y a beaucoup plus de stratégie chez Iago l'envieux que chez Hamlet le pensif. La ruse de la raison, quand on voit ce que veut dire Hegel, est presque toujours la ruse de l'émotion.⁶⁶

Elles donnent des informations et en cela peuvent être qualifiées d'intelligentes. Des philosophes comme Damasio, Prinz (2004) ou Rorty (1978) affirment que les émotions ne sont pas intelligentes ou rationnelles en elles-mêmes, mais qu'elles donnent à la raison des clés de compréhension de notre rapport au monde. A l'inverse, pour de Sousa (1990), les émotions sont rationnelles en elles-mêmes. Dans tous les cas, elles sont considérées comme inhérentes à la rationalité et comme des manifestations de la valeur qu'on accorde à ce qui nous entoure. Lorsqu'on considère que les émotions donnent de la valeur aux objets, situations ou personnes, cela ramène simultanément à l'idée selon laquelle les émotions seraient des évaluations.

Il semble évident qu'il existe des liens intimes entre les émotions et les valeurs. Le langage ordinaire corrobore l'existence de tels liens dans la mesure où chaque type d'émotion correspond à un prédicat évaluatif, souvent dérivé du nom de l'émotion en question, comme lorsque nous disons que quelque chose est «honteux», «dégoûtant», «ennuyeux». », « méprisable »,« admirable »,« amusant » ou autre. Selon l'idée que les émotions sont des types d'évaluation,

⁶⁶ Solomon, « The Logic of Emotion », 46. « Emotions are not the brutish, unlearned, uncultured, illogical and stupid drives that they are so often argued to be. To the contrary, they are extremely subtle, cunning, sophisticated, cultured, learned, logical and intelligent. There is more intelligence in resentment than in the routine calculations of syllogizing; and there is far more strategy in envious Iago than in thoughtful Hamlet. The cunning of Reason, when you see what Hegel means by it, is almost always the cunning of emotion ».

avoir des émotions revient à appréhender l'objet de l'émotion en termes évaluatifs.⁶⁷

Ronald de Sousa (2001) corrobore l'idée selon laquelle les émotions sont révélatrices de valeurs et de l'importance que l'on accorde aux choses. En cela, sa conception est l'héritière de celle qu'Aristote développe dans *Éthique à Nicomaque*. Selon Aristote, les émotions sont intrinsèquement liées à l'éthique. Les individus doivent apprendre à éduquer leurs émotions, et donc à être émus correctement, selon une certaine manière et au moment opportun. D'après Aristote, les émotions sont comparables à des croyances et peuvent donc, au même titre que les croyances, être corrigées. Pour de Sousa, les émotions sont des modes de perceptions⁶⁸, qui peuvent, comme tous les formes de perception, être améliorées et éduquées. De même que nous sommes capables de travailler et d'éduquer notre oreille musicale pour réussir à déterminer la nature des instruments joués, nous serions capables de nous éduquer à ne pas ressentir de la jalousie avec autant d'intensité ou à ne plus en ressentir lors d'une situation récurrente.

Elles ne le sont pas plus que tout autre mode de perception. La précision de la formation de nos émotions, comme celles de nos sens, peut être améliorée: d'où l'importance d'éduquer les émotions et donc aussi de la distance entre les «racines» morales des vertus et les vertus elles-mêmes.⁶⁹

Les émotions sont en étroit rapport avec les valeurs, c'est-à-dire qu'elles sont intentionnelles mais qu'elles présentent également l'objet vers lequel elles sont dirigées, d'une

⁶⁷ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 43. « That there are intimate links between emotions and values seems to be obvious. Ordinary language corroborates the existence of such links insofar as to each emotion type there corresponds an evaluative predicate, one often derived from the name of the emotion in question, as when we say of something that is « shameful », « disgusting », « annoying », « contemptible », « admirable », « amusing » or the like. According to the idea that emotions are types of evaluation, having an emotions amounts to apprehending the object of the emotion in evaluative terms ».

⁶⁸ Il défend une approche perceptuelle des émotions, c'est une approche qui prend en compte la dimension phénoménale des émotions et leur intentionnalité et qui met ces dimensions en relation avec les propriétés évaluatives des émotions.

⁶⁹ de Sousa, « Moral Emotion », 121. « They are no more so than any other mode of perception. The accuracy of our emotions' deliveries, like those of our senses, can be improved : hence the importance of educating the emotions, and hence also the distance between the moral « roots » of the virtues and the virtues themselves ».

certaine manière, sous un jour particulier. Si j'accorde peu d'importance à la vie animale, je ne jugerai pas négativement le traitement des animaux dans les abattoirs et je ne serai pas prompt à éprouver de la colère envers ce genre de pratique, ni de compassion particulière envers ces animaux. Mais si je découvre l'importance de la vie animale en m'informant ou en passant un séjour dans une ferme, ou en adoptant un chat, et en m'y attachant, mes valeurs pourront changer et me faire éprouver de nouvelles émotions à l'égard des animaux.

CONCLUSION

Je rappelle qu'il ne s'agissait pas dans ce chapitre de proposer une monographie complète des émotions, ni de défendre une théorie particulière des émotions. Mon objectif était de présenter succinctement les caractères principaux des émotions sur lesquels j'axe la suite de ce travail. Il s'agissait poser les prémisses de l'argument qui consiste à défendre l'importance de la connaissance des émotions pour les individus ordinaires. Le caractère intentionnel des émotions accentue l'idée que les émotions ont une place fondamentale au sein de la relation que nous entretenons avec le monde extérieur et autrui et insiste sur le fait que les émotions sont toujours dirigées vers quelque chose et qu'elles donnent à ce quelque chose un sens, une valeur et une valence positive ou négative. La phénoménologie des émotions permet à un individu de prendre conscience de ce qu'il vit, de détecter son émotion, d'appréhender son expérience émotionnelle. Nous verrons plus précisément au chapitre 4 à quel point la phénoménologie d'une émotion est essentielle à son identification et à sa connaissance. La rationalité des émotions est une dimension qui permet, comme nous le verrons au chapitre suivant, de justifier encore davantage l'importance de la connaissance des émotions pour les individus ordinaires. Je vais continuer, tout au long de ce travail, à dresser progressivement les rapports de dépendance qui existent entre la conscience des émotions et la connaissance des émotions, en essayant de montrer de plus en plus précisément en quoi la première est nécessaire à la constitution de la seconde. Nous avons introduit brièvement les questions relatives à la nature des émotions et nous avons présenté les notions de connaissance des émotions, de conscience des émotions. Il est maintenant temps de détailler plus précisément la valeur que détiennent la conscience des émotions et la connaissance des émotions pour les individus ordinaires.

Chapitre 2 :

Les valeurs de la connaissance des émotions, ou pourquoi la connaissance des émotions importe-t-elle ?

Dans le chapitre précédent, j'ai tenté de présenter une définition de la notion de « connaissance de soi » en philosophie de l'esprit, en montrant que le type de connaissance de soi qui intéresse les philosophes n'est pas toujours celui qui intéresse l'individu ordinaire. Le point de vue que j'adopte dans ce travail au regard de la connaissance de soi affirme qu'elle se traduit par l'étude des états mentaux – conscients et inconscients – puisque ce sont eux qui structurent, alimentent et constituent notre esprit. J'ai esquissé l'idée que l'objet d'étude privilégié de la connaissance de soi devrait être les émotions, non pas parce qu'elles seraient plus importantes en substance que les croyances, les désirs, les pensées, les intentions ou les sensations, mais parce qu'elles semblent être les plus qualifiées, du point individuel, pour enrichir la connaissance de soi. La connaissance des émotions, comme nous l'avons vu, est une connaissance substantielle et non pas triviale. Les individus accordent un statut privilégié à leurs émotions, une valeur particulière à ce qu'ils ressentent. Ils ne souhaitent pas voir leurs émotions être banalisées, minimisées, ou ignorées.⁷⁰ Ils souhaitent au contraire que leurs émotions soient considérées, reconnues, ils veulent être capables de les identifier. Dans ce chapitre, je vais donc examiner et vérifier pourquoi les individus peuvent considérer la connaissance de leurs émotions comme une connaissance substantielle. En d'autres termes, la connaissance de soi a-t-elle autant d'importance pour les individus ? En quoi se connaître soi-même, mais plus particulièrement connaître ses émotions, semble-t-il si intuitivement

⁷⁰ Je ne rejette pas ici le fait que les croyances et les désirs aient également de l'importance aux yeux des individus. Mais j'ai insisté précédemment sur l'idée selon laquelle les émotions sont au centre de tout ce qui lierait les croyances, les désirs et nos pensées en général ou seraient même le lien entre ces derniers.

nécessaire et incontournable lorsqu'un individu souhaite mener une vie épanouissante⁷¹ ? La question de l'importance de la connaissance de soi nous mène à celle de sa valeur.

Qu'est-ce que la valeur de la connaissance de soi ? Les hommes sont enclins à penser que la connaissance de soi a de l'importance, et certains dépensent une fortune chez des thérapeutes en étant à la poursuite de cette connaissance. Avons-nous raison de penser que la connaissance de soi vaut quelque chose et mérite que l'on paye pour la détenir ?⁷²

Après avoir présenté ce que j'entends par « connaissance de soi », et ce sur quoi l'étude de soi-même devrait se concentrer prioritairement – les émotions – il me faut expliquer en quoi la connaissance de soi, c'est-à-dire l'étude de soi, par soi-même, a une valeur pour l'homme et donc du point de vue du sujet. Quel type de valeur accorde-t-on au fait de posséder une connaissance de soi-même, comme celle des émotions ? Ou pour le dire autrement, en quoi avoir une connaissance des émotions a-t-il de la valeur et de quelle nature cette valeur, si elle existe, serait-elle ?

Il s'agira de montrer qu'il est possible d'attribuer deux types de valeur à la connaissance des émotions : une valeur intrinsèque et une valeur instrumentale. Je présenterai donc dans un premier temps – section I,1 - ce que signifient les termes de « valeur intrinsèque » et de « valeur instrumentale », en montrant par la suite ce qui les distingue – section I,2. Dans un deuxième temps – section II - j'aborderai la question de la valeur instrumentale de la connaissance de soi substantielle et de tous ses constituants, c'est-à-dire l'étendue de ce que la conscience et la connaissance de soi apportent à un sujet. La section II, 1 traitera de la valeur instrumentale de

⁷¹ L'expression « vie épanouissante » peut sembler peu technique ou populaire. On l'emploie très souvent aujourd'hui, notamment dans la littérature qui englobe le développement personnel. J'ai choisi d'utiliser cette expression pour souligner à quel point les questionnements sur la vie heureuse restent actuels, mais également parce que le terme « épanouissant » renferme – de mon point de vue – une idée d'évolution, de transformation, de tension vers une forme d'élévation. C'est une expression intéressante compte tenu du fait que la connaissance de soi se construit, se transforme et se développe également, et peut-être dans le même temps que l'épanouissement de soi. J'utiliserai donc les termes de « heureuse » ou « épanouissante » de manière interchangeable.

⁷² Cassam, *Self-Knowledge for Humans*, 211. « [...] what is the value of self-knowledge? Humans are prone to thinking that self-knowledge matters, and some pay therapists large amounts of money in pursuit of it. Are we right to think that self-knowledge is worth having and even paying for it ? ».

la conscience des émotions. La section II, 2, s'intéressera à la valeur instrumentale de la connaissance des émotions. La section II, 3 s'interrogera sur la valeur prudentielle⁷³ de la connaissance de soi et des émotions. Dans un dernier temps – section III - je m'interrogerai sur la possibilité d'une valeur intrinsèque de la connaissance de soi. Je questionnerai la pertinence d'attribuer une valeur intrinsèque à la connaissance de soi et à celle des émotions. Dans tous ces temps, il sera question des valeurs intrinsèques et instrumentales de plusieurs états, ceux de la conscience de ses propres émotions, de la connaissance de ses émotions et de la connaissance de soi.

1. Valeur intrinsèque versus valeur instrumentale

En tenant compte de la multitude de théories existantes autour de la notion de valeur, il me semble plus raisonnable pour avancer dans ma réflexion, de présenter une définition des valeurs intrinsèque et instrumentale de manière simple et standard. Je commencerai par définir la notion de valeur intrinsèque – section I,1 – pour être en mesure de distinguer plus aisément ce qui la différencie de la valeur instrumentale – section I, 2.

1.1 Valeur intrinsèque

La plupart des auteurs traitant de la notion de valeur intrinsèque se rapportent, s'appuient ou critiquent la position de G. E. Moore, dont l'ouvrage *Principia Ethica*, a profondément marqué la philosophie morale en général. Moore consacre tout un chapitre de son ouvrage (le

⁷³ Relative au bonheur, notion expliquée en section II,3.

chapitre 6, intitulé « L'idéal ») aux choses qui seraient bonnes en soi, à leur pluralité⁷⁴ et à la méthode avec laquelle il propose de déterminer si une chose a une valeur intrinsèque ou non.⁷⁵

Plus généralement, la valeur intrinsèque est souvent attribuée à une chose que l'on considère comme une fin en soi. Une personne la trouve désirable, et la recherche puisqu'elle lui apparaît comme ayant de l'importance en elle-même. La valeur intrinsèque d'une chose indique que cette chose a dans sa nature propre de la valeur, plutôt que dans ses conséquences ou ses relations ou liens avec d'autres choses. La valeur qui dépend des qualités et propriétés internes à une chose représente sa valeur intrinsèque.

Plusieurs courants philosophiques ont traité de cette notion de valeur intrinsèque, soit pour défendre son existence⁷⁶ et son rôle dans l'existence humaine : nous attribuons des valeurs intrinsèques aux choses ou nous ne reconnaissons pas les valeurs intrinsèques, elles existent sans être reconnues ; soit en doutant qu'une chose telle qu'une valeur intrinsèque puisse exister : le monde pourrait n'avoir aucune signification, être dénué de toute valeur. Or sans valeurs intrinsèques, aucun individu ne pourrait établir qu'une chose est bonne en soi, et donc non plus qu'elle mérite que nous déployons des efforts pour l'atteindre, ni que nous développons des outils ou stratégies nous permettant de parvenir jusqu'à elles. Sans choses qu'un individu considère comme bonnes en elles-mêmes, il n'y aurait donc pas non plus de valeur instrumentale attribuable aux choses ou actions nous permettant d'atteindre ce qui détient une valeur intrinsèque à nos yeux.

Ce n'est pas la perspective dans laquelle notre réflexion se construira ici. Il s'agira au contraire de bien distinguer la notion de valeur intrinsèque de celle de la valeur instrumentale, dans l'objectif de voir laquelle ou lesquelles un individu attribue aux notions qui nous intéressent ici : la conscience et la connaissance de soi et de ses émotions.

⁷⁴ Des choses de natures différentes peuvent détenir une valeur intrinsèque : jouissances esthétiques, rapports humains, etc.

⁷⁵ La « méthode de l'isolement » : en isolant une chose, en la faisant exister en elle-même sans rien d'autre, on peut déterminer et juger de sa valeur intrinsèque.

⁷⁶ Concernant les théories relatives à la notion de valeur intrinsèque, on trouve différents courants de pensée. Par exemple, le courant subjectiviste défend l'idée selon laquelle c'est le désir d'une personne pour une chose qui donne à cette chose sa valeur intrinsèque, la valorisation ou attribution de valeur se fait donc à travers le désir. À l'inverse, le courant objectiviste (dont une des figures importantes est Max Scheler) affirme que la valeur intrinsèque d'une chose existe indépendamment de toutes autres conditions, de nos souhaits, de nos opinions, etc.

1.2. Distinctions et oppositions avec la valeur instrumentale

Il est possible de distinguer la valeur intrinsèque de la valeur instrumentale comme suit et simplement : la valeur intrinsèque est désirable en elle-même et pour ce qu'elle est ; alors que la valeur instrumentale est désirable parce qu'elle mène à quelque chose d'autre. C'est la manière dont John Hospers introduit ces deux notions :

Le premier type de bien est appelé un bien instrumental parce que le bien et la valeur d'utilité des choses instrumentalement bonnes se situent dans le fait qu'elles sont des outils permettant d'atteindre d'autres choses qui sont considérées comme bonnes et pas seulement comme des outils. Le second type de bien est appelé bien intrinsèque parce nous donnons une valeur à ces choses (peu importe ce qu'elles s'avèrent être) pas pour ce à quoi elles nous conduisent mais pour ce qu'elles sont.⁷⁷

L'idée est qu'une chose ou un phénomène détient une valeur intrinsèque si un sujet la recherche ou la désire pour elle-même, sans autre conséquence ; comme si cette chose était suffisante et satisfaisante en elle-même. Par exemple et si l'on suit ce raisonnement, la joie a une valeur intrinsèque, on la désire pour ce qu'elle est en elle-même : un état agréable. A l'inverse, le fait de gagner beaucoup d'argent a une valeur instrumentale, puisque c'est un état transitoire qui va permettre à un individu de prendre possession de la chose qu'il désire. C'est une voie d'accès vers autre chose. De la même façon, un marteau a une valeur instrumentale parce qu'il a une portée pratique : il permet d'enfoncer un clou. Si je possède un marteau mais que je n'ai pas de clous à planter, ni jamais de bricolage à faire, alors le marteau n'aura pour moi aucune valeur. Sa valeur réside dans ce à quoi il nous permet d'accéder et dans rien d'autre.

⁷⁷ Hospers, *Human Conduct*, 104, 105. « The first kind of good is called instrumental good because the goodness or worthwhileness of these things lies in their being instruments toward the attainment of the other things which are considered good not merely as instruments. The second kind of good is called intrinsic good because we value these thing (whatever they may turn out to be) not for what they lead to but for what they are ».

Le marteau n'a donc pas de valeur intrinsèque.⁷⁸ Le marteau ne sera jamais intrinsèquement désirable, à l'inverse du bonheur. Dans le même ordre d'idée, lorsqu'on cherche à détenir quelque chose ou à acquérir une connaissance, on le fait généralement dans l'objectif d'accéder à quelque chose d'autre : une chose à laquelle on attribue une valeur intrinsèque, au-dessus de tout le processus qui nous a permis d'y parvenir. Gladys fait des études de droit et accumule toutes ces connaissances pour devenir avocate, Victor s'exerce à la méditation pour parvenir à un état de plénitude et de sérénité. Les individus en restent rarement à faire des choses juste pour ce qu'elles sont en elles-mêmes, ils se fixent toujours un objectif, quelque chose à atteindre et dans laquelle ils placent une valeur intrinsèque, en toute logique. Or, ces objectifs sont souvent associés à des situations idéales ou des idéaux, proches d'une certaine forme de perfection et donc rarement atteints. Une valeur intrinsèque est en général attribuée à ces idéaux, et les moyens et outils auxquels nous avons recours pour nous rapprocher de ces idéaux ont une valeur instrumentale à nos yeux.

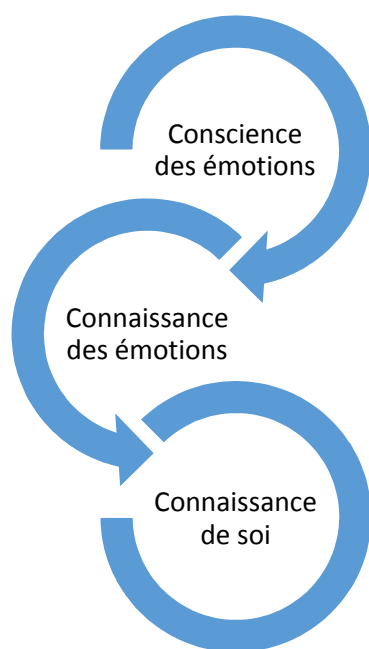
Il semble que l'on puisse toujours trouver une valeur instrumentale aux choses, mais qu'il soit plus difficile d'identifier si elles peuvent détenir une valeur intrinsèque. Au cours de ce chapitre, nous allons partir du présupposé selon lequel certaines choses, certains états ou certains idéaux peuvent se voir attribuer une valeur intrinsèque.

2. De la valeur instrumentale d'une conscience et d'une connaissance des émotions

Comme nous venons de le voir, la valeur instrumentale que l'on attribue à un objet, à un bien ou à une chose représente son utilité. Lorsqu'un individu juge qu'une chose a une valeur instrumentale, cela signifie qu'il désigne cette chose comme ayant un rôle à jouer pour qu'il puisse atteindre autre chose, un autre état.

⁷⁸ Gilbert H. Harman introduit la notion de *valeur intrinsèque basique ou de base*, dans son article « Toward a Theory of Intrinsic Value », in *Journal of Philosophy*, 799. L'introduction de cette notion lui semble importante puisqu'une chose peut avoir plus ou moins de valeur intrinsèque. Il s'agirait d'une sorte de degré de valeur intrinsèque que l'on attribue aux choses.

Dans ce chapitre, j'aimerais présenter l'idée selon laquelle la valeur instrumentale des émotions se décline et évolue au sein d'un cercle vertueux, qui améliore un système tout entier : celui de la connaissance de soi-même. La conscience des émotions, la connaissance des émotions et la connaissance de soi ont chacune une valeur instrumentale. La conscience de ses émotions a une valeur instrumentale puisqu'elle nous permet d'atteindre la connaissance des émotions. Elle lui sert de fondement, fondement à partir duquel la connaissance des émotions s'enrichit et se développe. La conscience des émotions serait peut-être elle-même une des parties constituantes de la connaissance des émotions. A son tour, la connaissance des émotions trouvera sa valeur instrumentale dans le fait qu'elle représente une part constituante et la plus importante du point de vue subjectif, de la connaissance de soi.



La connaissance de soi, ferme le cercle et sera sujette à l'examen de tout ce à quoi un individu sera en mesure d'accéder s'il la détient et ne la considère pas comme une fin, mais en tant qu'instrument ou outil. Il s'agira en dernier lieu de défendre l'hypothèse selon laquelle une telle

connaissance de soi pourrait conduire un individu à un certain bien-être, à la tranquillité de l'âme et pourquoi pas au bonheur, en montrant en quoi cela serait envisageable.

L'enjeu principal de cette partie sera de mettre en lumière la relation étroite qui peut être établie entre la conscience des émotions, la connaissance des émotions, de soi-même et le bien-être ou/et le bonheur. Dans un premier temps, nous discuterons de la valeur instrumentale de la conscience des émotions (section II, 1). Dans un deuxième temps, nous montrerons en quoi la connaissance des émotions est un état transitoire qui détient une valeur instrumentale (section II, 2), en tant qu'elle donne une forme d'accès au contrôle de soi (section II, 2, a.), mais aussi à la connaissance de soi (section II, 2, b.). Dans un dernier temps, il s'agira de démontrer qu'il existe un étroit rapport entre connaissance des émotions et de soi-même et le bonheur ou/et bien être (section II, 3). Il faudra tout d'abord éclaircir ce à quoi l'on se réfère lorsqu'on parle de bonheur et de bien-être (section II, 3, a.), pour ensuite affirmer le lien qui existe entre le bonheur ou/et bien être et la connaissance des émotions et de soi (section II, 3, b.).

2.1. De la valeur instrumentale de la conscience des émotions.

Dans certains films ou livres, des personnages nous donnent toutes les indications nécessaires pour que nous puissions saisir dans quels états émotionnels ils se trouvent. Il arrive pourtant qu'ils ne cherchent pas à les connaître réellement, ni à les analyser. Ils se contentent de les ressentir, de les vivre, d'avoir conscience des expressions et des effets qu'ont sur eux leurs états émotionnels, sans savoir de quelle nature ils sont. Cela arrive souvent avec les héros détenant des pouvoirs magiques. Les pouvoirs se manifestent lorsque le héros ressent une émotion vive, qu'il ne cherche pas à analyser et qui s'exprime à travers ses pouvoirs. Le public comprend quel type d'émotion le héros ressent et pourquoi, sans que lui-même ne s'attarde nécessairement sur la question.

Il y a une distinction ici entre les états émotionnels dont on est conscient (on a conscience de ce qui se produit en nous), mais qu'on ne connaît pas et ceux dont on est conscient mais qu'on ne cherche pas à identifier.

- (i) Etats émotionnels conscients, non-identifiables, inconnus.
- (ii) Etats émotionnels conscients, non-analysés, non-interprétés.
- (iii) Etats émotionnels conscients, non-appréhendés (ou non-conscientisés).⁷⁹

Dans le premier cas (i), on n'a jamais expérimenté ce genre d'états, ce qui implique que l'on ne sache pas identifier l'état en question. On ne dispose peut-être même pas des outils conceptuels ou d'expériences similaires antérieures, nécessaires à leur identification. Dans le cas du trouble de panique ou de la crise de panique, une crise se déclenche lorsqu'un individu est sujet à une anxiété généralisée pendant une longue période. Ce genre de trouble est souvent confondu avec bon nombre d'autres problèmes médicaux. L'individu a l'impression de mourir, de perdre le contrôle de ses actes, de perdre pied avec la réalité, il ressent un sentiment d'oppression dans la poitrine, la crainte de faire un arrêt cardiaque, etc.

Est-il possible de rendre compréhensible le phénomène psychologique étrange de la névrose aiguë ? L'intensité de la conscience de soi est un élément surprenant de ces expériences bizarres. Le patient est soudain intensément conscient de ses processus internes. Son attention est fixée sur ses perceptions, ses pensées, ses sentiments, ce qui a pour conséquence une conscience particulièrement vive de tous ces processus psychiques. [...] le patient est préoccupé par l'idée de danger, mais il interprète constamment des stimuli inoffensifs comme des indicateurs de danger.⁸⁰

⁷⁹ C'est le cas de l'angoisse, qui peut provoquer des troubles du comportement sans que l'individu ne s'aperçoive spontanément ou immédiatement de ces troubles, mais surtout de leur origine : une angoisse. Pour que (i) et (ii) soient possibles, il faut qu'il y ait appréhension ou conscientisation de l'état émotionnel, au sens de « prendre acte » de l'état, de noter sa présence.

⁸⁰ Aaron T. Beck, « La thérapie cognitive des troubles émotionnels », 71, 73.

Dans cet état de trouble émotionnel qu'est la crise de panique, l'individu est hyper-conscient de lui-même mais incapable d'interpréter correctement ce qu'il ressent, puisque la prise de conscience de la phénoménologie de son état émotionnel se présente comme une menace ou un danger au regard de ses fonctions vitales et s'accompagne de la peur de mourir. Cette peur prend complètement le dessus sur toute autre interprétation possible. Il n'est ni capable, ni en mesure d'identifier correctement la nature de son état.

Dans le second cas (ii), on est conscient de son état et de tout ce qu'il produit en nous, mais on se contente de le vivre, d'en prendre acte tout simplement. Rien ne révèle dans l'attitude que le sujet a envers lui-même, qu'il cherche à identifier la nature de son état, en l'interprétant. C'est ce qui arrive à Harry Potter, dans le tome 1, lorsqu'il ressent de la compassion pour un serpent enfermé dans un aquarium et que ses pouvoirs lui permettent de le libérer. Quand il raconte la situation, il dit simplement qu'il regardait le serpent, qu'il lui parlait. A aucun moment il n'a exprimé l'idée que la libération du serpent tenait à la compassion qu'il éprouvait pour lui. La libération est arrivée, c'est tout : pas d'analyse de son état émotionnel, il n'éprouve pas l'utilité de le connaître ni d'en savoir davantage. La conscience de ses propres émotions, peut être décrite comme ce moment où l'on conscientise que l'on se sent dans tel ou tel état, sans nécessairement ranger immédiatement cet état émotionnel sous l'une des catégories ou émotions répertoriées comme le sont la colère, la peur, la joie, la tristesse, la surprise, le dégoût, etc. La conscience de l'état émotionnel dans lequel on se trouve ne signifie pas que l'on détient sa connaissance, ni l'absolue compréhension de l'émotion qui nous saisit. Il est possible de ne pas être en mesure de l'identifier, ou de ne pas nécessairement chercher à l'analyser ou l'identifier. Il est également envisageable de penser que l'on puisse décider de ne pas chercher à interpréter ce que l'on vit intérieurement ou ce dont on prend conscience⁸¹ puisque la simple conscience de son état se suffit à elle-même. Il est aussi largement accepté que certaines personnes se forcent à ne pas analyser ce dont elles prennent conscience et qui concerne toujours leur état émotionnel. Cette volonté se trouve le plus souvent motivée par le souci de ne pas alimenter une rumination, des pensées négatives qui pourraient accroître l'anxiété, considérée comme « non seulement une émotion universelle mais aussi comme une particularité de la nature humaine »⁸² ; ou aggraver un état pathologique comme une dépression

⁸¹ Cf. chapitre 2, 3 : « La valeur intrinsèque de la connaissance de soi ».

⁸² Beck, *La thérapie cognitive et les troubles émotionnels*, 111.

ou une mélancolie⁸³. Il s'agit pour l'individu, de ne pas s'attarder sur ce qu'il ressent puisqu'il a l'intuition que dégager des efforts d'interprétation ou d'identification de cet état conscientisé, ne sera pas une chose positive pour lui. Il s'agit de ce qu'on appelle le refoulement ou encore l'évitement de nos émotions.⁸⁴ Pour Antonino Ferro, cet évitement des émotions « constitue l'une des principales activités de notre esprit. »⁸⁵. Une personne pourra avoir l'intuition qu'elle n'est pas en mesure de vivre son émotion ou cherche simplement et comme nous l'avons dit précédemment, à éviter la rumination, une activité qui « cherche à reprendre contact avec ce qui a été expulsé, séparé ou en tout cas, tenu à l'écart »⁸⁶ ; la personne, forte de ces intuitions, s'engagera dans une stratégie d'évitement de l'émotion. Cette stratégie peut prendre la forme du refus d'interpréter ou de penser à ce qu'est cette émotion, et peut constituer le déclencheur de maladies, d'états pathologiques et donc d'états négatifs pour un individu. A noter que nous parlons ici du point de vue d'un individu, en première personne.

Les états proto-émotionnels peuvent encore être enfermés dans tel ou tel espace psychique. Des agrégats de proto-émotions, assez compacts, donneront forme aux phobies, si la stratégie est celle de leur évitement ; aux obsessions, si la stratégie est celle de leur contrôle ; à l'hypocondrie, si la stratégie est celle de leur confinement dans un organe du corps, etc. Soulignons que l'évitement est une attitude que l'on peut rencontrer dans tout psychisme.⁸⁷

⁸³ Même si dans le cas de la mélancolie, il est difficile pour le sujet de s'engager dans une non-analyse de ses états émotionnels, étant donné qu'il se trouve toujours dans une rétrospection ou projection sur des états passés ou à venir.

⁸⁴ Le souci de non-analyse ou non-interprétation peut tout aussi bien s'appliquer lorsqu'il s'agit d'émotions positives. Le sujet se sent simplement bien, il vit son émotion sans opérer de retour réflexif sur son état émotionnel. Une autre possibilité est que le sujet évite de penser à son état émotionnel, et amorce ainsi une stratégie proche de l'évitement. L'individu s'encouragera à ne pas laisser la joie qu'il ressent s'intensifier, dans le cas où la situation qui la nourrit est susceptible de se transformer en déception, désillusion ou désenchantement. Prenons l'exemple d'une personne qui à la suite d'un entretien d'embauche particulièrement réussi et stimulant se retrouve joyeuse et enthousiaste. Après avoir pris conscience de la tonalité positive de son état émotionnel, elle pourra décider de s'obliger à ne pas alimenter davantage cette joie en essayant de ne pas déjà s'imaginer qu'elle obtiendra le poste qu'elle convoite et en bloquant donc par la même occasion la joie encore plus intense que cette annonce aurait comme effet sur elle. (La stratégie de l'évitement est proche de celle du contrôle des émotions que nous aborderons dans la partie suivante (cf. Chapitre 2. 1. b.)

⁸⁵ Ferro, *Eviter les émotions, vivre les émotions*, 9.

⁸⁶ Ferro, 14.

⁸⁷ Ferro, 10.

Nous l'avons vu, il arrive qu'un individu n'agisse ou ne réfléchisse pas (pas d'interprétation, pas d'analyse) sur un état émotionnel dont il a conscience. En d'autres termes, prendre conscience de son état émotionnel n'implique pas un déploiement de concepts, ni une mobilisation de son univers conceptuel dans l'objectif d'analyser ou d'interpréter son état. Néanmoins, l'inclination la plus générale que l'on peut observer chez un individu, surtout lorsque celui-ci se situe dans une dynamique de compréhension de lui-même, semble être de tenter de comprendre ses états émotionnels. Il essaiera le plus souvent de construire une connaissance de ses propres émotions. Même s'il arrive que des individus après avoir pris conscience de leurs états émotionnels, ne s'engagent pas dans l'analyse de ces derniers ; la configuration la plus commune reste celle de la volonté qu'ont les individus d'interpréter ce qu'ils ressentent, de conceptualiser ce dont ils sont conscients.

La valeur instrumentale de la conscience de ses émotions se situe donc à deux niveaux. Tout d'abord, prendre conscience de ses émotions offre à l'individu la possibilité d'être présent face à ce qu'il traverse intérieurement, de ne pas être étranger à ce qu'il ressent. On pourrait dire qu'il s'agit là d'une forme d'authenticité de l'individu envers lui-même. Un individu retire une certaine satisfaction à prendre pleinement conscience de ce qui se passe à l'intérieur de lui, puisque cet état, considéré comme transitoire, lui permet de poser les fondements sur lesquels pourra s'édifier la connaissance de ses émotions. Cet état de conscience, ou plutôt cette conscientisation de son état donnera à l'individu la possibilité de s'engager dans l'élaboration d'un jugement ou d'une opinion sur la nature de ce qu'il ressent. C'est donc sur les fondements ou résultats de la conscientisation de son état que la connaissance de cet état peut s'établir. Plus largement et pour le formuler autrement: la conscience des émotions est au fondement de la connaissance des émotions, son point de départ.

2.2. De la valeur instrumentale de la connaissance de ses émotions.

Dans cette partie, la réflexion s'axera autour de deux arguments principaux concernant la valeur instrumentale de la connaissance de nos propres émotions. Notons que nous parlerons ici encore d'un état transitoire, celui de la connaissance des émotions. Qu'est-ce que cette

connaissance permet à un individu ? A quoi ou vers quoi le mène-t-elle et pourquoi cet état lui semble-t-il désirable ?

Dans un premier temps (section II, 2, a.), la question de l'évitement des émotions sera à nouveau abordée puisqu'elle permettra d'introduire une autre notion qui fait souvent son apparition aux côtés de celle d'émotion : la régulation ou/et le contrôle des émotions. Il s'agira de démontrer que cette régulation et ce contrôle sont désirés par les individus et très souvent encouragés par la société. Dans un second temps (section II, 2, b.), l'accent sera encore une fois mis sur l'importance des émotions au regard de notre comportement et donc de notre personnalité. L'idée développée sera celle selon laquelle la valeur instrumentale de la connaissance des émotions réside également dans le fait qu'elle ouvre l'accès à l'élaboration d'une meilleure connaissance de la personnalité.

2.2.1 L'injonction morale et sociale à la connaissance et au contrôle de soi

Les états émotionnels conscientisés sont matière à analyse, à interprétation, et donc à identification. Un individu peut dire qu'il les connaît lorsqu'il parvient à les identifier, à désigner leur nature. L'identification est importante du point de vue individuel (en 1^{ère} personne). Montaigne dans ses *Essais* affirmait à la suite d'Aristote qu'« il n'est nul désir plus naturel que le désir de connaissance »⁸⁸. En suivant cette maxime, on pourrait donc affirmer que le désir de se connaître est inhérent à la nature d'un individu. Une personne a naturellement soif de connaissance, et cherchera donc à savoir des choses sur elle-même. Au quotidien, une personne se débrouille pour analyser ce qu'elle ressent et le conceptualiser dans l'objectif de l'identifier. Elle s'engage donc régulièrement dans une démarche d'interprétation de ses propres émotions. Lorsqu'elle ne parvient pas à des résultats satisfaisants, elle se dirigera presque spontanément vers une tierce personne, pour obtenir un avis extérieur ou/et professionnel. Cette volonté de compréhension des émotions trouve sa source notamment dans le fait qu'elles manifestent et représentent le cœur des préoccupations des individus et de leurs

⁸⁸ Montaigne, *Essais*, Livre III, XIII. Cette citation a été reprise d'Aristote par Montaigne. Dans son texte inaugural de la *Métaphysique*, Aristote écrit « Tous les hommes désirent naturellement savoir [...] », *Métaphysique* A, 1, 980 ab.

problèmes de vie. A travers la connaissance de leurs émotions et leur identification, les individus cherchent à expliquer et donner un sens à ce qu'ils vivent et aux expériences qu'ils font. Cela leur permettra potentiellement d'intervenir sur leur état émotionnel, de le modifier ou de le maîtriser. C'est l'objectif poursuivi par les thérapies cognitives en général.

Les habilités psychologiques (intégration, qualification et interprétation des expériences) peuvent s'appliquer à la correction des aberrations psychologiques. Comme le problème central et le remède psychologique ont tous les deux à voir avec la pensée (les cognitions) du patient, nous appelons cette forme d'aide psychologique, la thérapie cognitive.

Au sens large, la thérapie cognitive consiste en toutes les approches qui soulagent la souffrance grâce à la correction des conceptions et des auto-signaux erronés. Cependant, mettre l'accent sur la pensée ne doit pas ternir l'importance des réactions émotionnelles, qui sont généralement la source immédiate de souffrance. Il faut simplement admettre que nous atteignons les émotions du patient au travers de ses cognitions. En corrigeant les croyances erronées, il nous est possible d'atténuer ou de modifier des réactions émotionnelles excessives et inappropriées.⁸⁹

L'enjeu premier est celui d'une compréhension de soi permettant une modification ou transformation des états émotionnels non-appropriés ou sources de malaise ou de souffrances ; confortant la voie menant à une vie plus vertueuse, épanouie et épanouissante⁹⁰. C'est ce sur et autour de quoi, selon Martha Nussbaum, des mouvements philosophiques tel que le stoïcisme, l'épicurisme ou le scepticisme ont fixé leur attention.

Les écoles philosophiques hellénistiques en Grèce et à Rome – Epicure, les sceptiques et les stoïciens – concevaient toutes la philosophie comme une

⁸⁹ Beck, *La thérapie cognitive et les troubles émotionnels*, 171, 172.

⁹⁰ Cette idée de vie heureuse et épanouissante à laquelle on accède par la connaissance de soi et de ses émotions sera une idée que l'on développera plus précisément en section III. Ici nous nous intéresserons davantage au contrôle des émotions et de soi-même, permis par la connaissance des émotions.

manière de résoudre les problèmes les plus douloureux de la vie humaine. [...] Elles ont concentré leur attention sur des questions d'importance quotidienne et urgente - la peur de la mort, l'amour et la sexualité, la colère et l'agressivité - des problèmes qui sont parfois évités, puisqu'ils sont considérés comme trop complexes et personnels, par des philosophies plus détachées. Elles ont affronté ces problèmes tels qu'ils apparaissaient dans la vie humaine ordinaire, avec une attention particulière aux vicissitudes de ces vies, et en s'interrogeant sur ce qui serait nécessaire et suffisant pour les améliorer.⁹¹

Pour rendre la vie d'une personne plus vertueuse et heureuse, s'employer à identifier et à expliquer ce qui la rend douloureuse, joyeuse, difficile ou agréable apparaît comme primordial. Les émotions sont, dans la tradition philosophique comme dans la culture populaire, au centre de tout ce qui trouble l'esprit d'un individu, positivement ou négativement. Tendre vers un épanouissement personnel et une vie vertueuse signifiait, pour un penseur comme Marc Aurèle par exemple, réajuster son discours intérieur, ce qui ne pouvait se faire sans s'attarder sur les émotions. C'est ce que souligne Nussbaum dans ce passage:

Les penseurs hellénistiques voient l'objectif de la philosophie comme une transformation du monde intérieur, composé de croyance et de désir, à travers l'utilisation d'arguments rationnels. Et au sein même du monde intérieur, ils concentrent surtout leur attention sur les émotions - sur la colère, la peur, le chagrin, l'amour, la pitié, la gratitude, et sur les émotions qui leur sont reliées et en découlent.⁹²

⁹¹ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 3-4. « The Hellenistic philosophical schools in Greece and Rome – Epicure, Skeptics, and Stoics – all conceived of philosophy as a way of addressing the most painful problems of human life. [...] They focused their attention, in consequence, on issues of daily and urgent human significance – the fear of death, love and sexuality, anger and aggression – issues that are sometimes avoided as embarrassingly messy and personal by the more detached varieties of philosophy. They confronted these issues as they arose in ordinary human lives, with a keen attention to the vicissitudes of those lives, and what would be necessary and sufficient to make them better ».

⁹² Nussbaum, 78. « The Hellenistic thinkers see the goal of philosophy as a transformation of the inner world of belief and desire through the use of rational argument. And within the inner world they focus above all on the emotions – on anger, fear, grief, love, pity, gratitude, and their many relatives and subspecies ».

Sénèque dans *De la colère*, décrit la colère comme « la plus hideuse et la plus effrénée »⁹³ des émotions, en ajoutant que « les autres ont encore un reste de calme et de sang-froid : celle-ci n'est qu'impétuosité. »⁹⁴. Il écrit plus loin que « l'âme une fois ébranlée, jetée hors de son siège, n'obéit plus qu'à l'impulsion qui l'emporte » et qu' « ainsi, l'âme qui s'est livrée à la colère, à l'amour, à une passion quelconque, perd les moyens d'enchaîner leur fougue. »⁹⁵ et que l'âme s'engage alors sur « la pente rapide du vice »⁹⁶. Autrement dit, pour un stoïcien tel que Sénèque, les émotions étaient le plus souvent désignées comme des troubles ayant un impact négatif sur le psychisme d'un individu, entraînant une mauvaise conduite de sa vie à travers des comportements bien trop influencés par « la fougue » des émotions. Ces comportements s'exerçant sous l'emprise des passions déteignent également sur la sphère politique et sociale, et sur l'environnement général d'un individu.

Ils s'imposent à eux-mêmes ⁹⁷ la tâche de produire une société juste et humaine. Ils affirment que cette tâche, en tant que partie de la tâche privée, ne peut être achevée sans thérapie philosophique. Le diagnostic qu'ils posent sur les passions comme maladies, devient le fondement du diagnostic de désordre politique, et l'élimination des passions est annoncée comme la promesse d'un nouveau fondement pour la vertu politique. ⁹⁸

Pour que les individus évoluent dans une société plus « juste et humaine », les passions doivent être éliminées de la vie humaine. Le stoïcien Chrysippe décrivait les passions comme « des formes de faux jugements ou de fausses croyances. »⁹⁹, qui provoquent des

⁹³ Sénèque, *De la Colère*, Livre I, I., 114.

⁹⁴ Sénèque, Livre I, I., 120.

⁹⁵ Sénèque, Livre I, VII., 123.

⁹⁶ Sénèque, Livre I, VII., 130.

⁹⁷ Nussbaum parle ici des Stoïciens.

⁹⁸ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 319. « They set themselves the task of producing a just and humane society. And they argue that this task, like (and as part of) the private task, cannot be achieved without philosophical therapy. Their diagnosis of the diseases of passion becomes the basis for a diagnosis of political disorder; and the extirpation of passion is said to promise a new basis for political virtue ».

⁹⁹ Nussbaum, 366.

« soulèvements dans l'âme »¹⁰⁰ et s'opposent au calme de la raison. Elles sont des « états maladifs de la personnalité »¹⁰¹, dont le coût en termes de soulèvement de l'âme et de douleur serait trop élevé et dépasserait leur utilité présumée. Cette conception ne concerne pas seulement les émotions dites négatives.

Même les émotions prétendument positives, ces écrits le soulignent, ont une phénoménologie de bouleversements et de perturbations. La joie intense est vécue comme une inflation vertigineuse, un soulèvement dangereux qui n'est jamais débarrassé de la sensation vertigineuse que nous pouvons à tout moment nous effondrer. [...] Epictète nous dit que ce sentiment de faiblesse psychologique est ressenti comme une maladie, même par ceux qui n'ont pas encore appris de la philosophie que leurs croyances sur l'extérieur sont fausses. Ils sont conduits à rechercher la philosophie en premier lieu à cause d'«une prise de conscience de faiblesse et d'incapacité»¹⁰² concernant les choses qu'ils considèrent comme les plus importantes.¹⁰³

Les émotions sont donc, du point de vue des stoïciens, de faux jugements qui ne provoquent que troubles négatifs quel que soit leur nature et quelle que soit leur valence. Elles n'ont pour effet, dans tous les cas, que d'affaiblir l'individu. Mais si les émotions ne sont que des jugements ou des croyances, il serait donc possible de les transformer ou de les faire disparaître,

¹⁰⁰ Nussbaum, 367.

¹⁰¹ Nussbaum, 392. « In making the case for seeing the passions as sick condition of the personality, their underlying dispositional bases as forms of chronic illness, the Stoics like to point out that, after all, passions are felt, more often than not, as violent pains and upheavals of the organism; moreover, the person subject to them feels herself to be in a chronic condition of weakness and lassitude ».

¹⁰² Arrien, *Entretiens d'Epictète*, 2, 2, 1.

¹⁰³ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 393. « Even the allegedly positive emotions, these writings stress, have a phenomenology of upheavals and disruption. Joy of the intense sort is experienced as a giddy inflation, a dangerous uplift that is never without the vertiginous sense that at any moment we may be dashed to the ground. It feels thin, ungrounded, terribly exposed and fragile. [...] Epictetus tells us that this feeling of psychological weakness is felt as disease even by those who have not yet learned from philosophy that their beliefs about externals are false. They are led to seek out philosophy in the first place by "an awareness of weakness and incapacity" concerning the things that they consider most important (Disc. 2. 1. 1) ».

et par là de procéder à la thérapie de l'âme préconisée par les stoïciens, celle de l'élimination des passions¹⁰⁴.

Si les passions ne sont que des jugements, si aucune de leur partie ne se trouve en dehors de la faculté rationnelle, alors un art rationnel qui modifie suffisamment les jugements, en cherchant ceux qui sont corrects et en les installant à la place de ceux qui sont faux, serait suffisant pour guérir Nikidion¹⁰⁵ des maux causés par les passions. Les croyances fausses peuvent être complètement supprimées, en ne laissant aucune trace troublante ou gênante derrière elles. Si, en outre, la guérison des passions (qui signifie, comme nous le verrons, leur élimination totale) est la tâche centrale.[...]¹⁰⁶

Les stoïciens proposent de soigner l'âme, de la préserver de tout trouble. Le but étant de la libérer, de la renforcer à force de sérénité et de calme ; et d'empêcher quoi que ce soit de l'assombrir ou de la déséquilibrer. En cela, c'est leur connaissance qui permettra leur élimination, l'idée étant que la valeur instrumentale de la connaissance des émotions se situe dans la possibilité qu'elle offre au sujet de prendre le pouvoir sur ses propres émotions et de s'en distancier.

Donc les stoïciens n'hésitent pas à décrire le sage comme totalement libéré des passions. Libre, c'est-à-dire, de la peur, de la détresse, de la pitié, de l'espoir, de la colère, de la jalousie, de l'amour passionnel, de la joie intense, et de toutes les autres émotions qui pourraient découler de ces premières.

¹⁰⁴ Ou de leur mise à distance, l'intérêt étant d'empêcher les passions de s'installer et de venir troubler et déséquilibrer l'âme.

¹⁰⁵ Nikidion est un personnage inventé par Nussbaum dans son ouvrage *The Therapy of Desire*. Nussbaum décide d'imaginer et de suivre la carrière d'une femme, qui va devenir tour à tour élève et disciple des différents mouvements philosophiques antiques que Nussbaum étudie dans son ouvrage. Ce personnage lui permettra de présenter comment ces différents mouvements auraient pu diagnostiquer, traiter et soigner Nikidion.

¹⁰⁶ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 367. « And if judgments are all that the passions are, if there is no part of them that lies outside the rational faculty, then a rational art that sufficiently modifies judgments, seeking out the correct ones and installing them in place of the false, will actually be sufficient for curing Nikidion of the ills that are caused by the passions. False beliefs can be altogether removed, leaving no troublesome trace behind them. If, in addition, the curing of the passions (which, as we shall see, means their total extirpation) is the central task for which Nikidion requires an art of life[...] ».

Libres, comme Sénèque l'affirme, de toute vulnérabilité et passivité envers le monde.¹⁰⁷

Nussbaum dans son ouvrage *The Therapy of Desire* présente les conceptions des trois plus grandes écoles hellénistiques : les épicuriens, les sceptiques et les stoïciens, en ce qui concerne l'amélioration de la vie humaine en affrontant et se battant contre les croyances fausses et les passions, grâce à la philosophie. Ces trois mouvements philosophiques, ainsi qu'Aristote, entendent utiliser la philosophie comme une médecine. Ils proposent des cures thérapeutiques au travers de leurs philosophies respectives ; des cures visant à guérir l'âme des troubles occasionnés par une mauvaise prise en charge des émotions. « Une des raisons pour laquelle ils croient que la philosophie est l'art le mieux équipé pour traiter des maladies humaines, est qu'ils croient que la philosophie – c'est-à-dire raisonner et argumenter – est ce qui est requis pour diagnostiquer et modifier les passions. »¹⁰⁸

Les trois grands mouvements hellénistiques analysent les émotions comme devant être éliminées ou soutiennent que les individus devraient se détacher d'elles afin d'améliorer leur vie, le tout étant d'éloigner de l'âme ce qui la perturbe. Les stoïciens sont ceux qui portent le regard le plus dur sur les émotions. Selon leur doctrine, un individu ne pourra vivre une vie bonne que s'il s'engage dans une cure d'élimination des passions. Il ne s'agit ni de modérer, ni de transformer ses émotions, mais de les empêcher de nous atteindre profondément. Elles ne sont que de fausses croyances qui nous conduisent à de mauvaises actions et à de mauvais comportements.¹⁰⁹ Il s'agit d'extirper les passions hors des individus. Dans son ouvrage, Nussbaum montre que les personnes ordinaires, mais aussi les aristotéliens ne partagent par ces conclusions au sujet des émotions. Il ne s'agissait pas pour eux d'opérer un détachement,

¹⁰⁷ Nussbaum, 390. « So the Stoics do not hesitate to describe the wise personas totally free from passion. Free, that is, from fear, distress, pity, hope, anger, jealousy, passionate love, intense joy, and all of the many relatives and subspecies of these. Free, as Seneca etymologizes, from all vulnerability and passivity toward the world ».

¹⁰⁸ Nussbaum, 38. « One reason they believe that philosophy is the art best equipped to deal with human diseases is that they believe that philosophy – reasoning and argument – is what is required to diagnose and to modify the passions ».

¹⁰⁹ Il est intéressant de souligner que dans la culture populaire, les émotions sont gages d'humanité, un homme qui bloque ses émotions, refuse de s'y laisser aller ou ne les ressent tout simplement pas, est le plus souvent appréhendé comme étant déshumanisé ou inhumain.

mais d’au contraire promouvoir l’attachement aux choses et aux gens, ce qui tendrait à rendre notre vie plus riche.

La conception des émotions et des désirs esquissée par Aristote est très proche des conceptions les plus élaborées que nous trouvons chez les philosophes hellénistiques. Et pourtant il ne défend pas une norme de détachement envers les choses bonnes et changeantes de ce monde. Sa conception de la meilleure vie humaine est une vie riche en attachement aux gens et aux choses en dehors de soi – comme l’amitié, l’amour de la famille, les liens politiques, les liens avec certaines possessions et biens. C’est une vie riche en possibilités avec des émotions comme l’amour, le chagrin, la peur, et même la colère, l’étude de ces liens mettra en lumière les conceptions hellénistiques, par effet de contraste.¹¹⁰

Nussbaum s’attarde plus particulièrement sur la confrontation entre les positions des aristotéliens et des stoïciens. Les aristotéliens accordaient un rôle éthique et normatif aux émotions, et ne prônaient pas leur élimination ; contrairement au stoïciens dont le travail devait en toute logique rappeler aux aristotéliens « la magnitude et la terreur de ces perturbateurs de la personnalité. »¹¹¹. Les aristotéliens étaient davantage inspirés par une thérapie visant à modérer les émotions intenses, à les contrôler.

Nikidion semble croire qu’une bonne éducation et de bonnes habitudes peuvent faire de l’amour et de la colère des éléments modérés, capables de discernement, d’autonomie, des éléments d’un bon caractère, choisissant juste l’occasion et le degré d’expression que la raison approuve. On croit qu’une

¹¹⁰ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 41 □ 42. « For Aristotle sketched an account of the emotions and desires that is very close to the more elaborate accounts we find in the Hellenistic philosophers. And yet he did not defend a norm of detachment from the mutable good things of this world. His best human life is a life rich in attachments to people and things outside the self – friendships, family loves, political ties, ties of certain sorts to possessions and property. Thus it is a life rich in possibilities for emotions such as love, grief, fear, and even anger; the study of these connections will shed light, by contrast, on the Hellenistic conceptions ».

¹¹¹ Nussbaum, 394. « of the magnitude and the terror of these disturbances of the personality ».

bonne éducation et de bonnes habitudes peuvent transformer l'amour et la haine, chez une bonne personne, en des éléments capables de discernement, de modération, de contrôle, qui choisiraient avec justesse, l'occasion et le degré d'expression que la raison approuverait.¹¹²

Une modération des passions n'était pas considérée comme réalisable par les stoïciens compte tenu de leur caractère incontrôlable. « Les vrais jugements de la raison stoïcienne, comme marcher, sont gouvernables par notre volonté; la colère, la peur, et l'amour, même lorsqu'ils peuvent être arrêtés, ne peuvent pas être arrêtés, avec fiabilité, là où la vertu le voudrait. Ils nous transportent plus loin que ce que nous souhaiterions. »¹¹³. A l'inverse, Aristote ne concevait pas les émotions comme des choses nécessairement négatives mais davantage comme capables de produire de bons comportements et d'être utiles à la morale.

Dans la pensée éthique d'Aristote on voit, d'un côté, une conception de la nature des émotions qui reprend beaucoup des ingrédients des conceptions Hellénistiques plus développées. Les émotions ne sont pas des forces animales aveugles, mais des parties intelligentes et discriminantes de la personnalité, rattachées de très près aux croyances d'un certain type, et donc sensibles à une modification cognitive. D'un autre côté, on trouve une conception normative du rôle des émotions au sein de la bonne vie humaine, qui s'oppose fortement à toutes les conceptions hellénistiques, puisqu'elle appelle à cultiver beaucoup d'émotions comme des parties nécessaires et de valeur de l'action vertueuse. L'éducation de Nikidion ici ne cherchera pas à éliminer les passions, mais plutôt à les modifier; et la poussera même à cultiver certaines de ses émotions, si ses dispositions à ce sujet s'avèrent déficientes. Pour avoir défendu cette position, les péripatéticiens seront fortement attaqués par les penseurs

¹¹² Nussbaum, 395. « Nikidion seems to believe that a good upbringing and good habits can make love and anger into moderate, discerning, self-governing elements of good character, choosing just the occasion and degree of expression that reason also approves. One believe that a good upbringing and good habits can make love and anger into moderate, discerning, self-governing elements of good character, choosing just the occasion and degree of expression that reason also approves ».

¹¹³ Nussbaum, 396. « The true judgments of Stoic reason, like walking, are governable by our will; anger, fear, and love, even when they can be stopped, cannot be reliably stopped at the place where the virtue would want. They carry us further than our wish ».

hellénistiques, qui concevaient la position aristotélicienne comme une position à mi-chemin, lâche et qui échoue à répondre aux problèmes humains les plus urgents.¹¹⁴

Selon Aristote, les émotions sont produites par des croyances, ou des jugements. Il serait donc possible de les raisonner ou de les modérer grâce à des arguments, mais également grâce à ce qui en est la source : les croyances.

L'orateur n'a pas la possibilité d'intervenir sur la physiologie des gens, ni de leur donner des drogues ou d'allumer un feu dans leurs cœurs. S'il existe un infime espoir que la rhétorique d'Aristote fasse ce qu'Aristote veut qu'elle fasse, il vaudrait mieux que les émotions puissent être créées et éloignées de manière assez fiable, par le discours et l'argumentation.¹¹⁵

On constate que tout en considérant qu'il ne faut pas éliminer ni se détacher des émotions, Aristote affirme néanmoins la nécessité d'un contrôle des émotions. Aristote pense que les émotions peuvent être transformées, puisqu'elles sont des croyances. Le travail de la philosophie est donc d'aider l'individu à modérer et donc également à contrôler les émotions pouvant être considérées comme nobles. Il y a des émotions qui sont justes et appropriées puisqu'elles révèlent ce qui est important pour une personne. D'autres émotions doivent être éduquées.

¹¹⁴ Nussbaum, 78-79. « In Aristotle's ethical thought we see, on the one hand, a view about the nature of the emotions that adumbrates many ingredients of the more fully developed Hellenistic views. Emotions are not blind animal forces, but intelligent and discriminating parts of the personality, closely retached to beliefs of a certain sort, and therefore responsive to cognitive modification. On the other hand, we find a normative view about the role of the emotions inside the good human life that is sharply opposed to all the Hellenistic views, since it calls for a cultivation of many emotions as valuable and necessary parts of virtuous agency. Nikidion's education here will not seek to "extirpate" the passions, though it will modify them; and it may even need to cultivate them further, should her dispositions in this regard prove deficient. For this position Peripatetics will be sharply attacked by Hellenistic thinkers, who view the Aristotelian position as a cowardly halfway measure that fails to address the most urgent human problems ».

¹¹⁵ Nussbaum, 83. « For the orator does not have the opportunity to work on people's physiology, to give them drugs or light a fire under their hearts. If there is any hope of rhetoric's doing what Aristotle wants it to do, it had better be the case that emotions can in fact be created and taken away pretty reliably by discourse and argument ».

En bref, il y a les choses du monde auxquelles il est normal de s'attacher et de tenir : les amis, la famille, sa propre vie et sa santé, les conditions de l'action vertueuse. Il arrive que ces choses puissent être affectées par des événements qui ne sont pas sous notre contrôle. C'est une raison pour laquelle on est en droit d'avoir peur. La bonne personne, plutôt que d'être sans crainte, est celle qui aura une peur appropriée plutôt qu'inappropriée – et qui ne sera pas découragée par ces craintes pour faire ce qui est requis et noble. Les objets de la peur sont des objets appropriés, lorsqu'ils arrivent à quelqu'un d'autre, de la pitié. Cultiver la peur et la pitié appropriées consistera à apprendre quels sont les attachements appropriés et quels dommages un individu peut s'attendre à subir dans différentes circonstances.¹¹⁶

Pour Aristote donc, «les émotions ne sont pas toujours correctes, de la même manière que les croyances ou les actions ne les sont pas toujours non plus. »¹¹⁷. Mais elles ont toute leur place dans la poursuite d'une vie bonne et vertueuse, individuellement ou en société. Elles font partie de ce qui constitue la vertu et la motivent et elles permettent à un individu de déterminer et de reconnaître ce à quoi il donne de l'importance, ce à quoi il est attaché et rattaché dans sa vie. Une personne qui détiendra une sagesse pratique sera capable de répondre à une situation de manière appropriée, puisqu'elle aura appris grâce à la théorie éthique générale que propose la philosophie d'Aristote, quelles sont les choses qui valent vraiment la peine que l'on s'attache à elles. Les émotions donc, appuyées sur une théorie éthique, seraient en mesure d'aider l'individu à reconnaître la vérité, puisque «en évitant l'émotion, on contourne une partie de la

¹¹⁶ Nussbaum, 94. « In short, there are things in the world that it is right to care about: friends, family, one's own life and health, the worldly conditions of virtuous action. These can sometimes be damaged by events not under one's own control. For these reasons it is right to have same fear. The good person, rather than being a fearless person, is one who will have appropriate rather than inappropriate fears – and not be deterred by them from doing what is required and noble. The objects of fear are appropriate objects of pity when they happen to someone else. Education in proper fear and pity would consist in learning what the appropriate attachments are, and what damages one can reasonably expect in a variety of circumstances ».

¹¹⁷ Nussbaum, 96. « emotions are not always correct, any more than beliefs or actions are always correct ».

vérité »¹¹⁸. Ainsi, elles sont à la fois guidées par la théorie éthique mais elles guident également les individus vers cette dernière, vers ce que Nussbaum nomme la « vérité éthique »¹¹⁹.

Nous avons vu jusqu'ici qu'un individu, s'il prend conscience (comme le pensent avec force les stoïciens) du fait que les émotions sont néfastes et qu'elles l'empêchent de vivre sereinement ; ou qu'elles ne sont pas toujours appropriées et le poussent à des comportements qu'il pourrait être amené à regretter, aura certainement le désir de s'exercer à les contrôler. La connaissance de ses émotions se présente ici comme détenant une valeur instrumentale, celle de répondre au désir de contrôler des émotions¹²⁰. S'il en va ainsi lorsqu'on se place du point de vue individuel, qu'en est-il du point de vue sociétal ? Comment la société traite-t-elle les émotions ? Est-elle favorable à leur élimination comme le conseillent les stoïciens, ou davantage à leur modération ? Comment la société installe-t-elle une forme de contrôle des émotions alors même que pour les individus « l'absence de contrôle est, en effet, une des choses à laquelle ils donnent le plus de valeur au cours d'une expérience passionnelle. Nikidion ne veut pas d'un amant qui obéisse tout le temps à un principe rationnel. »¹²¹.

2.2.2. Ambiguïté de l'émotion, travail émotionnel et marginalisation

La tradition philosophique a influencé les sociétés actuelles quant à la manière dont les individus considèrent et appréhendent leurs émotions. Il s'agissait de montrer précédemment que le désir de connaissance des émotions est hautement motivé chez les individus par leur soif de savoir, qui est directement liée à leur désir de contrôler leurs propres émotions. Ce désir de contrôle des émotions est lui-même alimenté par les préjugés véhiculés par la société dans laquelle les individus évoluent et par les mécanismes qu'elle met en place : des mécanismes de contrôle des comportements. Il existe en effet, un principe fondamental dans nos sociétés

¹¹⁸ Nussbaum, 97. « in avoiding emotion, one avoids a part of the truth ».

¹¹⁹ Nussbaum, 97. « [...] Nikidion and her fellow students will rely on their emotional responses and on their memory of emotional experience, as guides to ethical truth ».

¹²⁰ Un désir de contrôler ses émotions qui peut être indépendant de la poursuite du bonheur ou du désir de mener une vie vertueuse. Il s'agirait d'un contrôle à exercer pour détenir une pleine maîtrise de ses propres comportements.

¹²¹ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 397. «absence of control is, indeed, a part of what people value in the experience of passion. Nikidion doesn't want lovers who obey a rational principle at all times ».

modernes : celui du contrôle, le contrôle de soi et sur soi-même. Gilles Deleuze dans « Post-scriptum aux sociétés de contrôle » (1990) développe l'hypothèse selon laquelle nous vivons dans « des sociétés de contrôle qui ne sont plus exactement disciplinaires [...], qui fonctionnent non plus par enfermement mais par contrôle continu et communication instantanée »¹²². La société exercerait donc un contrôle continu sur les individus dans tous les domaines de leurs vies. Philippe Sabot résume comme suit l'analyse de Deleuze :

Les sociétés de contrôle dont parle Deleuze correspondent donc à la mise en place de mécanismes de régulation et de sécurisation du champ social qui investissent tous les domaines de la vie humaine : le travail, la santé, l'éducation, les loisirs, etc. et dont l'efficacité tient à ce qu'ils se fondent dans le décor, qu'ils passent inaperçus et sont parfaitement intégrés à la vie quotidienne des individus qui en forment les relais efficaces et souvent bienveillants.¹²³

Ce contrôle continu consiste en une gestion des comportements des individus et de ce qui guide leurs comportements, gestion qui vise à réguler ces derniers. En effet, il y a de bonnes attitudes à avoir et des comportements à éviter pour pouvoir être intégré dans le corps social sans trop de difficultés. L'individu est donc poussé à maîtriser et réguler ses propres comportements, par la société qui tente dans le même temps, de le faire pour lui. Cette gestion des comportements opérée par la société devient presque un devoir civique de l'individu. Un contrôle tel que celui-ci ne peut être exercé sans une relative connaissance de soi-même, puisqu'il semble assez évident qu'on maîtrisera plus et mieux une chose que l'on connaît. Ce principe de contrôle est donc accompagné d'une sorte d'injonction morale à la connaissance de soi. En effet, comment contrôler nos comportements autrement que par la connaissance de ce qui les motive et des mécanismes qui en sont à l'origine ?

Les émotions mettent en relation les individus, véhiculent des informations et motivent nos décisions. Elles ont donc une forte dimension sociale puisqu'elles sont des indicateurs des

¹²² Deleuze, *Pourparlers*, 236.

¹²³ P. Sabot, « Une société sous contrôle ? », 2

postures ou des attitudes adoptées par un individu, ce qui donne des informations sur la manière dont il réagit, sur son caractère, sa sensibilité, sur l'état émotionnel du sujet. Elles occupent donc logiquement une place prépondérante dans notre communication et comme beaucoup de nos modes de communication, elles aussi semblent être réglementées et conditionnées par les normes de notre société. Leur dimension sociale ne s'arrête pas à leur place dans nos modes de communication, elles se situent également dans le fait, maintenant reconnu, qu'elles aident la rationalité en motivant nos décisions et nos actions, elles font donc partie du processus d'individuation, un processus rationalisé et normatif. Elles sont connectées de multiples façons à la vie sociale et à ses normes, et sont même considérées comme des éléments certains fondateurs de la morale et de l'éthique.

La société, les institutions et les politiques cherchent à encadrer et structurer les émotions. On les a toujours considérées comme devant être chapeautées alors qu'il est maintenant largement admis qu'elles participent à la rationalité¹²⁴. Elles sont en effet des gages de la normalité d'un individu puisqu'elles travaillent de concert avec la raison pour lui permettre de prendre des décisions, elles motivent également nos réactions. Sans les émotions, la raison ne serait semble-t-il, plus à même de fonctionner correctement¹²⁵. Or, d'un autre côté, le caractère parfois imprévisible, ou intense des émotions les présente comme des phénomènes irrationnels. Deux individus peuvent partager un même contenu représentationnel et pourtant réagir et adopter des postures différentes voir complètement opposées face à ce même contenu. Par exemple, deux personnes peuvent toutes les deux se représenter l'infidélité comme une chose immorale et pourtant, en étant infidèle la première ressentira de la honte ou de la culpabilité et cherchera à se repentir, tandis que la seconde se focalisera simplement sur le plaisir qu'elle en retire, et n'en parlera pas. Ou face à une scène que deux individus se représentent comme violente, le premier exprimera de la colère et souhaitera intervenir, alors que l'autre ne ressentira que de la surprise et se détournera.

Cela illustre le fait que l'on ne peut pas toujours anticiper ni prévoir la manière dont la sensibilité des individus va s'exprimer à travers leurs émotions, ni les attitudes qu'ils vont endosser. Elles peuvent motiver des conduites incohérentes et des attitudes que l'on ne juge pas

¹²⁴ Antonio Damasio montre dans son ouvrage *L'erreur de Descartes* que l'incapacité à éprouver (cas de Phineas Gage) entraînerait une incapacité à raisonner correctement. Ses recherches montrent que nos émotions participent de façon significative à notre rationalité, à sa constitution et à son bon fonctionnement.

¹²⁵ A voir *L'erreur de Descartes*, sur le cas de Phineas Gage.

optimales. Elles sont à la fois des indicateurs permettant à nos pairs et à la société en général de nous identifier comme une personne normale (respectant les normes établies ou communément admises); tout en pouvant produire tout à fait l'inverse et être révélatrices de pathologies existantes, ou provoquer des troubles émotionnels chez une personne.

« Tel temps, tel genre d'insanité d'esprit »¹²⁶. Nulle époque sans doute n'aura une conscience plus aiguë de cette relativité historique de la folie que les premières années du XIX^e siècle : « Que de points de contact, disait Pinel, a sous ce rapport la médecine avec l'histoire de l'espèce humaine »¹²⁷. Et il se félicitait d'avoir eu l'occasion d'étudier les maladies de l'esprit en un temps aussi favorable que la Révolution, époque entre toutes propice à ces « passions véhémentes » qui sont « l'origine la plus ordinaire de l'aliénation » ; pour en observer les effets, « quelle époque plus favorable que les orages d'une révolution toujours propre à exalter au plus haut degré les passions humaines ou plutôt la manie sous toutes ses formes »^{128, 129}.

Foucault dans *Histoire de la folie à l'âge classique*, montre comment toute la renaissance a été dominée ou menacée par le grand mythe de la folie et de la déraison qui menace les hommes et les choses. Les émotions intenses étaient craintes en vertu de leur propension à générer de la folie. Or, dans des sociétés de contrôle telles que les nôtres, des phénomènes que l'on ne peut pas absolument maîtriser, et pouvant se révéler aussi bien positifs que négatifs, aussi bien normaux que pathologiques, doivent faire l'objet d'une tentative d'encadrement, de régulation et de structuration. C'est pourquoi nos institutions prennent en charge les personnes éprouvant des troubles émotionnels et donc des troubles du comportement, comme l'angoisse ou l'anxiété, la dépression, les névroses, les phobies, etc. Foucault montre comment à partir du 17^{ème} siècle, la folie et la raison finissent par être séparées au sein des hommes et ce partage est sanctionné par l'émergence de la psychiatrie et de la grande politique de l'internement (et de l'enfermement), les institutions privant ainsi les fous de leur place dans

¹²⁶ Michea, « Démonomanie du Dictionnaire de Jaccoud », t. XI, 125.

¹²⁷ Pinel, *Traité médico-philosophique*, Introduction, XXII.

¹²⁸ Pinel, XXX.

¹²⁹ Foucault, *Histoire de la folie à l'âge classique*, 398.

la société. Les émotions et passions sont encore reconnues comme source de troubles émotionnels, provoquant des comportements inadaptés, malvenus en société. En effet, nos normes établissent des manières de se comporter, il y a des façons de se comporter admises comme correctes et d'autres qui ne le sont pas. Par exemple, se laisser aller à ses émotions n'est pas toujours vu comme quelque chose de souhaitable ni de bon, c'est même rarement le cas. On va pouvoir dire à un ami « pleure, laisse-toi aller », mais il y aura toujours des traces d'embarras, de gêne face aux débordements de sa tristesse parce que ces débordements ne sont pas appréhendés comme étant appropriés en société. Ils mettent mal à l'aise puisqu'on ne peut pas les maîtriser ni les prévoir tout à fait. Cela génère un sentiment d'impuissance et donc de rejet. Cela ne se fait pas de crier de colère en pleine rue, d'éclater de rire au cours d'une réunion, ni de hurler contre son patron. Ce ne sont soit pas des attitudes normales, soit des attitudes qui ne sont pas attendues de nous par le corps social, et donc des attitudes inadaptées. Mais un individu doit quand même être capable de savoir exprimer ses émotions, l'idéal étant, de les exprimer autant que possible mais toujours avec parcimonie. Une branche florissante de la sociologie, la sociologie des émotions, met en avant la question des émotions au travail ou du travail sur les émotions. Dans ses recherches, Hochschild introduit le terme de « travail émotionnel », une notion qui va dans le sens de ce que je présente ici et qui est en étroite rapport avec l'idée du contrôle qu'exercent nos sociétés sur les émotions. Le travail émotionnel concerne « l'expression des émotions au service du travail »¹³⁰, puisqu'il est attendu des individus qu'ils maîtrisent l'expression de leurs émotions lorsqu'ils se trouvent sur leur lieu de travail, même si c'est également le cas dans la vie quotidienne. Hochschild affirme que « l'individu effectue souvent un travail qui vise à produire ou à inhiber des sentiments de façon à les rendre « appropriés » à la situation »¹³¹. Selon Hochschild, les émotions et leurs expressions sont imprégnées par des influences et facteurs sociaux.

Par « travail émotionnel » je désigne l'acte par lequel on essaie de changer le degré ou la qualité d'une émotion ou d'un sentiment. « Effectuer un travail sur » une émotion ou un sentiment c'est, dans le cadre de nos objectifs, la même chose que « gérer » une émotion ou que jouer un « jeu en profondeur ».

¹³⁰ Soares, « Les émotions dans le travail », 10.

¹³¹ Hochschild, « Travail émotionnel, règles de sentiments et structure sociale », 19.

Il faut bien noter que le travail émotionnel désigne l'effort – l'acte qui consister à essayer – et non pas le résultat, qui peut être réussi ou non.¹³²

Le travail émotionnel est un acte qui obéit à des règles qui ne sont pas décidées seulement par les individus. Ce sont des règles qui sont créées, imposées et partagées socialement et qui se présentent comme des droits et des devoirs qui s'appliquent aux individus qui partagent la même communauté.

Par exemple, nous disons souvent « avoir le droit » d'être en colère contre quelqu'un. Ou que nous « devrions être plus reconnaissant » envers un bienfaiteur. Nous nous réprimandons en nous persuadant que la malchance d'un ami, la mort d'un parent « aurait dû nous frapper plus durement » ou que la chance d'une autre personne, ou la nôtre, aurait dû nous inspirer une plus grande joie. Nous connaissons aussi les règles de sentiment à partir des réactions des autres, par ce qu'ils déduisent de l'affichage de nos émotions. Quelqu'un pourrait nous dire : « Tu ne devrais pas te sentir aussi coupable : ce n'est pas ta faute » ou « Tu n'as pas le droit d'être jaloux, étant donné notre entente. » Quelqu'un d'autre peut simplement exprimer son opinion à propos de l'adéquation d'un sentiment à une situation ou émettre des réserves au sujet de notre attitude en tant que gestionnaire, en présupposant cette opinion. D'autres encore peuvent interroger ou demander l'explication d'un sentiment précis dans une situation, alors qu'ils ne demandent pas d'explication pour d'autres sentiments en situation. On peut considérer les demandes et les appels d'explication comme étant des rappels de règles. En d'autres temps, une personne peut, en plus, réprimander, taquiner, encourager, semoncer, s'éloigner – en un mot, sanctionner « le mauvais sentiment ». Ces sanctions sont un indice des règles qu'elles sont censées faire respecter.¹³³

Les conventions sociales prescrivent des émotions, elles incitent les individus à se conformer aux règles de sentiments, à ce qu'ils devraient ressentir. Il s'agit donc de savoir jouer

¹³² Hochschild, 32□33.

¹³³ Hochschild, 36□37.

le jeu, c'est-à-dire de savoir feindre des émotions qui ne sont pas ressenties (le jeu superficiel) ou de chercher à ressentir réellement les émotions que l'on devrait ressentir (le jeu en profondeur). Ces jeux sont très présents dans la sphère du travail et des organisations.

Dans les organisations, pour chaque interaction, les travailleuses et les travailleurs doivent observer et respecter certaines règles de sentiments (*feeling rules*) qui dictent le type d'émotion requis et approprié dans chaque interaction, dans chaque rôle, dans chaque organisation. C'est exactement pour se conformer à ces règles de sentiments que le travail émotionnel est mis en pratique (*voir le texte de Hochschild dans ce numéro*). Dans ce sens, le management essaie d'imposer, de contrôler et de gérer différentes règles de sentiments. Par exemple, maintes fois au travail, il est prescrit de sourire même si l'on en a pas envie. De plus, et cela est un point capital, l'accomplissement de cette prescription exige une coordination de soi et de ses propres émotions pour que le travail puisse sembler s'accomplir sans effort (Hochschild, 1983).¹³⁴

Un individu doit donc être capable de réprimer ou de produire des émotions si son emploi l'exige. Les émotions sont particulièrement prescrites dans la sphère professionnelle, notamment dans les métiers qui s'effectuent au contact d'un public. Les clients (patients, usagers, etc.) devenus rois est une idée qui s'est installée dans le monde du travail et qui exige des employés une attitude et une implication émotionnelle bien déterminées et qui ne vont pas sans conséquences et répercussions sur leur bien-être et leur santé mentale. La prescription des émotions peut transformer le rapport qu'un individu entretient envers lui-même en lui donnant, par exemple, un sentiment d'inauthenticité¹³⁵.

Les conséquences, soit du jeu superficiel soit du jeu en profondeur, peuvent être néfastes, surtout en termes de santé mentale. D'une part, dans le jeu superficiel, l'individu peut ressentir une dissonance émotionnelle, c'est-à-dire

¹³⁴ Soares, « Les émotions dans le travail », 11.

¹³⁵ Je discuterai plus loin dans ce chapitre de la question de l'authenticité envers soi-même.

un malaise en raison du fait qu'il est partagé entre deux ou plusieurs sentiments contradictoires. Il y a un écart entre ce qui est ressenti réellement et la démonstration des sentiments, écart qui peut engendrer un sentiment d'inauthenticité ou bien faire monter le niveau d'exigence dans l'accomplissement du travail émotionnel. La dissonance émotionnelle ou l'expérience d'un manque d'authenticité des émotions exprimées au travail peuvent être une source importante de stress. D'autre part, dans le jeu en profondeur, l'individu peut éprouver, pour ainsi dire, une aliénation émotionnelle, sorte de fusion identitaire, où il est difficile de s'identifier à son travail sans voir son identité fusionner avec son travail (voir le texte de Forseth et Dahl-Jorgensen dans ce numéro). De cette manière, l'expression des « vraies émotions » peut être compromise.¹³⁶

Ce contrôle qu'un individu est amené à exercer sur ses propres émotions peut le conduire à ne plus savoir quelles sont les émotions qui lui appartiennent et quelles sont celles qui lui sont dictées par les règles sociales ou professionnelles qui pèsent sur lui et l'influencent. Il peut avoir la sensation d'être en décalage entre ce qu'il vit intérieurement et ce qui se dégage de lui extérieurement ; ou il peut également avoir l'impression que les attitudes émotionnelles qu'il a au travail sont des comportements qui ne lui ressemblent pas. Cela signifie, qu'au contrôle exercé sur les émotions, s'additionne un travail sur elles, prouvant ainsi la volonté qu'à un individu de « bien faire », et de s'intégrer.

Trop ressentir, se laisser déborder par l'émotion n'est pas une preuve de la volonté et des efforts déployés par un individu pour s'intégrer dans la société, bien au contraire. C'est ici que se situe toute l'ambivalence de l'émotion en société. Elles sont considérées comme irrationnelles et leurs expressions comme le plus souvent incontrôlables, mais tout individu doit être apte à les manipuler ou à les réprimer, en somme à les gouverner. Il y a donc des émotions malvenues et celles qui sont approuvées par les conventions sociales¹³⁷ ou attendues : le chagrin

¹³⁶ Soares, « Les émotions dans le travail », 12.

¹³⁷ Ronald De Sousa, dans son article « Moral Emotions » (2001), écrit qu'il y a quatre manières de concevoir la naturalité des émotions, la première affirme que les émotions sont purement biologiques, non rationnelles et amoraux, comme toutes les autres fonctions biologiques. La deuxième position consiste à dire que les émotions sont socialement construites et déterminées. On apprend notre répertoire d'émotions, qui est contrôlé par les conventions sociales. Cela laisse peu de place, selon De Sousa, à l'autonomie et aux décisions individuelles. La troisième conception présente les émotions comme dépendant à la fois de la nature et de la société. La quatrième

du deuil doit être visible, ne pas être triste face à la perte d'une personne chère n'est pas considérée comme étant normal ; la honte face à une action méprisable doit être ressentie, la joie face à une naissance, etc. Il y a des émotions que l'on est supposé avoir¹³⁸, et des émotions appropriées à certaines situations, l'idée étant que le corps social attend une même réponse émotionnelle de la part de différents individus, face à un même contenu, situation, objet ou événement. Mais il ne faut pas se laisser englober par les émotions au risque qu'elles dérangent, ou motivent des actions dangereuses qui se présentent alors aux autres comme irrationnelles, non désirables. Dans ce genre de cas les émotions apparaissent comme anormales et peuvent être même parfois qualifiées de maladies de l'âme. De même, lorsqu'un individu éprouve des difficultés à énoncer clairement ce qu'il ressent ou lorsqu'il décrit ses émotions de manières incohérente et fluctuante, il arrive que cela provoque des réactions négatives de la part de ses interlocuteurs.

Au cours d'une séance de formation à la sensibilisation, j'ai rapporté les émotions contradictoires que je ressentais et j'ai souligné l'impact sur mes sentiments, de chaque élément d'information supplémentaire que j'avais réuni à propos d'une autre personne. Une femme m'a répondu ceci "La manière dont vous changez constamment d'avis et la manière dont un élément d'information peut vous rendre différente, me fait douter de vous". J'étais décontenancée parce que j'étais plus honnête que d'habitude à propos de ce que je ressentais et je m'attendais à ce que cela ait de la valeur. Cela réaffirma pour moi, à quel point les autres attendent de nous que nous soyons cohérents

conception affirme que les émotions sont entièrement choisies, sans aucun élément de détermination. Elles sont de pures expressions de notre libre arbitre.

¹³⁸ Le sociopathe ne porte pas d'intérêt aux normes et règles sociales et ne ressentira donc pas les émotions en adéquation avec ces normes, ni de respect pour les droits d'autrui, ni de culpabilité lorsqu'il bafouera les droits d'un autre. Pour toutes ces raisons, il sera désigné comme anormal (entendu comme souffrant de dérèglements de la personnalité). Il en va de même dans le cas de la psychopathie, l'individu serait biologiquement déterminé à ne pas pouvoir ressentir correctement, à ne pas éprouver d'empathie, de remords ni de compassion pour autrui (Hare, psychologue canadien, 1999). Il serait dépourvu de certaines capacités émotionnelles, comme le fait de prendre soin des autres, ne porterait aucun intérêt aux règles ni aux normes morales. Il existe une controverse autour de l'idée selon laquelle les psychopathes seraient fous ou non, et devraient être ou non, tenus responsables de leurs actions ; étant donné qu'on ne sait s'ils savent que leurs actions sont moralement mauvaises (sur la responsabilité des psychopathes voir Levy 2007, Brink 1989, Rosati 2006.) Robert D. Hare a conçu en 1970 « The Psychopathy Checklist-revised » (en se fondant sur ses propres recherches ainsi que sur celles de Hervey M. Cleckley (1941), psychiatre américain qui a influencé la création du DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, publié par l'Association Américaine de Psychiatrie, ou APA), un outil d'évaluation psychologique communément utilisé pour affirmer ou infirmer si une personne est un psychopathe.

dans nos sentiments et que nous admettions avoir la seule émotion qu'ils pensent que nous sommes censés ressentir. En réalisant que l'expérience privée d'une personne serait sanctionnée négativement si elle était admise publiquement, on découvre à quel point les émotions sont expérimentées de manière complexe et même contradictoire.¹³⁹

Ainsi, en admettant une ambivalence émotionnelle, un individu s'expose à un jugement négatif de la part des autres membres de sa communauté. Dans le même ordre d'idées, avoir une « sensibilité exacerbée », être émotif, « ultra-sensible », sont autant de termes utilisés pour qualifier des personnes que l'on juge comme étant de mauvais gestionnaires de leurs propres émotions. A l'inverse, il est possible d'opposer aux « ultras-sensibles » l'exemple de l'alexithymie : qui est l'incapacité à identifier, différencier ou exprimer ses émotions. La vie sociale pour ces individus est proche d'inexistante à cause de leur difficultés à communiquer, à savoir quelle valeur donner à leur environnement et aux objets qui le peuplent. Ils sont considérés comme malades, puisque leur compréhension du monde et d'eux-mêmes est altérée par cette incapacité à identifier correctement leurs émotions. Les émotions peuvent tout autant nous permettre de bien nous intégrer socialement, ou au contraire motiver une exclusion, une marginalisation, soit parce qu'on se laisse déborder par elles, soient parce qu'elles sont absentes ou difficiles à exprimer.

L'objectif était ici de montrer que la société, par les normes qu'elles véhiculent, les politiques menées, les modes imposées poursuit l'objectif d'avoir une emprise ou une maîtrise sur les émotions et qu'elle demande indirectement aux individus et ce par les mêmes biais, d'exercer une surveillance de leurs émotions et un contrôle sur eux-mêmes. Il y a donc une continuité du contrôle. Les normes de la société sont tellement intégrées et assimilées par les individus, qu'ils se les approprient, et continuent parfois de les respecter jusque dans leur intimité. Le modèle social devient le modèle individuel, en réponse à l'injonction morale à la

¹³⁹ Ellis, « Sociological Introspection and Emotional Experience », 38. « In a sensitivity training session I attended, I reported the contradictory emotions I had and outlined the impact on my feelings of each additional piece of information I processed about another person. One woman responded to this with, "The way you change your mind constantly and the way one piece of information can make you feel different makes me distrust you." I was taken aback, because I was being more honest than usual about what I was feeling and expected this to be of value. This reaffirmed for me how much others expect us to be consistent in our feelings and admit to the one emotion they think we are supposed to be feeling. Through tapping one's private experience that would be negatively sanctioned if admitted publicly, we find out how complex and even contradictory emotions are experienced ».

connaissance de soi. Un individu est censé se connaître, dans le sens où il doit être en mesure d'expliquer ses propres comportements, de les justifier et de leur donner un sens. Et s'il ne se connaît pas, pas du tout, pas bien ou pas assez, il ressentira certainement le besoin puissant d'entamer des démarches qui le mettront sur la voie de cette connaissance. Il y a à la fois une injonction à la connaissance de soi qui participe entre autres choses à générer chez les individus un désir puissant de se connaître : on le voit par le nombre de personnes qui engagent des thérapies, par le succès des livres sur le développement personnel, etc. C'est comme si l'élévation spirituelle, l'épanouissement personnel reposaient sur la connaissance de soi et de ses émotions. Ceux donc, qui resteraient ignorants d'eux-mêmes seraient en quelque sorte condamnés à ne jamais s'élever spirituellement, ni à s'épanouir dans leur vie. Plus que cela, et sans parler de spiritualité, quotidiennement les personnes qui seraient incapables d'expliquer qui elles sont, leurs comportements, leurs croyances ou autres, sont dévalorisées parce qu'elles demeurent incomprises et leurs comportements incompréhensibles. En entretien d'embauche il arrive fréquemment qu'un recruteur demande au candidat d'énoncer ses qualités et ses défauts ; si le candidat répond « je ne sais pas », la réponse sera considérée comme honnête mais l'impression donnée au recruteur sera tout sauf positive. La norme en ce qui concerne soi-même et ses émotions n'est peut-être pas de les connaître absolument mais d'être dans tous les cas dans une démarche et un effort de compréhension de soi-même. Développer une maîtrise de ses propres réactions émotionnelles, et donc savoir se contrôler, implique la connaissance de ce sur quoi l'on souhaite agir. Il est en effet plus difficile de contrôler quelque chose qui nous est inconnu, puisqu'on n'en connaît pas le fonctionnement, le déclencheur ni les conséquences.

Nous venons de montrer que la valeur instrumentale de la connaissance de ses émotions prenait place dans la volonté de la société et des individus également, que les individus soient de bons gestionnaires de leurs propres émotions. Les émotions, dans la tradition philosophique aussi bien qu'aujourd'hui, ont toujours été considérées comme les perturbatrices principales du psychisme d'un individu. Mais il a également toujours été discuté et mis en avant l'idée selon laquelle elles participent à ce qui nous rend humains, uniques, rationnels et capables d'une adaptation et intégration sociale.

2.3. Les émotions comme révélatrices de la personnalité

Le désir de contrôle qu'il soit désiré par les individus ou insufflé à eux au travers des mécanismes de la société, motive l'envie que les individus ont de connaître leurs émotions. La promesse de cette connaissance étant de donner à l'individu d'une part une maîtrise des élans négatifs que provoquent les émotions, et d'autre part, de l'image qu'ils donnent d'eux à autrui et en société. J'ai parlé précédemment de l'exigence à s'expliquer qu'imposent la société et la vie en communauté à un individu. Connaître ses émotions, c'est aussi apprendre à dire, à exprimer notre propre sensibilité, ou ce qu'on appelle notre personnalité. Il s'agit de montrer ici que le désir de connaissance des émotions réside aussi dans l'intuition qu'elles sont révélatrices du caractère ou de la personnalité d'un individu. Elles donnent des indices sur les tendances et inclinations d'une personne, ses traits de caractère. Dans leur ouvrage, *The Emotions, A Philosophical Introduction*, Deonna et Teroni expliquent que les états émotionnels sont susceptibles de mettre en lumière les traits de caractère d'une personne.

[...] les gens gentils et cruels appréhendent la présence de la souffrance de façon radicalement différente. [...] Quand on considère les émotions comme des manifestations d'un trait de caractère, les cognitions qui en relèvent devraient plutôt être comprises en termes d'attitudes émotionnelles différentes qui manifestent des sensibilités affectives radicalement différentes. Par exemple, les gens gentils et cruels réagiront à la présence de la souffrance respectivement par la compassion et la *Schadenfreude*.¹⁴⁰

Précédemment dans cette section, nous avons vu qu'un même événement pouvait entraîner des réactions émotionnelles différentes d'un individu à un autre. Cette différence se jouerait au cours de l'évaluation de la situation mais serait également liée à la sensibilité propre

¹⁴⁰¹⁴⁰ Deonna et Teroni, *The Emotions*, 107. « [...] kind and cruel people apprehend the presence of suffering in radically different ways. [...] When thought of as manifestations of a character trait, the relevant cognitions must rather be understood in terms of different emotional attitudes that manifest radically divergent affective sensibilities. Kind and cruel people will for instance react to the actual presence of suffering through compassion and *Schadenfreude*, respectively ».

de la personne, à sa personnalité ; comme le montrent Deonna et Teroni dans la citation ci-dessus. Selon cette théorie, c'est donc aussi et peut-être même surtout la personnalité d'une personne qui déterminera les réponses émotionnelles qu'elle exprimera face à une situation donnée.

Le fait que cette structure affective ne soit pas forcément partagée par la personne cruelle, dont l'appréhension de la souffrance se rapportera à un ensemble complètement différent de réponses émotionnelles actuelles ou potentielles, est ce qui explique l'intuition selon laquelle les gens gentils et cruels appréhendent la souffrance de manière radicalement différente. L'argument est donc que le mode d'appréhension distinctif des traits de caractère devrait être compris comme impliquant essentiellement des réponses émotionnelles.¹⁴¹

La connaissance des émotions ou leur observation (au travers des réponses émotionnelles) donnerait donc accès à la personnalité d'une personne, révélerait ses traits de caractère les plus saillants, son tempérament. Connaître les émotions, les traits de caractères d'une personne, ses sentiments donne accès également à ce à quoi elle donne de l'importance et donc de la valeur. Lorsqu'une personne se désigne ou est désignée comme étant généreuse, cela met en avant le fait qu'elle donne de la valeur à des vertus comme la gentillesse ou l'altruisme. Nos états émotionnels sont des révélateurs de ce par quoi ils sont motivés, c'est-à-dire ce à quoi nous sommes attachés, ce à quoi nous donnons de l'importance : des objets, des croyances, des valeurs, des personnes, des animaux, des concepts, etc.

Il est particulièrement intéressant de connaître ses émotions, d'en prendre conscience pour une autre raison. Toutes ces choses auxquelles un individu est attaché, changent et évoluent, ou en tout cas, sont en mesure de changer et d'évoluer. Une personne auparavant méprisante envers les gens faisant preuve de méchanceté, peut finir par devenir à son tour

¹⁴¹ Ibid., 108. « The fact that this affective structure is not likely to be shared by the cruel person, whose apprehension of suffering will connect with an entirely different set of potential or actual emotional responses, is what explains the intuition that cruel and kind people apprehend suffering in radically different ways. The claim, then, is that the mode of apprehension distinctive of character traits should be understood as essentially involving emotional responses ».

méchante et jubiler de sa propre méchanceté. Ou une personne peut se rendre compte qu'elle se met de plus en plus souvent en colère alors qu'elle s'est toujours considérée comme ayant une personnalité joyeuse, et se rendre ainsi compte qu'elle traverse une période dans laquelle les choses auxquelles elle se rattache ne sont plus aussi positives (un emploi insatisfaisant, un conjoint désagréable, etc.). Les émotions et leur connaissance sont comme des mises à jour de la personnalité et de la connaissance que l'on peut en avoir. A travers elles, nous restons connectés à ce qui se trame en nous, à la manière dont nous évoluons, à nos changements.

Les réactions émotionnelles centrales constituent des changements temporaires en nous, et ne sont pas simplement des choses qui nous arrivent. En effet, les changements d'états émotionnels, particulièrement les humeurs, sont équivalents à des changements de la personnalité : ils altèrent la manière dont on perçoit les choses, comment on évalue les choses, les inférences que l'on fait, comment nous réagissons aux événements (émotionnellement et autrement), ce que nous désirons, notre physiologie, etc. (Comparez comment quelqu'un réagit quand il est déprimé avec la façon dont il se comporte quand il est tombé follement amoureux.) Des changements étendus de l'état émotionnel peuvent équivaloir à des différences dans la personnalité : un personne austère pourrait devenir pleine d'entrain, un individu serein pourra devenir anxieux, etc.¹⁴²

C'est justement en provoquant un changement dans le comportement d'une personne, en donnant la sensation qu'elle altère sa personnalité l'espace d'un instant, que l'émotion pourra révéler parfois, un changement plus profond. Une émotion altère la personnalité mais ne la transforme pas en profondeur lorsqu'elle est temporaire. En revanche, si une altération s'installe

¹⁴² Haybron, *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, 183. « Central emotional reactions somehow constitute temporary changes in us, and are not just things that happen to us. Indeed, changes in emotional state, particularly mood propensity, are tantamount to temporary changes in personality: they alter the way we perceive things, how we evaluate things, the inferences we make, how we react (emotionally and otherwise) to events, what we desire, our physiology, and so on. (Compare how someone is when depressed with what he is like having fallen madly in love.) Suitably extended changes in emotional state can quite literally amount to differences in personality: a one dour person may now be high-spirited, a serene individual may become anxious, etc. ».

plus longuement (par exemple les « standing emotions », ou émotions récalcitrantes), une colère par exemple, elle pourra, à terme, provoquer un changement plus profond de la personnalité et pourquoi pas la transformer. D. M. Haybron va plus loin dans cette réflexion et introduit une notion intéressante, celle de nature émotionnelle d'une personne. Cette notion est liée à celle de soi, l'idée étant que les émotions ne se contenteraient pas simplement d'être des révélatrices des changements qui se passent en nous, mais qu'elles pourraient également changer ce qui se passe en nous. Elles ne seraient non plus les miroirs de notre personnalité mais seraient capables de l'influencer également, d'agir sur elle. Elles font partie de ce qui détermine ce que Haybron appelle notre nature émotionnelle.

Si les prémisses de ce chapitre sont correctes, le soi a encore au moins un autre aspect, que j'appellerai la "nature émotionnelle" d'une personne. Avec les qualifications qui seront indiquées dans la section suivante, avoir une certaine nature émotionnelle c'est être caractéristiquement disposé à être heureux dans certaines circonstances et pas dans d'autres. Nos natures émotionnelles sont partiellement déterminées par nos tempéraments, mais pas complètement: nos désirs, nos valeurs, nos caractères, nos habitudes de pensée, peut-être entre autres choses, ont aussi un rôle. Comme je l'explique dans ce chapitre, nos propensions au bonheur ne font pas partie de nos natures, elles sont plus spécifiquement une part de *qui nous sommes*: du soi.¹⁴³

En savoir davantage sur nos émotions, c'est donc en savoir également davantage sur notre nature émotionnelle et donc sur soi-même, puisque selon Haybron, notre nature émotionnelle constitue l'un des aspects de notre moi. Selon lui, cette nature émotionnelle est liée à notre propension à être heureux¹⁴⁴. C'est donc quelque chose qui n'est pas fixe, qui évolue au rythme de nos états émotionnels, de ce que notre environnement nous fait ressentir, des

¹⁴³ Haybron, 184. « If the contentions of this chapter are correct, the self has at least one further aspect, which I will call a person's "emotional nature". With qualifications to be noted in the next section, to have a certain emotional nature is to be disposed characteristically to be happy in certain circumstances and not others. Our emotional natures are partly determined by our temperaments, but not wholly: our desires, values, characters, and habits of thought, perhaps among other things, also have a role. As I am arguing in this chapter, our propensities for happiness are not merely a part of our natures; they are more specifically a part of *who we are*: the self ».

¹⁴⁴ Nous montrerons comment il défend cette idée dans la section suivante « Une idée du bonheur ».

changements qui s'opèrent dans notre manière de penser, dans nos croyances et nos valeurs ; et de ce que nous considérons comme étant susceptible d'accroître notre bonheur.

Que les émotions nous donnent des informations sur notre nature émotionnelle ou sur notre « moi », il reste qu'elles donnent des informations sur ce qui nous définit, que l'on parle de notre nature ou de notre personnalité. Elles sont une source non négligeable de connaissance sur soi-même. Dans cette section, l'enjeu était de montrer que disposer d'une connaissance de ses émotions permettait d'ouvrir la voie à un contrôle de soi-même. Le contrôle de soi semble être un état désiré par souci d'avoir une emprise sur des émotions qu'un individu ne souhaite pas subir, ou qu'il souhaite être en mesure d'expliquer et de comprendre. L'idée générale étant que plus un individu se connaît, plus ce savoir sera en mesure de lui faire approcher un état d'épanouissement. Celui qui se connaît n'est pas démuni face aux effets de son état émotionnel et peut également se présenter différemment à autrui. La société, elle, tend manifestement à contrôler les individus pour qu'ils se comportent, autant que faire se peut, de manière civilisée. C'est pourquoi, les mécanismes mis en place en société poussent à la connaissance des émotions et à leur contrôle afin de maîtriser au mieux les émotions jugées et appréhendées comme non appropriées. Mais le besoin de connaissance des émotions ne se limite pas simplement, dans sa valeur instrumentale, au contrôle. Cette connaissance des émotions donne également accès à plus de connaissance sur soi-même. Grâce aux émotions qu'il ressent, un individu sera en mesure de deviner et de découvrir ce à quoi il accorde de l'importance, les valeurs et principes auxquels il tient, et également le type de personne qu'il est (généreux, enthousiaste, colérique, mélancolique, etc.)

Mais dans tous les cas la dimension cognitive des émotions est accentuée, et en particulier, son rapport étroit avec une certaine sorte de croyance éthique, qui se rapporte à ce qui a de l'importance et ce qui n'en a pas.¹⁴⁵

¹⁴⁵ Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 39. « But in every case the cognitive dimension of the emotions is stressed, and, in particular, their close connection with a certain sort of ethical belief, concerning what has importance and what not ».

En cela, on peut dire que les émotions sont révélatrices de notre caractère et de notre personnalité. Elles donnent donc des indices sur qui nous sommes, sur le soi d'une personne. C'est une sorte de lieu commun : celui qui se connaît, qui sait ce que lui apportent des émotions négatives ou positives, sera a priori plus à même de s'orienter dans ses décisions, choix ou actions.

L'enjeu de cette section était de montrer en quoi la connaissance des émotions a une valeur instrumentale. Nous avons vu que la principale portée instrumentale de la connaissance des émotions est celle de venir enrichir la connaissance de soi. Il s'agit le plus souvent soit de répondre au désir de contrôle de soi (comme nous l'avons vu au début de cette section) puisque connaître ses dispositions émotionnelles à agir permet de mieux les contrôler, mais aussi de mieux les accueillir et les vivre ; soit d'un désir indépendant du désir de les contrôler, pour le seul objectif d'amasser des informations sur soi-même, c'est-à-dire sur sa personnalité, sa morale, son caractère, ses valeurs, connaissance qui permettrait à un individu de s'orienter au mieux pour atteindre ses buts et objectifs et découvrir ses priorités et préférences. L'examen de la valeur instrumentale de la connaissance des émotions en particulier, s'est construit en dégageant simultanément une autre valeur attribuable à la connaissance des émotions et de soi-même : une valeur prudentielle. La valeur d'une telle connaissance de soi-même semble toujours, de manière sous-jacente ou non, être celle de tendre vers une vie plus épanouissante, plus heureuse, en adéquation avec qui nous sommes et notre propre sensibilité ; ce qui semble indéniablement connecté à nos émotions, à notre manière de réagir face à ce qui arrive. Haybron défend l'idée que le bonheur peut s'analyser en termes émotionnels. Cela signifie qu'un individu ne peut être en mesure de mener une vie bonne s'il se sent mal. Le bonheur comme état d'esprit devient alors une composante du bonheur comme valeur (la vie bonne). Cette idée sera au centre de la section suivante, dont l'enjeu suivra la même logique que les sections précédentes, en tentant de montrer qu'avoir une connaissance de soi a une valeur prudentielle, celle de nous rapprocher d'un état de bonheur et de tranquillité de l'âme.

3. De la valeur prudentielle de la connaissance de soi et de ses émotions

Il s'agit maintenant d'examiner le lien qui existe entre la valeur prudentielle (c'est-à-dire relative à la manière dont un sujet est en mesure d'affecter son propre bonheur.¹⁴⁶) de la connaissance de soi et la connaissance des émotions. Il était jusqu'ici question de montrer que la conscience et la connaissance qu'un sujet a de ses émotions enrichissent la connaissance qu'il a de lui-même, et donc optimisent le contrôle qu'il peut exercer sur lui-même (ses émotions, ses comportements, ses choix, etc.), et la prise de conscience de sa personnalité et de son caractère. Dans chaque cas, qu'il s'agisse de la prise de conscience d'une émotion ou de sa connaissance, il est possible d'observer que ces informations sur les émotions donnent à l'individu la possibilité, s'il le veut, d'améliorer son état général et la qualité de sa vie émotionnelle en particulier. La connaissance des émotions est un type de connaissance important pour un individu lorsqu'il cherche à savoir qui il est. L'argument défendu tout au long de cette partie est celui selon lequel la valeur de la connaissance de soi réside également dans l'aspiration des individus au bien-être et au bonheur et que cette valeur prudentielle que l'on accorde à la connaissance de soi, ne pourrait exister sans le lien étroit qu'elle entretient avec les émotions et leur connaissance.

Dans un premier temps – section III, 1 - il sera question de la centralité des émotions dans la constitution du bonheur. Nous verrons comment Haybron propose d'analyser le bonheur en termes émotionnels. Cette sous-section impliquera de présenter et d'examiner ce que l'on entend par bonheur. Dans un deuxième temps – section III, 2- nous nous intéresserons au lien qui existe entre le souci de rester fidèle à sa nature émotionnelle et la poursuite du bonheur.

¹⁴⁶ Adam Smith définit la prudence dans *Théorie des sentiments moraux*, 263 comme suit, « Les qualités qui nous sont le plus utiles sont, avant tout, la supériorité de raison et de compréhension, qui nous rend capables de discerner les conséquences éloignées de toutes nos actions et de prévoir l'avantage ou le détriment qui est susceptible d'en résulter ; ensuite, une maîtrise de soi, qui nous rend capables de nous abstenir d'un plaisir présent ou d'endurer une douleur présente, pour gagner un plaisir plus grand ou éviter une plus grande douleur à venir. Dans l'union de ces deux qualités consiste la vertu de prudence, celle qui, de toutes les vertus, est la plus utile à l'individu ».

3.1. Une idée du bonheur

La thèse qui a été défendue au cours de ce chapitre est celle affirmant que la connaissance de ses émotions et de soi participent toutes deux à l'établissement du bonheur. Il ne sera pas question d'affirmer que ces connaissances suffisent à rendre une personne heureuse, mais bien que les détenir donnerait plus de chance de s'approcher du bonheur. Ne pas les détenir ou ne pas tenter de les enrichir serait comme réduire les chances qu'une personne a de se rapprocher de ce qu'on appelle le fait « être heureux ».

Le bonheur est depuis l'Antiquité considéré, si l'on se réfère à Aristote ou Epicure, comme la chose la plus digne qu'un individu pourrait souhaiter obtenir au cours de sa vie ; mais aussi comme le seul but poursuivi par tous les hommes, puisque la voie nous y menant serait rythmée par le plaisir et l'obtention de plus de signification. Il s'agirait donc de la fin ultime de l'existence, de la chose la plus désirable qui soit. Cette thèse sous-entend l'idée que tout être humain désire être heureux, comme si le bonheur était essentiel à l'homme et motivait tous nos actes et toutes nos décisions. S'il semble, intuitivement, que tout le monde souhaite être heureux, il n'est pas certain que chacun agisse consciemment avec la volonté d'être heureux. Néanmoins, on ne peut contester l'importance que revêtent le bonheur et sa poursuite chez les individus.

Pour traiter et m'orienter plus précisément dans cette réflexion sur le bonheur, je m'appuierai sur les recherches de Daniel Haybron, notamment sur son ouvrage *The Pursuit of Unhappiness*. En effet, la question du bonheur est liée à celle qui interroge comment un individu devrait vivre, pour vivre le plus heureusement possible. Dans son ouvrage, Haybron intègre à la fois philosophie et psychologie et offre ainsi une approche nuancée lorsqu'on s'interroge sur le bonheur. Le travail de Haybron dans cet ouvrage s'axe autour de la distinction entre le bien-être, le bonheur et le malheur, en insistant sur le fait que les deux premières notions sont souvent confondues. Le bonheur est une notion qui est souvent employée dans des sens différents, qui varient selon les cultures et selon les individus. La première chose importante et intéressante avancée par Haybron est que les penseurs comme Aristote, Platon, Sénèque, Epicure, etc., ne traitaient en réalité pas du bonheur, mais du bien-être. Les penseurs de l'Antiquité

s'intéressaient à la manière dont on doit conduire sa vie pour atteindre un état de bien-être. Il y a deux sens ou deux significations possibles à la notion de bonheur :

1. Sens 1 : Valeur et jugement relatif au bonheur, à la vie heureuse (valeur prudentielle, bien-être, épanouissement).
2. Sens 2 : Le bonheur comme état psychologique, état d'esprit.¹⁴⁷

Le premier usage (sens 1) que l'on fait du terme de bonheur traite ce dernier comme synonyme du bien-être, c'est-à-dire ce qui fait du bien et ce qui est bon pour une personne.

Le premier usage utilise le terme « bonheur » simplement comme un synonyme du « bien-être », ou de manière équivalente comme « épanouissant », « prospérité » ou « eudaimonia ». Le concept de bien-être est un concept évaluatif ou normatif qui se rapporte à *ce qui avantage* une personne, à ce qui est dans son *intérêt*, *bon pour elle*, ou à ce qui fait que sa vie *se déroule bien* pour elle. L'utilisation du terme « bonheur » lorsqu'on se place du point de vue de la philosophie prémoderne prend presque toujours cette signification, comme lorsqu'il est employé pour traduire le terme « eudaimonia ». Attribuer le bonheur à des gens au sens de bien-être, c'est affirmer que leurs vies se déroulent bien pour eux. Cela signifie qu'un jugement est formulé à propos de leurs vies. C'est la lecture la plus naturelle que l'on peut faire, de l'expression « mener *une vie heureuse* », par opposition à simplement *être heureux*.¹⁴⁸

¹⁴⁷ Ces deux différentes significations que l'on peut donner au terme de bonheur, regroupent et ont formé à leur suite différentes théories, que l'on associe parfois plus au sens 1 qu'au sens 2 et inversement : la théorie hédoniste (identification du bonheur avec les expériences ou états de plaisir), des théories des désirs ou « life satisfaction theories » (identification du bien-être à la satisfaction des désirs) qui sont des théories subjectivistes puisqu'elles fondent le bien-être sur des états subjectifs de l'individu. À l'inverse, les théories de « liste objectives », montrent que certaines choses nous font du bien alors qu'elles sont indépendantes de nous, de nos sensations, attitudes ou émotions et sentiments. Elles ont une valeur prudentielle objective : vivre une vie vertueuse, en s'adonnant à des activités vertueuses nous permettra de vivre une vie bonne et heureuse.

¹⁴⁸ Haybron, *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, 29-30. « The first usage treats « happiness » as basically a synonym for « well-being », or equivalently, « flourishing », « welfare » or « eudaimonia ». The concept of well-being is a normative or evaluative concept that concerns what *benefits* a person, is in her *interest*, is *good for* her, or makes her life *go well for* her. The use of « happiness » to discuss

Le fait de désigner une vie comme étant heureuse, c'est porter un jugement de valeur, c'est dire que mon voisin doit être heureux puisque de mon point de vue et selon mes valeurs, s'il possède une belle voiture, que ses enfants sont polis et font des études, et que son travail lui plaît, alors il doit être heureux. Si mon voisin et moi ne partageons pas les mêmes valeurs, ou que nous ne plaçons pas les mêmes valeurs derrière les choses, nous ne porterons pas non plus le même type de jugement sur les vies que nous considérons comme étant heureuses. Le premier sens donné au bonheur s'apparente donc davantage à un jugement sur le bonheur, sur la question de savoir si la vie de telle ou telle personne est heureuse et peut être considérée comme satisfaisante et bonne pour la personne. C'est un jugement de valeur global, que l'on effectue en fonction de ses valeurs et de ce qui semble bénéficier à la vie d'une personne, ce qui sert ses intérêts et ses désirs. C'est donc attribuer une valeur prudentielle, en caractérisant la vie d'une personne comme bonne pour elle, et en désignant ce que cette personne devrait chercher à faire dans sa vie et de sa vie, si elle est rationnelle et veut être heureuse.¹⁴⁹

Le bonheur au sens 1 s'apparente et se rapproche d'ailleurs de la conception que les stoïciens développaient sur le bonheur, celle d'atteindre une forme de bien-être, de tranquillité de l'âme en menant une vie bonne et vertueuse. La tranquillité de l'âme tant poursuivie par les stoïciens, nécessitait la pratique d'exercices spirituels¹⁵⁰ avec pour objectif, celui d'empêcher certains états émotionnels d'atteindre profondément l'individu. Ces exercices étaient considérés comme capables de stopper l'installation d'états que nous ne voulons pas faire nôtres. Nous avons montré précédemment que la connaissance de ses émotions permettait à l'individu

premodern philosophy almost always takes this meaning, as when it is employed to translate "eudaimonia". To ascribe happiness to people in the well-being sense, is to say that their lives are going well for them. It is to make a judgment about their lives. This is the most natural reading of talk about leading a *happy life*, as opposed simply to *being happy* ».

¹⁴⁹ La théorie de la satisfaction des désirs s'apparente davantage au sens 1 du bonheur qu'au sens 2 selon Haybron. Cette théorie est d'ailleurs étroitement liée à la notion de tranquillité de l'âme qui nous intéresse également dans cette section. Pour Haybron, on ne peut pas identifier au bonheur le fait de concevoir sa vie comme satisfaisante. L'idée d'Haybron est que l'on peut très bien être satisfait de sa vie, sans pour autant être heureux. Dans son article à ce sujet dans le New York Times, Haybron affirme « Vous pouvez raisonnablement être satisfait de votre vie même si elle ne se déroule pas bien, et même si vous vous sentez mal. Être satisfait c'est simplement appréhender sa vie comme se déroulant assez bien, ce qui est satisfaisant »¹⁴⁹. S'interroger pour savoir si l'on est heureux, n'est pas la même chose que s'interroger pour savoir si l'on est satisfait de sa vie, ou si l'on mène une vie bonne. Une situation peut être heureuse (dans le sens de bonne, réunissant une multitude de qualités agréables, plaisantes, associées à l'idée de bonne fortune), sans que l'on soit heureux de la situation, il en va de même entre être heureux et mener une vie heureuse et bonne.

¹⁵⁰ Nous parlerons plus précisément de ces exercices au début du Chapitre 3.

d'exercer un certain contrôle sur elles, de mieux les maîtriser et de mieux les appréhender ; finalement de mieux les accueillir ou les rejeter. Cette appréhension des états émotionnels offre une forme d'apaisement, une tranquillité de l'âme, une notion développée par les stoïciens, plus particulièrement présente chez Sénèque, qui lui a consacré un traité entier. Pour Sénèque, la tranquillité de l'âme est un état d'équilibre auquel on accède après avoir pris le contrôle sur soi, en éliminant les débordements émotionnels. Lorsque Sénèque utilise la notion de tranquillité de l'âme, il fait allusion à un ouvrage de Démocrite consacré à l'*euthumia*, c'est-à-dire une bonne disposition de l'âme qui équivaudrait à la joie. On associe également la notion de tranquillité de l'âme à celle d'« ataraxie » qui signifie l'absence de troubles. Dans son ouvrage « De la tranquillité de l'âme », Sénèque définit cet état comme « [...] l'âme marchant toujours d'un pas égal et sûr, en étant en paix avec elle-même, en contemplant avec joie dans un contentement que rien n'interrompe, les biens qui lui sont propres, en se maintenant toujours dans un état paisible, sans jamais s'élever ni s'abaisser. »¹⁵¹. Une bonne disposition de l'âme, c'est un état dans lequel l'âme se trouve débarrassée de ce qui serait susceptible de la troubler : les émotions et leurs effets. La tranquillité de l'âme c'est donc la disposition dans laquelle l'âme se met pour écarter les émotions, empêcher ces dernières de venir la perturber, la déséquilibrer ou transformer son état initial. En étudiant les mécanismes de la colère par exemple, en tentant de cerner sa nature et de la définir, Sénèque cherchait à montrer pourquoi cette passion mais aussi les passions en général, doivent être écartées et mises à distance de l'âme. En effet, Sénèque mais aussi Epicure considéraient que ce qui éloignait le plus une personne du bien-être, c'était le fait d'avoir l'âme troublée, envahie par l'agitation émotionnelle. C'est ce que rappelle Martha Nussbaum dans ce passage:

Selon Epicure, les êtres humains sont des créatures troublées et animées. Leurs corps sont vulnérables à de nombreuses souffrances et maladies. Nous ne pouvons pas faire grand-chose pour éviter ou contrôler ces assauts de la condition mondaine, sauf dans les cas où l'art médical a trouvé des remèdes. Mais la souffrance physique en tant que source de malheur, n'est pas, selon sa conception, particulièrement horrible ; et même cette souffrance, comme nous

¹⁵¹ Sénèque, *De la tranquillité de l'âme*, 381

le verrons, peut être atténuée par la philosophie. La pire souffrance reste de loin celle de la perturbation de l'âme.¹⁵²

La tranquillité de l'âme n'est pas l'action de se débarrasser de tous ses états émotionnels, des plus simples aux plus intenses et complexes. C'est davantage la disposition avec laquelle un individu choisit de ne pas laisser ses états émotionnels l'atteindre et le perturber. C'est aussi la perspective avec laquelle un individu peut s'engager dans une tentative de connaissance et de contrôle de ses émotions, puisqu'il considère que ses émotions sont aussi bien révélatrices que perturbatrices de son esprit et de son corps. Cette notion révèle l'importance qu'il y a de s'occuper des émotions, d'y porter attention, si l'on cherche à mieux vivre. Elle permet de maintenir et d'opérer une forme de détachement envers nos émotions. L'apaisement ou la tranquillité, qui équivalent à une forme de bien-être sont incontestablement recherchés par la majorité des individus, ce qui met en avant l'idée que les émotions, mais surtout l'agitation émotionnelle, doivent être appréhendées, connues, prises en considération et traitées, en premier lieu par l'individu qui en est le possesseur. La tentative d'éloignement opérée par un individu face à l'agitation émotionnelle générée par ses émotions, est motivée par la recherche d'un équilibre pour l'âme, d'une tranquillité, elle-même motivée par la poursuite du bonheur et du bien-être. La poursuite du bien-être à travers la connaissance de soi, est donc profondément associée à la joie que l'on éprouve d'avoir le pouvoir de calmer son agitation émotionnelle, ce qui exige que la source de cette agitation soit compréhensible pour le sujet. C'est pourquoi la connaissance de soi et sur soi-même (qui inclut la connaissance de ses propres émotions) est une donnée incontournable de ce qui nous permettrait d'accéder au bonheur.

Il s'agit maintenant de présenter le second sens que l'on peut donner au bonheur, d'après Haybron :

¹⁵² Nussbaum, *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, 104. « As Epicurus sees it, human beings are troubled and driven creatures. That bodies are vulnerable to numerous pains and diseases. Those assaults of worldly contingency we can do little to avoid or control, except insofar as the medical art has found remedies. But bodily pain, in his view, is not especially terrible as a source of general unhappiness; and even this pain, as we shall see, can be mitigated by philosophy. Worse by far is the disturbance of the soul ».

Plus communément, “bonheur” a un sens purement psychologique, qui révèle un aspect étendu et particulièrement durable de l’état d’esprit d’un individu : celui *d’être heureux*. (Notez que le bien-être et le sens psychologique du bonheur se rapportent à des choses distinctes, et non pas à des espèces du même genre.) [...] Les conceptions dominantes du bonheur dans ce sens sont les théories hédonistes, qui identifient plus ou moins le bonheur avec le plaisir, et les théories de la *satisfaction de la vie*, qui associent le bonheur avec le fait d’être satisfait de sa vie dans l’ensemble. (cela implique normalement un jugement global sur votre vie, que l’on oppose au fait d’avoir simplement une expérience plaisante.)¹⁵³

Le second sens que l’on donne au bonheur, correspond à l’identification d’un état psychologique. Etre heureux (sens 2), signifierait que la personne se trouve dans une condition ou un état psychologique particulier. Le sens 1 s’intéresse au fait de mener ou non une vie heureuse, alors que le sens 2 se rapporte à l’état d’esprit d’être heureux. Il s’agit alors d’étudier cet état d’esprit et de tenter de déterminer dans quelle mesure et en quoi il est important.¹⁵⁴ Haybron n’est pas convaincu par les théories¹⁵⁵ qui se sont fondées sur le sens 1 ou le sens 2 du bonheur. Selon lui, les deux sens que l’on attribue au bonheur pourraient tous les deux correspondre à la véritable signification du terme. Pour autant, et comme nous l’avons dit, il n’adhère pas aux théories qui en découlent. Il propose donc une autre théorie, qui se fonde sur

¹⁵³ Haybron, *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, 30. « More commonly, « happiness » bears a purely psychological meaning, denoting some broad and typically lasting aspect of the individual’s state of mind: *being happy*. (Note that the well-being and psychological senses of happiness refer to distinct kinds, not species of a common genus.) [...] The dominant views of happiness in this sense are *hedonistic* theories, which roughly identify happiness with pleasure; and *life satisfaction* theories, which equate happiness with an attitude of being satisfied with your life as a whole (this normally involves a global judgment about your life, as opposed to merely having a pleasant experience.) ».

¹⁵⁴ Haybron, « Happiness and Its Discontents », 2. « Si vous vous sentez bien et non pas mal, vous êtes heureux. [...] Le bonheur est plaisir, et le malheur est peine, ou souffrance. » (« If you feel good, and not bad, you’re happy. [...] Happiness is pleasure, and unhappiness is pain, or suffering »). Cette conception du bonheur prend forme notamment dans ce que l’on nomme les théories hédonistes, qui élaborent leur conception du bonheur autour de la notion de plaisir. Etre heureux c’est vivre une vie qui apporte du plaisir. L’individu qui recherche le plaisir est dans le même temps à la recherche du bonheur. Il est important de rappeler que les plaisirs ne se limitent pas aux plaisirs des sens, mais englobent également d’autres choses comme l’amitié ou la connaissance. Pour Aristote, le plus grand des plaisirs résidait dans l’expérience de la contemplation et en ce sens, pour lui, la poursuite du bonheur était la poursuite du plaisir. D’autres philosophes comme Epicure pensaient que le plaisir et la souffrance étaient tout ce qui importait dans la vie.

¹⁵⁵ Les théories hédonistes ou les théories de satisfaction de la vie en sont les deux plus importantes.

le sens 2 du bonheur et rejette le sens 1: « the emotional state view »¹⁵⁶. Selon lui, les chercheurs qui défendent une conception hédoniste du bonheur fondent leurs questionnaires et leurs études en « questionnant directement sur les émotions et les humeurs, et rarement en interrogeant directement sur les sensations de plaisir, de peine ou de souffrance. »¹⁵⁷. Il affirme que sans en prendre réellement conscience, ces chercheurs insistent davantage sur les états émotionnels, que sur le plaisir et ses sensations, plaisir qui devrait pourtant logiquement être au centre de leurs questionnaires. Il en conclut donc qu'en réalité, le bonheur pourrait être pensé en termes émotionnels et non en termes de plaisir et de souffrance. Il écrit qu'il va « défendre une conception de l'état émotionnel qui insistera sur la condition émotionnelle générale d'une personne, dans laquelle il ne s'agira pas simplement d'identifier les expériences de plaisir. »¹⁵⁸ Selon lui, le bonheur est un phénomène émotionnel complexe, il représente ce que Haybron appelle le « bien-être émotionnel » et concerne la condition émotionnelle globale d'un sujet. Ainsi donc, « être heureux c'est être dans un état émotionnel favorable »¹⁵⁹.

La théorie représente une approche sentimentaliste pour penser le bonheur, en opposition avec le rationalisme relatif des conceptions traditionnelles de la satisfaction de la vie : ce qui compte pour le bonheur n'est pas le jugement ou l'opinion de l'individu sur sa vie, mais comment il répond émotionnellement à sa vie.¹⁶⁰

Sa théorie s'oppose donc aux théories hédonistes habituelles (même si elle s'en inspire) et ne prend pas pied dans le sens 1 que l'on attribue au bonheur puisque ce dernier se rapporte au

¹⁵⁶ Voir article « Happiness » de Haybron, in Stanford Encyclopedia of Philosophy, pour une présentation claire et succincte de sa théorie.

¹⁵⁷ Haybron, « Happiness and Its Discontents », 2. « [...] almost always ask about emotions and mood states, and rarely ask directly about pleasure, pain or suffering ».

¹⁵⁸ Haybron, *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, 30. « [...]defending an emotional state account, which emphasizes a person's overall emotional condition, where this is not simply identified with experiences of pleasure ».

¹⁵⁹ Haybron, « Happiness and Its Discontents », 2. « to be happy is to inhabit a favorable emotional state ».

¹⁶⁰ Haybron, *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*, 150. « The theory represents a sentimentalist approach to thinking about happiness, in contrast with the comparative rationalism of traditional life satisfaction views : what matters for happiness is not the individual's judgment or opinion about her life, but how she responds emotionally to her life ».

fait de mener ou non une vie heureuse. Il insiste sur l'importance de s'intéresser à la condition émotionnelle globale d'un individu.

3.2. De la centralité des émotions

Selon Haybron, il ne s'agit pas, lorsqu'on s'interroge sur le fait de savoir si une personne est heureuse, de s'intéresser au jugement qu'elle porte sur sa vie et la manière dont elle la mène, mais plutôt sur son état émotionnel global, un état qui s'il est heureux, s'opposera plus ou moins à un état de dépression ou d'anxiété. L'idée de bien-être émotionnel est liée à la notion de nature émotionnelle, notion également développée par Haybron (Cf. section précédente), et qui définit en grande partie qui nous sommes, ou quel type de personne nous sommes. Être malheureux, c'est la manière dont une personne répond face à sa vie, une vie qui ne lui convient pas. Pour préciser encore davantage les choses, Haybron démontre que tous les états émotionnels ne sont pas déterminants pour constituer le bonheur ou le malheur d'un individu.

La distinction en question concerne ce que j'ai appelé la centralité de l'affectivité/des affects. Certains états affectifs sont psychologiquement profonds, ou centraux, alors que d'autres sont peu profonds, superficiels ou périphériques. Les états impliqués dans les cas paradigmatiques¹⁶¹ du chapitre 3 sont centraux, alors que les plaisirs superficiels discutés au chapitre 4 – ennui, amusement, souffrance corporelle ou plaisir, etc. – sont superficiels : ils ne semblent pas, en eux-mêmes, altérer nos états émotionnels. En conséquence, les affects périphériques n'apparaissent pas comme étant constitutifs du bonheur.¹⁶²

¹⁶¹ Exemples de cas paradigmatiques énumérés au chapitre 3 par Haybron : être exubérant, joyeux, être enthousiasmé, avoir la sensation de flotter, en paix, se sentir confiant, être d'humeur expansive, se sentir comblé, accompli, etc.

¹⁶² Haybron, 129. « The distinction in question concerns what I have called centrality of affect. Some affective states are psychological deep, or central, whereas others are comparatively shallow, superficial, or peripheral. The states involved in the paradigm cases from Chapter 3 are central, whereas the superficial pleasures discussed in

Certaines sensations de plaisir ou de douleur ne sont pas des éléments capables d'affecter notre bonheur, elles ne seraient pas assez puissantes pour affecter notre nature émotionnelle, ni la transformer. On peut se sentir déprimé, nerveux, content sans pour autant avoir une personnalité dépressive, nerveuse ou joyeuse. Certains états sont simplement des choses qui surviennent en nous, qui ne laissent pas de traces profondes et ne marquent pas notre personnalité ; d'autres opèrent des changements plus profonds, nous atteignent et deviennent potentiellement des transformateurs de notre personnalité.

Ce genre de langage n'est pas une métaphore sans importance, elle montre une distinction authentique et importante dans nos vies émotionnelles. Elle met également en avant le lien entre le bonheur et le soi qui n'apparaît pas dans le cas du plaisir (périphérique). Il existerait une citadelle du soi (citadelle intérieure), que beaucoup d'affects ne parviendraient pas à pénétrer. Les états affectifs centraux semblent constituer des changements en nous, et ne pas être seulement des choses qui nous arrivent, principalement parce qu'ils concernent les dispositions d'un individu. Tandis qu'ils durent, ils correspondent à ce que nous sommes, et sont comme des changements éphémères dans le tempérament ou la personnalité.¹⁶³

Il existe donc pour Haybron des « états affectifs centraux », c'est-à-dire des états qui impliquent et provoquent des transformations au sein de notre personnalité. Ils sont si profonds que nous ne les considérons plus comme des choses qui nous arrivent et surgissent, mais comme des états qu'on ne pourrait plus ou pas dissocier de soi. C'est comme s'ils nous appartenaient et que nous les identifions à nous-mêmes.

Chapter 4 – amusement or annoyance, physical pain or pleasure, etc.- are peripheral: they seem not, in themselves, to alter our emotional conditions. Nor, accordingly, do peripheral affects appear to be happiness-constituting ».

¹⁶³ Haybron, 130. « This sort of language is not careless metaphor; it signifies a genuine, and important, distinction in our emotional life. It also hints a link between happiness and the self that does not obtain in the case of (peripheral) pleasure. There appears to be an inner citadel of the self that many affects fail to penetrate. Central affective states seem to constitute changes in us, and are not merely things that happen to us, mainly because they concern an individual's disposition. While they last they amount to what we are much like short-lived alterations in one's temperament, or personality ».

Je suggérerai que ce qui distingue principalement les états affectifs centraux, c'est qu'ils disposent les agents à éprouver certains affects plutôt que d'autres. [...] Nous pouvons identifier au moins quatre autres caractéristiques des états affectifs centraux. Premièrement, ils sont productifs: ils ont des conséquences causales nombreuses et variées - engendrant d'autres états affectifs, initiant divers changements physiologiques, biaisant la cognition et le comportement, etc. Deuxièmement, ces états tendent à persister: lorsqu'ils surviennent, ils durent généralement un certain temps. Il y a une certaine «inertie» dans les états affectifs centraux dont les affects périphériques semblent manquer: ils ne disparaissent pas sans laisser de trace à l'instant où l'événement déclencheur est terminé. Troisièmement, les états en question sont souvent omniprésents: ils sont souvent de nature diffuse et non spécifique, ils tendent à imprégner toute la conscience et à donner le ton. On dit souvent qu'ils colorent notre expérience de la vie. Enfin, ils ont tendance à être profonds: ils sont en quelque sorte profonds, y compris de manière phénoménale, et sont souvent ressentis de manière viscérale. [...] ils semblent courir à travers tout notre être et sont, en quelque sorte, ressentis comme des états nous appartenant plutôt que comme des choses de l'extérieur.¹⁶⁴

Ainsi, « la contribution qu'un état affectif donne au bonheur d'une personne est proportionnelle à sa centralité, l'idée étant que plus les états sont centraux, plus l'altération qu'ils constitueront dans la manière dont on est heureux sera importante. »¹⁶⁵. Le bonheur serait

¹⁶⁴ Haybron, 130-31. « What primarily distinguishes central affective states, I would suggest, is that they dispose agents to experience certain affects rather than others. [...] We can identify at least four other hallmarks of central affective states. First, they are productive: they have many and varied causal consequences – generating other affective states, initiating various physiological changes, biasing cognition and behavior, etc. Second, such states tend to be persistent: when they occur, they generally last a while. There is a certain “inertia” to central affective states that peripheral affects seem to lack: they don't vanish without a trace the instant the triggering event is over. Third, the relevant states are often pervasive: they are frequently diffuse and nonspecific in character, tending to permeate the whole of consciousness, and setting the tone thereof. They are often said to color our experience of life. Finally, they tend to be profound: they are somehow deep, including phenomenally, and often visceral in feel. [...] they seem to run all the way through us, in some sense, feeling like states of us rather than impingements from without ».

¹⁶⁵ Haybron, 132. « The contribution an affective state makes to one's happiness is proportional to its centrality, with more central states constituting a larger alteration in how happy one is ».

donc une affaire d'âme, de psychisme : un « épanouissement psychique » ou une « affirmation psychique »¹⁶⁶, lié aux états émotionnels. Il concernerait nos besoins spirituels, nos besoins en tant que personne et informerait sur notre nature émotionnelle. Comme le dit Haybron «nos conditions émotionnelles peuvent fournir le meilleur indicateur possible sur l'état de nos vies/la manière dont nos vies se déroulent, en général »¹⁶⁷.

Nous constatons à nouveau que, si le bonheur est une affaire de bonne disposition psychique, très fortement liée à notre nature émotionnelle et que cette nature émotionnelle a à charge de révéler si une personne est heureuse ou non, les émotions sont à nouveau propulsées au premier plan de notre réflexion. Le bonheur (au sens 2 d'état psychologique) et selon la théorie de Haybron (the emotional state view), est constitué par nos émotions, et ce sont donc nos émotions que nous devons chercher à connaître pour déterminer si nous sommes heureux et pour « contrôler » notre bonheur, c'est-à-dire l'améliorer ou l'optimiser. La connaissance de soi, pour qu'elle nous permette d'atteindre le bonheur, doit donc constamment être entretenue par la connaissance des émotions qui nous traversent. Les émotions sont des états particulièrement importants de soi-même. Il faut donc les connaître pour savoir qui on est et éventuellement pour contrôler qui l'on veut devenir ou qui l'on devient.

3.3.Un souci de fidélité

Au cours de son existence, un individu se retrouve régulièrement occupé ou préoccupé par ce qu'il est et par qui il est. C'est une relation à soi qui est constamment stimulée par un désir de compréhension de soi-même et également un désir de rester authentique à ce que nous sommes ou voudrions être. Notre attention se porte régulièrement sur notre moi et établit notre relation à nous-mêmes. Deux idées qui sont directement liées à la notion d'authenticité se juxtaposent ici, la première concerne l'idée d'un « vrai soi », la seconde la possibilité de constituer soi-même son soi, à travers nos choix, nos décisions, nos interprétations et actions,

¹⁶⁶ Haybron, 127.

¹⁶⁷ Haybron, « Happiness and Its Discontents », 4. « our emotional conditions may provide the single best indicator of how, in general, our lives are going ».

tout cela dans un souci de rester fidèle à ce que nous sommes ou voulons devenir. L'idée d'un soi profond, fixe, déjà là et que nous devrions chercher à connaître pour mieux saisir notre individualité ou notre authenticité, est une idée qui a été discutée par le corps scientifique. L'authenticité est communément définie comme une vertu, celle d'exprimer avec sincérité qui l'on est et d'agir en conséquence, c'est-à-dire de s'engager envers qui l'on est véritablement. L'authenticité exige la sincérité et la vérité, c'est une adhésion intime à soi-même. Mais puisqu'elle implique un critère de vérité, cette notion sous-entend également qu'il existerait une vraie intériorité ou une fausse intériorité. Or il semble difficile et délicat d'établir si un soi est vrai ou faux.

D'un côté, on n'échappe pas au fait d'être soi-même, puisque lorsqu'on fait un choix ou qu'on agit, c'est le soi qui fait ces choses. Mais d'un autre côté, nous sommes parfois amenés à dire que certaines pensées, décisions et actions que nous entreprenons ne sont pas vraiment les nôtres propres et qu'elles ne sont donc pas réellement représentatives de qui l'on est. [...] Lorsqu'elle est utilisée dans ce dernier sens, la caractérisation décrit une personne qui agit en concordance avec les désirs, motifs, idées ou croyances qui sont seulement les siens (par opposition à ceux d'une autre personne), mais cela exprime aussi qui elle est vraiment. Bernard Williams capture cela lorsqu'il décrit l'authenticité comme « l'idée que certaines choses sont dans un sens vraiment vous, ou expriment ce que vous êtes, et d'autres ne le font pas¹⁶⁸ ». ¹⁶⁹

Il y a en effet des actions, pensées, choses qui représentent ou correspondent davantage à qui l'on est, ou pense être. Il y a des choses que l'on ne veut pas associer à soi-même ou que l'on n'arrive pas à associer à l'image que l'on a de soi. En suivant cette idée, il est possible de s'auto-trahir en pensant ou en agissant en discordance avec qui l'on est, c'est aussi ce qu'on

¹⁶⁸ Williams, *Vérité et Véracité*.

¹⁶⁹ Varga et Guignon, « Authenticity », 1. « On the one hand, being oneself is inescapable, since whenever one makes a choice or acts, it is oneself who is doing these things. But on the other hand, we are sometimes inclined to say that some of the thoughts, decisions and actions that we undertake are not really one's own and are therefore not genuinely expressive of who one is. [...] When used in this latter sense, the characterization describes a person who acts in accordance with desires, motives, ideas or beliefs that are only hers (as opposed to someone else's), but that also express who she really is. Bernard Williams captures this when he specifies authenticity as "the idea that some things are in some sense really you, or express what you are, and others aren't" ».

appelle l'annihilation de soi-même, ou l'aliénation de soi¹⁷⁰. Ce sont des idées qui rejoignent celle de l'inauthenticité, conséquence du travail émotionnel (notion que j'ai présentée précédemment) imposées par la société sur les individus.

L'idée d'autonomie – la conception selon laquelle chaque individu doit décider comment agir en se fondant sur ses propres délibérations rationnelles pour déterminer la meilleure ligne de conduite à adopter – a, de bien des façons, frayé la voie à l'idée d'authenticité. Toutefois, l'authenticité dépasse l'autonomie en tenant pour acquis que les sentiments d'un individu et ses désirs les plus profonds peuvent l'emporter sur le résultat d'une délibération rationnelle dans la prise de décisions et sur notre volonté de nous immerger dans les normes et valeurs ambiantes.¹⁷¹

L'inquiétude de certains scientifiques¹⁷² semble être celle d'après laquelle un individu qui se tournerait sans cesse vers ce qu'il ressent et qui agirait systématiquement en fonction de son intériorité, deviendrait un être autocentré, incapable d'empathie ou de compassion. On parle de mégalomanie, de culture de l'authenticité qui promeut l'égocentrisme et la dévalorisation des normes et du lien social. Mais toutes les conceptions de l'authenticité ne mènent pas nécessairement à l'égoïsme ou à l'égocentrisme. Découvrir ou agir en concordance avec notre soi profond ne signifie pas nécessairement qu'une rupture avec le monde extérieur se produira.¹⁷³ Or, l'idée même d'un moi profond, figé et déjà là, est une idée qui dérange et soulève de nombreuses objections. Pour Foucault il n'y a pas de soi authentique qui serait caché et qu'un individu aurait à charge de découvrir pour mener une vie plus heureuse. Varga et

¹⁷⁰ Rousseau discute de cette possibilité dans *La nouvelle Héloïse*, mais également dans *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*. L'orientation de la vie d'une personne doit venir d'une source intérieure, du soi. L'intériorité devient un guide et si l'on ne suit pas ses indications et inclinations, et qu'on se laisse détourner d'elle par l'extérieur, un monde extérieur qui nous invite toujours à simuler, jouer un rôle, porter un masque, on finit par perdre son authenticité et s'aliéner.

¹⁷¹ Varga et Guignon, « Authenticity », 6. « The idea of autonomy – the view that each individual must decide how to act based on his or her own rational deliberations about the best course of action – has in many ways paved the way for the idea of authenticity. However authenticity goes beyond autonomy by holding that an individual's feelings and deepest desires can outweigh both the outcome of rational deliberation in making decisions and our willingness to immerse ourselves into the reigning norms and values ».

¹⁷² Christopher Lasch (1979) observe des similitudes entre le désordre de personnalité narcissique et l'authenticité, voir Allan Bloom (1987) sur les jeunes et les personnalités autocentrées.

¹⁷³ Taylor (1989) affirme qu'accéder à son véritable soi permet dans le même temps de s'engager plus fortement envers le monde extérieur, l'intériorité nous ramène toujours nécessairement vers l'extérieur, pour y agir.

Guignon affirment que pour Foucault et pour Rorty c'est une perte de temps que de rechercher un soi sous cette forme.

Plutôt que de chercher un moi véritable caché, il faut plutôt essayer de façonner sa vie comme une œuvre d'art, sans recourir à des règles fixes ou à des vérités permanentes dans un processus de devenir sans fin. Dans la même veine, Richard Rorty¹⁷⁴ a soutenu que l'idée de "connaître une vérité qui était là à l'extérieur (ou à l'intérieur) tout le temps" est simplement un mythe.¹⁷⁵

On doute de la pertinence de la notion d'authenticité puisque l'on doute également de l'existence d'une chose à l'intérieur de soi, immobile et fixe, réunissant et représentant ce que nous sommes vraiment. Il n'y a pas de soi préexistant, le soi doit être créé, construit. Il y a un grand nombre d'autres critiques de la notion d'authenticité,¹⁷⁶ comme un grand nombre de défenses de cette même notion. Somogy Varga, dans son ouvrage *Authenticity as an Ethical Ideal*, montre que la notion d'authenticité est souvent liée à celles de sincérité et d'autonomie. Je ne m'attarderai pas davantage sur les critiques de la notion d'authenticité, pour m'intéresser davantage aux liens existants entre les notions de véracité, de sincérité, d'autonomie et d'authenticité, à l'aide de l'ouvrage de Bernard Williams, *Vérité et véracité*.

Dans cette œuvre, Bernard Williams distingue les deux notions : la véracité et la vérité, en tentant de montrer qu'il serait plus pertinent et intéressant d'examiner la notion de véracité puisque celle de vérité est devenue presque impossible à définir. Son engouement pour la véracité est d'autant plus intéressant pour notre propos, qu'il s'axe autour du sujet qui veut et croit dire la vérité, plutôt qu'autour de la notion de vérité en elle-même. L'idée de Williams est de ne pas envisager l'authenticité comme se référant à la vérité, mais plutôt à la sincérité ou à la véracité. Il est possible de voir en quoi la notion d'authenticité garde de sa pertinence. Cette idée selon laquelle l'authenticité serait liée à la véracité, signifie que l'individu s'engage sincèrement vis-à-vis de ce qu'il croit être vrai. La question de l'engagement du sujet, de sa

¹⁷⁴ Voir Foucault (1990 et 1982) et Rorty (1989).

¹⁷⁵ Varga et Guignon, « Authenticity », 8. « Rather than searching for a hidden true self, one should attempt to shape one's life as a work of art, proceeding without recourse to any fixed rules or permanent truths in a process of unending becoming. In a similar vein, Richard Rorty has argued that the idea of coming to "know a truth which was out there (or in here) all the time"¹⁷⁵ is simply a myth ».

¹⁷⁶ Pour plus de détails sur les différentes critiques et défenses de la notion d'authenticité, voir l'article de la Stanford Encyclopedia of Philosophy, « Authenticity ».

véracité envers ce qu'il croit, pense ou ressent apparaît comme primordial et comme pouvant se substituer à la question de la vérité. Si l'on applique le raisonnement de Williams aux émotions, il est possible de suggérer qu'il existerait une fidélité sincère envers notre nature émotionnelle. Nous allons donc maintenant interrompre la discussion qui s'était jusqu'ici sur les problèmes relatifs à l'authenticité et au moi, pour basculer vers ceux qui concernent ce qui nous intéresse réellement ici : la fidélité à la nature émotionnelle et aux émotions. Tout comme le soi, la nature émotionnelle peut se voir adresser les mêmes objections quant à son existence. Elle est constitutive du moi. Il a été établi par Haybron que cette nature émotionnelle peut évoluer. Ce serait donc un processus qui détiendrait une constituante plus ou moins figée, ayant la capacité de se transformer, et de se développer, comme un fondement que l'on pourrait remodeler à force d'expériences. Mais plus que le processus en lui-même, c'est l'intérêt pour un individu de lui être fidèle qui va nous intéresser plus particulièrement ici. La poursuite du bonheur s'axe et se construit autour des émotions et de leur valence. Les émotions, comme nous l'avons vu, sont révélatrices de notre nature émotionnelle mais sont également capables de la transformer et de la faire évoluer. En quoi rester fidèle à sa nature émotionnelle aurait une valeur prudentielle ? En répondant à cette question, nous allons également examiner pourquoi un individu cherche à rester fidèle à sa nature émotionnelle.

A travers cette fidélité envers la nature émotionnelle et envers les émotions, nous retrouvons les problématiques de l'idéal d'autonomie et celle d'honorer ce à quoi l'on attache et donne de l'importance. Être fidèle à sa nature émotionnelle ou à ses émotions, c'est tout d'abord en prendre connaissance et avoir par la suite le pouvoir d'orienter nos décisions, choix et actions envers ce qui nous correspondra le mieux. Ne pas être fidèle à sa nature émotionnelle, impliquerait donc qu'un individu déciderait de ne pas prendre en compte certaines de ses émotions, qui pourtant, et comme le montre Haybron, sont centrales dans la constitution de sa personnalité ou révélatrices de cette dernière. En faisant cela, l'individu s'expose potentiellement à la possibilité d'une forme de trahison de lui-même, ce qui pourrait à son tour entraîner une transformation de sa personnalité, un changement irrémédiable et peut-être menacer son état de bonheur. Le fait de ne pas rester fidèle à ses émotions implique également le déni et la destitution d'une des fonctions des émotions : celle d'orienter nos existences. Elles sont une autorité qui a pour fonction de guider les individus à travers les événements vécus. L'absence de fidélité envers ses émotions rendrait l'individu possiblement plus malheureux qu'heureux. Les émotions et la nature émotionnelle d'une personne influencent et alimentent la

constitution de son état de bonheur et de bien-être. Elles sont centrales également dans la construction de la personnalité (ou du moi), et révélatrices donc à la fois de notre état de bonheur et de notre personnalité. En étant fidèle à sa nature émotionnelle et à ses émotions, l'individu reconnaîtra la valeur instrumentale de la connaissance de ses émotions, ce qui donnera à cette fidélité une valeur prudentielle, celle d'être en accord avec soi-même parce qu'il identifiera plus facilement ce qui a de la valeur et de l'importance à ses yeux. Cela lui permettra également de rester en accord avec qui il veut être et quelle image il a de lui-même, ce qui a également une valeur prudentielle si l'on considère que l'estime de soi-même a de l'importance.

Il semble assez intuitif d'affirmer que rester fidèle à ce que l'on croit ressentir ou rester fidèle et respecter la nature émotionnelle qui est la nôtre depuis toujours participera à notre bien-être général et à notre bonheur. L'enjeu de cette section était celui de démontrer que la fidélité d'un individu envers sa nature émotionnelle donnait à cette dernière et aux émotions plus généralement, une valeur prudentielle. Que l'on adopte la conception proposée par Haybron sur le bonheur, ou celle des stoïciens sur le bien-être permis par la tranquillité de l'âme, il s'agissait, au cours de ce chapitre, d'affirmer fermement que les émotions et leur connaissance sont incontournables dans la constitution de notre personnalité et notre capacité à aspirer et à mener une vie heureuse. Nous avons tenté de mettre en évidence les valeurs instrumentales de la conscience de nos émotions, de la connaissance des émotions et de soi-même. Pour enrichir davantage notre réflexion sur la connaissance des émotions et de soi, il s'agira maintenant de tenter de déterminer si la connaissance de soi pourrait avoir une valeur intrinsèque pour un individu.

4. La valeur intrinsèque de la connaissance de soi

Dans cette partie, je vais tenter de montrer que disposer de connaissances sur soi-même peut avoir une valeur en soi et pas seulement une valeur instrumentale. La défense de l'idée selon laquelle la connaissance de soi a une valeur intrinsèque se construira à partir et grâce à une

critique de la thèse de Q. Cassam qui affirme que la connaissance de soi a une valeur, certes, mais pas une valeur intrinsèque.

Pourquoi cela dévalorise-t-il la connaissance de soi que d'expliquer sa valeur par référence au bien-être? Il pourrait y avoir quelque chose pour justifier cela si vous pensez que sa valeur est intrinsèque plutôt qu'extrinsèque, mais ce n'est pas une conception défendable. C'est vraiment une forme d'obscurantisme que de dire que la connaissance de soi est intrinsèquement précieuse, et la possibilité d'expliquer sa valeur en termes pragmatiques montre pourquoi: dire que la connaissance de soi est précieuse parce qu'elle augmente notre bien-être, c'est expliquer sa valeur en termes plus basiques, en référence à un autre bien.¹⁷⁷

La seule valeur que Cassam décide d'octroyer à la connaissance de soi est donc une valeur pratique et instrumentale. Il n'est pour lui pas question d'envisager la valeur de la connaissance de soi autrement que de manière extrinsèque et instrumentale.¹⁷⁸ Brie Gertler dans sa critique de l'ouvrage de Cassam : « Critical notice of Quassim Cassam, *Self-knowledge for Humans* » résume et explique la position de Cassam au sujet de la connaissance de soi de cette manière : « De son point de vue, la connaissance de soi est typiquement réalisée par des inférences à partir de diverses sortes d'évidences, et elle ne se distingue épistémologiquement que d'une manière comparativement modeste. Elle tire sa valeur des biens pratiques et moraux qu'elle promeut (parfois). »¹⁷⁹. Elle ajoute plus loin, que pour Cassam « quand la connaissance

¹⁷⁷ Cassam, *Self-Knowledge for Humans*, 223. « Why does it devalue self-knowledge to explain its value by reference to well-being ? There might be something to this if you think that its value is intrinsic rather than extrinsic, but that is not a defensible view. It's really a form of obscurantism to say that self-knowledge is intrinsically valuable, and the possibility of explaining its value in pragmatic terms shows why : to say that self-knowledge is valuable because it increases our well-being is to explain its value in more basic terms, by reference to another good ».

¹⁷⁸ Cassam, 212. « The idea that substantial self-knowledge is valuable because it promotes well-being isn't the only way of making sense of the notion that its value is extrinsic » : « L'idée que la connaissance de soi substantielle a de la valeur parce qu'elle promeut le bien-être, n'est pas la seule manière de donner du sens au fait que cette notion ait une valeur extrinsèque ».

¹⁷⁹ Gertler, *Critical notice of Quassim Cassam, « Self-Knowledge for Humans »*, 1. « On his view, self-knowledge is typically achieved through inference from diverse kinds of evidence, and is epistemically distinctive only in a comparatively modest way. It derives its value from the practical and moral goods it (sometimes) promotes ».

de soi a de la valeur, cette valeur est instrumentale. ».¹⁸⁰ Q. Cassam affirme également que la connaissance de soi n'est pas nécessaire à la conduite d'une vie authentique. Il définit l'authenticité comme le fait d'être en accord avec ses valeurs, principes et traits de caractère.¹⁸¹ Il s'oppose à l'idée selon laquelle on ne pourrait pas être authentique envers soi-même sans connaissance de soi. Pour Cassam, l'authenticité n'a pas besoin de la connaissance de soi pour exister, la connaissance de soi peut lui être utile, elles peuvent agir de concert, mais la seconde n'est pas une condition de possibilité de la première.

Pour résumer, du point de vue de Cassam, la connaissance de soi n'aurait pas de valeur en elle-même, mais devrait être envisagée comme un outil pouvant permettre d'accroître notre bien-être et participant à l'unification et à la cohérence de notre vie. Mais la connaissance de soi ne leur serait en aucun cas indispensable ni nécessaire. Un individu pourrait donc très bien être en accord avec lui-même et agir spontanément selon ses principes, valeurs, émotions, et sa personnalité sans avoir pris connaissance ni conscience de ses propres émotions, traits de caractères, ou valeurs. Pour illustrer l'idée de Cassam, Brie Gertler utilise l'exemple de la générosité. « Par exemple, la générosité (comme un trait de caractère/ ou une valeur) peut guider mes actions et décisions sans que je doive me penser moi-même comme étant généreuse, ou comme valorisant la générosité. »¹⁸². Je peux en effet me comporter comme une personne généreuse, sans avoir conscience que je le suis, ni sans savoir que c'est un principe ou une ligne de conduite que je chéris particulièrement. Cette idée semble plausible. Mais on pourrait interroger Cassam dans une autre perspective. Imaginons que l'on découvre que l'on est généreux, en s'interrogeant par exemple sur ce qui nous a motivés à laisser notre maison à un ami d'ami pendant notre absence, sans avoir demandé quoi que ce soit en échange. Cette découverte sera-t-elle absolument sans valeur de notre point de vue ? Est-ce que détenir, découvrir et appréhender ce genre de connaissance sur soi-même n'aurait pas une valeur autre qu'instrumentale ? La connaissance que je suis une personne généreuse ne m'amène rien, ne

¹⁸⁰ Gertler, *Critical notice of Quassim Cassam, « Self-Knowledge for Humans »*, 7 « When self-knowledge is valuable, he thinks, its value is instrumental ». « Quand la connaissance de soi a de la valeur, selon lui, sa valeur est instrumentale ».

¹⁸¹ Cassam, *Self-Knowledge for Humans*, 216. « Que signifierait le fait d'être « vrai envers soi-même » (ou en accord avec soi) ? Supposons que nous affirmons qu'être en accord avec soi-même est le fait d'être en accord avec son propre caractère, ses propres valeurs et émotions. » (« What would it be to be « true to yourself » ? Suppose we say that to be true to yourself is to be true to your own character, values, and emotions »).

¹⁸² Gertler, *Critical notice of Quassim Cassam, « Self-Knowledge for Humans »*, 7. « For instance, generosity (as a character trait and/or a value) may guide my actions and decisions without my thinking of myself as generous, or as valuing generosity ».

me porte pas vers un autre bien, peut-on pour autant affirmer fermement qu'elle n'a aucune valeur pour moi ?

Je m'apprête à défendre ici une position opposée à celle de Cassam, en tentant de montrer que la connaissance de soi a une valeur intrinsèque et en m'appuyant essentiellement sur une critique formulée par E. Schwitzgebel¹⁸³. On peut envisager la connaissance de soi comme une finalité, comme quelque chose qui a de la valeur même si elle ne nous conduit à rien d'autre. L'objectif sera de montrer que la connaissance de soi peut détenir deux valeurs : intrinsèque et extrinsèque. Affirmer que détenir une connaissance de soi n'est pas bon ou bien en soi, c'est affirmer que cela n'a pas réellement d'importance si on possède ou non une telle chose, ou que la posséder sans que cela ne nous conduise à autre chose ne peut pas avoir de valeur. Si je sais que j'aime me détendre près d'un point d'eau, mais que je vis dans un pays aride où ce n'est pas ou plus possible ; alors cette connaissance ne me servira à rien. Or, l'inutilité de cette connaissance signifie-t-elle pour autant qu'elle perd toute son importance pour moi ? Il semble au contraire que ces connaissances sont précieuses du point de vue individuel, même si elles sont dépourvues de portée pratique. Je pourrais tout aussi bien vivre sans savoir que j'aime me reposer près de cours d'eau, pour autant le simple fait de détenir cette information sur moi-même a à mes yeux de la valeur. Est-il vraiment possible de déterminer pourquoi cette connaissance a de la valeur, même si elle ne nous ne conduit à rien d'autre ? Cette idée rejoint le premier argument que présente Eric Schwitzgebel dans la critique qu'il adresse à Cassam sur cette même question. A l'inverse de Cassam, Schwitzgebel défend l'idée que la connaissance de soi détient une valeur intrinsèque et il s'appuie sur trois arguments différents pour le démontrer : l'argument de l'addition et de la soustraction, l'argument des cas voisins ou similaires, et l'argument de l'identité.

Son premier argument se structure comme suit :

Voilà ce que je veux que vous fassiez: Imaginez que l'on retire notre connaissance de nous-mêmes du monde, ou tout du moins les plus grandes parties de la connaissance de soi, tout en gardant tout le reste aussi constant que possible, surtout notre bonheur ou notre sens subjectif du bien-être. Maintenant posez-vous cette question : est-ce qu'il manque quelque chose de

¹⁸³ Il formule cette critique dans son article «The Intrinsic Value of Self-Knowledge ».

valeur ? Maintenant imaginez que beaucoup de connaissance de soi soit ajoutée au monde, tout en gardant tout le reste aussi constant que possible, surtout notre bonheur et nos sens subjectif du bien-être. Maintenant demandez vous : est-ce quelque chose de valeur a été gagné ?¹⁸⁴

Si l'on se débarrasse de toute connaissance de soi-même, sans que cela ne change rien à notre environnement, ni à nos fonctionnements, il semble que l'on perde malgré tout quelque chose qui a de la valeur. A l'inverse, si la richesse de notre connaissance de soi s'élargit, nous penserons avoir collecté du savoir auquel on donnera certainement de la valeur. Schwitzgebel insiste sur la fragilité de ce premier argument qui peut être considéré comme trop vague, et difficile à imaginer. Il ajoute que c'est un point de vue très personnel, puisqu'il se fonde sur ses propres valeurs, sur sa personnalité, sur son propre caractère ; et que c'est relativement à eux qu'il conclut qu'il accorde une valeur intrinsèque à la connaissance de soi, lorsqu'il se soumet à lui-même ce premier argument. Une autre personne pourrait très bien ne pas penser que faire disparaître la connaissance que l'on a de soi-même soit important ou gênant. C'est donc un argument qui oblige un individu à s'interroger sur l'importance d'une telle connaissance pour lui-même, mais c'est aussi un argument sur lequel on ne peut fonder une véritable défense de l'existence d'une valeur intrinsèque de la connaissance de soi, puisqu'il est susceptible d'amener des individus à des conclusions opposées et relatives à leurs valeurs respectives. Cela suggère qu'il n'y aurait donc pas une forme d'existence objective d'une valeur intrinsèque de la connaissance de soi. Ce premier argument, s'il ne prouve rien, permet néanmoins d'affirmer à nouveau le parti pris ici : l'existence d'une valeur intrinsèque de la connaissance de soi. Se savoir généreux n'apporte rien d'autre que cette connaissance, mais a du sens et de l'importance d'un point de vue subjectif. Le fait est qu'on accorde, en tant que sujet, de l'importance à ce que l'on sait de soi-même.

Dans sa critique, Schwitzgebel propose d'ajouter un deuxième argument, celui des cas similaires.

¹⁸⁴ Schwitzgebel, « The Intrinsic Value of Self-Knowledge », 2. « Here's what I want you to do: Imaginatively subtract our Self-Knowledge from the world, or at least the large portions of our self-knowledge, while keeping everything else as constant as possible, especially our happiness or subjective sense of well-being. Now ask yourself, is something valuable missing? Now imaginatively add lots more self-knowledge to the world, while keeping everything else as constant as possible, especially our happiness or subjective sense of well-being. Now ask yourself, has something valuable been gained? ».

Prenez le cas de de quelque chose que votre interlocuteur et vous-mêmes appréhendez tous les deux comme détenant une valeur intrinsèque. Soulignez ensuite que la cible est un cas similaire, qui ne mérite pas d'être traité différemment. Par exemple, si vous et moi sommes d'accord pour affirmer que les belles peintures ont une valeur intrinsèque, alors peut-être que je peux utiliser cela comme un levier pour affirmer que les belles chansons de rap ont également une valeur intrinsèque, si vous aviez des doutes.¹⁸⁵

Dans ce passage il suggère qu'une forme de contamination de valeur peut se produire si l'on prend deux choses qui partagent des qualités similaires, deux choses de nature très proche, qui se ressemblent. Si nous prenons un autre exemple, comme le fait de bien connaître quelqu'un, un proche, famille ou ami. C'est une connaissance qui a une valeur intrinsèque pour nous (argument 1), puisqu'on serait dépossédé de quelque chose si cette connaissance disparaissait. C'est une connaissance qu'on n'utilise pas nécessairement, elle existe simplement. Détenir une connaissance du type : je sais que mon grand-père a fait la guerre, n'a pas nécessairement une portée instrumentale. Je le sais, et c'est suffisant. C'est une information qui a de l'importance parce qu'elle fait partie de ce que je sais sur mon grand-père, ce qui a une valeur en soi. C'est à cette idée fondatrice que Schwitzgebel propose d'ajouter son deuxième argument. Si l'on est d'accord pour affirmer que bien connaître un de nos proches a une valeur intrinsèque à nos yeux, alors pourquoi ne pourrions-nous pas étendre cette valeur à la connaissance que l'on a de soi-même ? Elles sont toutes deux des connaissances qui portent sur des personnes, sur autrui et sur soi-même, elles sont donc similaires et susceptibles de se voir attribuer la même valeur intrinsèque. Il serait en effet étrange d'affirmer que la connaissance que l'on a des autres a une valeur intrinsèque mais que la connaissance de soi n'en a pas.

Il achève sa démonstration sur un troisième argument, celui de l'identité. L'idée est que si l'on détermine qu'une chose a une valeur intrinsèque et que l'on peut identifier cette chose à

¹⁸⁵ Schwitzgebel, 4. « Take a case of something you and your interlocutor both presumably regard as having intrinsic value. Then point out that the target thing is a similar type of case, which doesn't merit being treated differently. For example, if you and I both agree that beautiful paintings are intrinsically valuable, then maybe I can use that as a lever in arguing beautiful rap songs are intrinsically valuable too, if you were having some doubts ».

la connaissance de soi, alors la connaissance de soi obtiendra la même valeur intrinsèque que cette chose. Schwitzgebel écrit que la connaissance de soi c'est « connaître certains faits psychologiques sur soi-même c'est posséder une suite de dispositions ou de capacités portant sur votre propre psychologie. »¹⁸⁶. Pour mieux comprendre ce qu'il entend par là il donne quelques exemples:

Qu'est-ce que savoir que vous êtes extraverti? C'est en partie la capacité de dire, réellement et sincèrement, « Oui, je suis extraverti ». c'est en partie la capacité de répondre de façon appropriée aux invitations à des soirées, en les acceptant en prévision du bon moment que vous allez passer. C'est en partie de ne pas être surprise de vous surprendre vous-même en train de sourire et de rire dans la foule. Etc.¹⁸⁷

Ou encore :

Qu'est-ce que se savoir en colère? C'est en partie avoir la capacité de dire, réellement et sincèrement, « Je suis en colère ! ». C'est en partie savoir ne pas répondre au téléphone si vous attendez l'appel de quelqu'un avec qui vous devez d'être calme. C'est en partie ne pas se sentir surpris du fait que vous parliez fort et que vous fassiez des doigts d'honneur. C'est en partie la capacité de conclure que quelqu'un dans la pièce est en colère.¹⁸⁸

Nous avons la capacité d'affirmer que nous sommes en colère ou que nous sommes une personne extravertie et d'agir en concordance avec ces choses que nous savons sur nous-mêmes. Schwitzgebel montre que nous accordons une valeur intrinsèque à ce genre de dispositions et de capacités de dire, de penser et d'agir, puisque cela entre dans une dynamique d'authenticité,

¹⁸⁶ Schwitzgebel, 5. « to know some psychological fact about oneself is to possess a suite of dispositions or capacities with respect to your own psychology ».

¹⁸⁷ Schwitzgebel, 5. « What is to know that you are an extravert? It is in part the capacity to say, truly and sincerely, « Yeah, I'm an extravert ». It is in part the capacity to respond appropriately to party invitations, by accepting them in anticipation of the good time you'll have. It is in part not to be surprised to find yourself smiling and laughing in the crowd. Etc. ».

¹⁸⁸ Schwitzgebel, 5. « What is to know that you're angry? It is in part to have the capacity to say, truly and sincerely, « I'm angry! ». It's in part to know not to pick up the phone if you're expecting a call from someone you need to be calm with. It's in part to feel unsurprised at the fact that you're talking loudly and making fists. It's in part the capacity to conclude that someone in the room is angry ».

de sincérité et de respect de son identité et de sa personnalité. Il va plus loin en affirmant que ces capacités et dispositions sont en fait identiques à la connaissance de soi. La connaissance de soi, c'est posséder dans le même temps les dispositions et capacités en cohérence avec notre personnalité. La connaissance de soi ne serait pas une « entité représentationnelle indépendante seulement connectée à ces capacités. Elle est ces capacités. »¹⁸⁹. Si ces capacités font et forment la connaissance de soi et ont une valeur intrinsèque, alors la connaissance de soi a une valeur intrinsèque.

La thèse selon laquelle la connaissance de soi a une valeur intrinsèque semble donc défendable et plausible. Mais l'objectif de ce chapitre était surtout celui d'interroger la valeur de la connaissance *des émotions*. Nous avons déjà montré tout ce que la conscience et la connaissance des émotions pouvait détenir en termes de valeur instrumentale. Serait-il alors pertinent de tenter maintenant de défendre l'idée d'une valeur intrinsèque de la connaissance des émotions ? L'idée serait d'appliquer une forme d'argument d'identité, proche de celui utilisé par E. Schwitzgebel pour montrer que la valeur intrinsèque que l'on attribue à la connaissance de soi pourrait être déportée sur l'une de ses parties constituantes : la connaissance de ses émotions. C'est une idée a priori séduisante. Cette hypothèse de contagion de valeur de la connaissance de soi à la connaissance des émotions pourrait également s'appuyer sur l'argument selon lequel la connaissance des émotions, en tant que partie constitutive et même, selon ma thèse, privilégiée de la connaissance de soi, devrait pouvoir hériter de la valeur que l'on attribue à l'ensemble dont elle fait partie. On voit tout à fait en quoi l'on peut attribuer une valeur instrumentale à une telle connaissance, mais il est moins évident d'envisager comment on pourrait lui attribuer également une valeur intrinsèque. Il ne semble pas que la seule connaissance de ses émotions puisse être considérée comme une fin en soi sauf si, comme le fait E. Schwitzgebel à la fin de sa démonstration, nous affirmons que la connaissance des émotions est similaire à la connaissance de soi ou même représente les capacités de la connaissance de soi et est donc la connaissance de soi. Ce qui signifierait que la connaissance des émotions a également une valeur intrinsèque. Mais une objection à cette possibilité peut d'ores et déjà être considérée. Moore, dans *Principia Ethica*, affirme qu'une chose, ici la connaissance de soi, à qui l'on attribue une valeur intrinsèque représente un tout. Le tout a une

¹⁸⁹ Schwitzgebel, 5. « Self-Knowledge is not some independent representational entity only contingently connected with those patterns. It is those patterns, those capacities ».

valeur intrinsèque, mais ses parties ou constituants (la connaissance des émotions ici) ne détiennent pas nécessairement la même valeur que lui. La connaissance des émotions, prise isolément, apparaît davantage comme un outil permettant d'enrichir la connaissance de soi, ou comme un moyen pour l'enrichir.

En réalité, ce qu'il serait plus intéressant d'examiner pour la suite de notre propos, serait de tenter de démontrer que la *conscience des émotions* a une valeur intrinsèque et pas seulement une valeur instrumentale. Comme nous l'avons vu, avant toute connaissance, il s'agit de prendre conscience de l'objet que nous désirons ou devons connaître ; et ensuite d'établir ce que l'on sait de cet objet. Par exemple, lorsqu'on prend conscience que la pluie tombe et nous mouille, on s'intéresse ensuite à ce dont elle est constituée, on s'interroge sur d'où elle vient, en somme on étudie ce phénomène pour le comprendre et l'expliquer. Cela fonctionne de la même manière avec la conscience de soi et la connaissance de soi ainsi qu'avec la conscience de ses émotions et leur connaissance. Tout d'abord on prend conscience de notre état émotionnel et on essaie ensuite de l'identifier pour l'expliquer, on l'interprète. C'est à partir de cette identification et de cette interprétation qu'une connaissance des émotions peut être constituée. La connaissance des émotions est un savoir subjectif, une interprétation que l'on fait de ce dont nous sommes conscients.

La conscience des émotions ne serait pas simplement une partie de la connaissance des émotions, mais son fondement. Mais est-ce que la première phase, celle de la conscience de ses émotions, est une étape sur laquelle il serait intéressant de s'arrêter ? Il s'agirait d'un état non réflexif, qui donnerait un fondement à la connaissance des émotions, et détiendrait donc une valeur instrumentale. Pourrait-elle avoir une autre valeur qu'instrumentale, peut-être même une valeur intrinsèque ? Est-ce que l'on pourrait considérer que s'arrêter à cette phase de prise de conscience des émotions, c'est-à-dire sans s'engager dans une dynamique réflexive pour transformer « conscience de » en « connaissance de », aurait une valeur en elle-même et pourrait être désirée pour elle seule, être considérée comme une fin en elle-même ? Mon intention est de déporter la valeur intrinsèque que l'on peut attribuer à la connaissance de soi non pas à la connaissance de ses émotions¹⁹⁰, qui en forme une partie, mais à la première phase de sa constitution, c'est-à-dire à son fondement : la conscience qu'a un sujet de ses propres

¹⁹⁰ La connaissance des émotions court le risque d'être considérée comme une partie d'un tout et qui s'expose donc à l'objection de Moore.

émotions ou de ses états émotionnels. Les arguments établissant la défense d'une valeur intrinsèque de la connaissance de soi pourraient donc s'appliquer ici et seront le point de départ d'une intuition selon laquelle la simple conscience de soi et de ses émotions en particulier ont de la valeur en elles-mêmes. Pour continuer à argumenter en ce sens, j'aurai besoin de discuter maintenant de l'introspection et de ses différents degrés. Tout cela prendra sens dans une sorte de système, celui du système introspectif que je présenterai et qui englobera le système de la connaissance de soi que nous venons d'examiner.

Conclusion

L'enjeu de ce chapitre était surtout de déterminer quelles valeurs peuvent être attribuées à la conscience et à la connaissance de ses propres émotions, dans l'objectif d'établir et d'affirmer l'aspect fondamental qu'elles occupent dans la vie des individus, leur personnalité et leur épanouissement. Cet examen de valeur a éclairé les motivations des individus à se connaître et a répondu à notre question de départ : « Pourquoi souhaitons-nous nous connaître ? ». La prise de conscience de nos émotions sert de fondement à l'édification d'une connaissance des émotions, ouvre la voie à l'interprétation, l'analyse et enfin l'explication. La connaissance de ses émotions, comme nous l'avons vu au chapitre 1, est une forme de connaissance de soi substantielle. Nous avons pu effectivement constater que la connaissance des émotions est une connaissance de soi substantielle, puisqu'elle réunit un certain nombre des caractéristiques énumérées par Cassam¹⁹¹ et qui montrent que la connaissance des émotions est centrale dans la vie des individus ordinaires, mais difficile à obtenir. De ce point de vue, elle permet la constitution et l'enrichissement de la connaissance de soi substantielle, c'est-à-dire la forme de connaissance qui importe le plus aux individus ordinaires. Ce chapitre se conclut en laissant sans réponse la question portant sur l'existence d'une valeur intrinsèque de la conscience de soi. Cette réponse implique que l'on aborde avant tout et maintenant, la question de l'outil qui nous permet d'accéder à la conscience de soi, à savoir l'introspection. C'est la conception qui sera du moins défendue au cours des chapitres suivants et qui confortera à nouveau l'idée que la connaissance des émotions est une connaissance de soi substantielle

¹⁹¹ Voir chapitre 1 pour un rappel des différentes caractéristiques propres à la connaissance de soi substantielle.

puisque'elle requiert un déploiement d'efforts cognitifs pour l'obtenir, qu'elle repose sur des preuves (la phénoménologie de l'émotion par exemple), sur une interprétation de ces preuves et qu'il est toujours possible de rectifier ou modifier cette interprétation. Toutes ces conditions attestent de la difficulté que représente l'acquisition de la connaissance des émotions.

Partie II. Le processus introspectif

La première partie de cette recherche a introduit les notions d'émotion, de conscience des émotions, de connaissance de soi et des émotions (chapitre 1). Elle s'intéressait également à la question de l'importance et aux valeurs des émotions dans la conscience et la connaissance qu'une personne a d'elle-même (chapitre 2). Dans cette deuxième partie, il s'agira dans un premier temps – chapitre 3 – d'examiner l'histoire des théories de l'introspection au fil de la tradition philosophique et psychologique ; puis - chapitre 4 - d'interroger l'utilité et le rôle de l'introspection *des émotions*, en étudiant le rapport qui existe entre l'introspection et l'établissement de la connaissance des émotions. Tout cela se construira dans l'intention de proposer une défense de la valeur et de l'utilité de l'introspection *des émotions*.

Chapitre 3 :

La notion d'introspection du stoïcisme à la philosophie contemporaine

Au cours des deux précédents chapitres, nous avons montré en quoi se connaître et avoir conscience de ses émotions a de la valeur pour un individu. Nous avons également vu, que dans une société comme la nôtre, il est attendu des individus qu'ils soient en mesure de décrire et d'expliquer leurs comportements ou leurs pensées, en autonomie, du moins dans un premier temps. Il s'agit maintenant de s'interroger sur la manière dont nous répondons au besoin de compréhension de soi-même, c'est-à-dire sur la manière dont nous avons accès à cette connaissance et cette conscience, sur ce que nous utilisons pour les atteindre. Qu'est-ce qu'un individu a à sa disposition, en termes d'outils, de compétences ou de capacités pour construire et approfondir la connaissance qu'il a de lui-même ? Pour répondre à cette question, c'est sur

l'introspection que nous allons porter notre attention, puisqu'il s'agira de défendre par la suite – chapitre 4 – une valeur et une fiabilité minimale de l'introspection des *émotions* dans laquelle elle sera considérée comme fondement de la connaissance de soi.

L'introspection est une méthode, ou un processus cognitif a priori réputé pour nous donner accès à nos états mentaux. Depuis l'Antiquité, les penseurs et chercheurs ont attribué ou retiré différentes qualités et propriétés à l'introspection. Dans ce chapitre, nous allons examiner des mouvements philosophiques spécifiques qui ont été choisis soit parce qu'ils traitaient à la fois des émotions et de l'introspection soit parce qu'ils représentent des tournants (glissements) importants dans l'histoire de la conception de l'introspection. Il s'agira de dégager, pour chaque mouvement et donc de façon systématique, les arguments les plus pertinents et importants, pour lesquels une adhésion ou un rejet sera formulé pour construire par la suite une défense de l'introspection (chapitre 4). Dans un premier temps, il s'agira de présenter les exercices spirituels pratiqués dans l'Antiquité, en s'intéressant plus particulièrement à l'examen de conscience des stoïciens. Dans un deuxième temps, nous verrons quel impact la pensée de Descartes a eu sur la conception de l'esprit et de la conscience et leur lien avec l'introspection. Nous verrons comment l'introspection fut propulsée au premier plan de l'investigation de l'esprit. Dans un troisième temps, nous observerons comment la psychologie introspectionniste et expérimentale fut l'héritière de la tradition philosophique quant au rapport entre l'introspection et l'esprit. Dans un dernier temps, nous discuterons de l'émergence du béhaviorisme, qui provoqua un rejet et un abandon de l'introspection. Dans cette dernière section il s'agira également de montrer que l'introspection se réinséra progressivement dans les recherches psychologiques et philosophiques après toute une période de rejet apparent.

1. Exercices spirituels et examen de conscience du stoïcisme

Une étude du stoïcisme est incontournable quand on s'intéresse aux émotions. En effet, en m'attardant sur les conceptions stoïciennes des émotions et en découvrant celle d'autres mouvements comme l'épicurisme ou le scepticisme, j'ai pu constater qu'ils faisaient la part

belle à la connaissance de soi mais surtout au souci de soi¹⁹². D'un bout à l'autre de la culture antique, on peut constater l'importance accordée au « souci de soi » et à sa connexion avec le thème de la connaissance de soi. Foucault montre justement dans son ouvrage *Herméneutique du sujet*, que l'articulation entre les deux a évolué et qu'il y a eu une période précise où le souci de soi dominait, et que cette période a été oubliée au profit de la connaissance de soi. Le souci de soi était une véritable activité. C'était, comme le dit Michel Foucault « une occupation réglée, un travail avec ses procédés et ses objectifs »¹⁹³. Il s'agit d'une conversion à soi-même dans l'objectif d'établir une relation à soi qui se construit à l'aide d'exercices spirituels. En effet, il existe des outils que l'on peut utiliser pour travailler sur soi-même, pour établir une relation à soi-même qui viendra enrichir la connaissance de soi¹⁹⁴. On a vu au chapitre 1 et au chapitre 2 l'importance donnée à la connaissance de soi mais surtout au souci de soi dans l'Antiquité. L'individu doit s'occuper de lui-même, mais comment doit-il faire pour bien se soucier ou bien s'occuper de lui-même ? Foucault dans son cours du 24 mars 1982 écrit que « [...] Socrate avait défini la modalité fondamentale de ce souci de soi. Il avait caractérisé pour l'essentiel la pratique même du souci de soi comme l'exercice d'un regard, regard qui porte précisément, de soi, sur soi-même. »¹⁹⁵. Cette pratique de souci de soi s'établit autour d'outils que Pierre Hadot appelle « exercices spirituels »¹⁹⁶. La majorité des outils qui permettent d'établir le rapport de soi à soi nécessitent, comme nous le montrerons ici, l'utilisation et la pratique de l'introspection.

Les exercices spirituels ont, entre autres¹⁹⁷, pour objectif de sonder et d'examiner la conscience dans l'objectif de permettre à cette dernière d'éloigner les troubles qui la menacent ou de l'en préserver. Il s'agit donc d'écarter ou d'abandonner les états émotionnels, pensées négatives ou croyances fausses qui s'attachent à elle et la déséquilibrent. Ils constituent de véritables entraînements nécessitant endurance et parfois abstinence, « des entraînements en pensée et par la pensée. »¹⁹⁸. Ces exercices visent à diriger la conscience, en l'invitant à réévaluer les états qui la composent dans un objectif de purification. Les écoles philosophiques

¹⁹² Voir chapitre 1 sur Foucault pour un approfondissement de la notion de souci de soi.

¹⁹³ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 475.

¹⁹⁴ C'est une conception particulièrement présente chez Platon dans l'*Alcibiade*.

¹⁹⁵ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 436.

¹⁹⁶ Notion élaborée par Pierre Hadot (*Exercices spirituels et philosophie antique* 1981), et qu'il reprend à Saint Ignace de Loyola. Notion peu utilisée par Foucault.

¹⁹⁷ Ils peuvent également viser d'une habitude, ou d'une attitude, etc.

¹⁹⁸ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 482.

antiques ont élaboré des sortes de corpus d'exercices spirituels, en les décrivant comme des « actes de l'intellect ou de l'imagination, ou de la volonté, caractérisés par leur finalité : grâce à eux, l'individu s'efforce de transformer sa manière de voir le monde afin de se transformer lui-même. Il ne s'agit pas de s'informer, mais de se former. »¹⁹⁹. Il existait différents exercices²⁰⁰, comme celui de la méditation des maux futurs. Il ne s'agissait pas de se représenter les pires situations possibles simplement dans le but de s'y préparer ou d'entretenir une angoisse à leur égard. Il s'agissait au contraire d'une pratique visant à se représenter ces choses négatives comme étant déjà là non pas « pour vivre par anticipation les souffrances ou douleurs qu'ils nous causeraient, mais pour nous convaincre que ce ne sont en aucune façon des maux réels et que seule l'opinion que nous en avons fait prendre pour de véritables malheurs. »²⁰¹. Foucault analyse cet exercice en affirmant qu'il avait une valeur positive contrairement à ce que pensaient les épicuriens, qui s'opposaient à sa pratique, en pointant du doigt l'inutilité d'un exercice nous faisant souffrir par avance de maux encore inexistantes.

On le voit : cet exercice ne consiste pas à envisager, pour s'y accoutumer, un avenir possible de maux réels, mais à annuler à la fois et l'avenir et le mal. L'avenir : puisqu'on se le représente comme déjà donné dans une actualité extrême. Le mal : puisqu'on s'exerce à ne plus le considérer comme tel.²⁰²

Les exercices spirituels étaient pour la plupart des exercices ou expériences de pensée, mais certains des exercices consistaient également en des pratiques d'abstinence, d'ascèse, visant à s'émanciper du monde extérieur et à éprouver notre résistance physique. Sénèque dans sa lettre XVIII à Lucilius, critique les riches désabusés qui au cours des Saturnales²⁰³ prenaient l'exercice de pauvreté comme un jeu ou un divertissement. Dans cette lettre, Sénèque fait une critique du luxe et de la débauche, critiques que l'on retrouve souvent à l'encontre de la haute

¹⁹⁹ Pierre Hadot, « N'oublie pas de vivre », *ibid* p. 10

²⁰⁰ Je les énumère ici dans le même ordre qui le fit Foucault dans *L'Herméneutique du sujet*, p. 482.

²⁰¹ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 482.

²⁰² Foucault, 482.

²⁰³ Les Saturnales étaient des fêtes d'hiver ou plus exactement du solstice d'hiver, organisées pour célébrer Saturne. Ces jours-là tout était permis et les rôles entre maîtres et esclaves étaient renversés. Le maître servait l'esclave et l'autorité était inversée.

société romaine de l'époque. Sénèque enjoint Lucilius à vivre ces fêtes non pas à l'écart des autres, mais non plus dans la débauche et d'éprouver son âme. Selon Sénèque, il faut « commander à son âme d'être seule à s'abstenir des plaisirs au moment où la foule entière se vautre en eux ; elle se donne la preuve la plus sûre, en effet, de sa fermeté, si elle ne se laisse emmener vers les caresses et les attraits de la débauche. »²⁰⁴. Il l'encourage pour ce faire à faire des expériences pendant quelques jours, comme par exemple, de très peu s'alimenter et pauvrement, de ne porter que des vêtements grossiers et peu élaborés, de mauvaise qualité. C'est une véritable préparation à la pauvreté, pour pouvoir par la suite être capable de dire « « Voilà ce qu'on craignait ? » »²⁰⁵. Ces pratiques ascétiques visaient donc à affermir l'âme et à la préparer aux revers possibles de fortune, en l'incitant à accorder très peu d'importance aux possessions matérielles.

Personne d'autre n'est digne d'un dieu que celui qui a méprisé les richesses ; je ne t'en interdis pas la possession mais je veux faire en sorte que tu les possèdes sans trembler de les perdre ; ce que tu n'obtiendras que d'une seule manière : en te persuadant que tu vivras heureux même sans elles, en les regardant comme toujours près de s'en aller.²⁰⁶

Dans toutes ces pratiques, il s'agit de travailler sur soi-même, d'exercer sa volonté, son corps et ses pensées, de se mettre à l'épreuve. Il est important de citer les exercices d'abstinence et d'ascétisme, qui mettent le corps à l'épreuve autant que l'esprit. Mais les exercices qui vont plus particulièrement nous intéresser dans cette section, sont ceux qui représentent de véritables expériences de pensée et surtout ceux qui font appel à l'introspection et à son utilisation dans leur pratique. C'est le cas de l'exercice permettant le contrôle des représentations. Cet exercice se déroule par exemple lorsqu'on est affecté par quelque chose de bien réel ou autour de projection imaginative de situations afin de surveiller les réactions que nous avons et qui sont les résultats de la représentation que nous avons des choses et du monde. Cet exercice nécessite le recours à l'introspection puisqu'il s'agit de tourner son attention en soi-même pour savoir

²⁰⁴ Sénèque, *Lettres à Lucilius*, 110.

²⁰⁵ Sénèque, 111.

²⁰⁶ Sénèque, 112-113.

« si on est ou non atteint ou ému par la chose qui est représentée et quelle raison on a de l'être ou de ne pas l'être. »²⁰⁷. Foucault ajoute :

On le voit : ce contrôle des représentations n'a pas pour objectif de déchiffrer sous les apparences une vérité cachée et qui serait celle du sujet lui-même ; il trouve au contraire, dans ces représentations telles qu'elles se présentent, l'occasion de rappeler un certain nombre de principes vrais – concernant la mort, la maladie, la souffrance, la vie politique, etc. - : et par ce rappel, on peut voir si on est capable de réagir conformément à de tels principes – s'ils sont bien devenus, selon la métaphore de Plutarque, cette voix du maître qui s'élève aussitôt que grondent les passions et qui sait les faire taire.²⁰⁸

L'introspection à travers cet exercice était utilisée pour permettre d'affirmer ou d'infirmer la présence et la bonne utilisation de principes propres à une philosophie particulière, comme l'étaient les principes édictés par Epictète. L'introspection donnait donc la possibilité de saisir si les représentations intérieures étaient en harmonie et respectueuses des principes définis par la philosophie d'Epictète par exemple, pour ensuite être intégrées dans un processus de purification et de transformation des représentations intérieures, puisqu'il permet de retrouver et de rappeler les principes importants et selon lesquels un disciple devrait penser. C'est une pratique visant à saisir puis à reconstruire, si nécessité il y a, le discours intérieur en portant une attention volontaire à soi-même, dans un souci de perfectionnement et de travail sur soi-même. Cette nécessité de l'attention et du souci de soi-même permettrait de se prémunir contre les tendances au malheur et à la faiblesse de la volonté²⁰⁹, en exerçant justement la volonté, l'imagination, et d'autres attitudes considérées comme propices à l'édification d'une vie bonne et heureuse. Comme nous l'avons vu au chapitre 2, les stoïciens aspiraient à un ferme

²⁰⁷ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 484.

²⁰⁸ Foucault, 484.

²⁰⁹ Appelée aussi « akrasia », qui s'apparente à un phénomène de déchirement, une situation dans laquelle nous sommes poussés dans deux directions opposées et antagonistes. Et nous cédon dans ce cas de faiblesse de la volonté, à la partie la moins « noble », la plus passionnelle, la moins cohérente ou rationnelle. C'est la volonté raisonnable qui cède et se laisse entraîner.

contrôle de soi. Leurs disciples avaient donc à charge de toujours se surveiller, de toujours s'exercer à approfondir leur connaissance et leur maîtrise d'eux-mêmes.

La vie philosophique stoïcienne consiste essentiellement dans la maîtrise du discours intérieur. Tout dans la vie de l'individu, dépend de la manière dont il se représente les choses, c'est-à-dire dont il se les dit à lui-même intérieurement. « Ce qui nous trouble, disait Epictète, ce ne sont pas les choses, mais nos jugements sur les choses », c'est-à-dire notre discours intérieur au sujet des choses.²¹⁰

Cette transformation du discours ou la nécessité de surveiller son discours intérieur pour voir si un ou des faux ou mauvais jugements ne s'y seraient pas introduits, pouvait s'opérer dans le même esprit mais à travers des exercices comme l'écriture. L'un de ces exercices pratiqués notamment par Marc-Aurèle, s'apparente à ce que l'on appellerait aujourd'hui de l'autosuggestion par l'écriture. Il s'adressait à lui-même, en se répétant les dogmes et les principes énoncés par Epictète. A force de répétition et de persuasion, ces principes devaient finir par gouverner le discours intérieur ainsi que les représentations qui se fondent sur eux. Ces principes reposent essentiellement sur la distinction stoïcienne entre les choses qui dépendent de nous et celle qui ne dépendent pas de nous²¹¹. Ce qui dépend de nous, ce sont les actes de notre âme, parce que nous pouvons les choisir librement : nous pouvons juger ou ne pas juger, juger de telle ou telle manière, nous pouvons désirer ou ne pas désirer, vouloir ou ne pas vouloir. C'est l'une des attitudes stoïciennes les plus fondamentales : nous avons une influence sur les choses qui dépendent de nous, c'est-à-dire sur les choses qui sont « nos œuvres propres ». L'écriture était donc pour Marc-Aurèle un bon moyen de surveiller son discours intérieur. Ses *Pensées* illustrent très bien cette pratique de purification par la vigilance envers son discours intérieur. Il y avait dans le stoïcisme l'idée selon laquelle il est nécessaire d'intervenir dans le flux des représentations et des pensées, lorsqu'elles se donnent à l'individu. L'idée est de porter

²¹⁰ Pierre Hadot, « Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle », p.93

²¹¹ Arrien, Manuel, I. 1. « Dépendent de nous le jugement de valeur (hypolépsis), l'impulsion vers l'action (hormé), le désir (orexis) ou l'aversion, en un mot tout ce qui est notre œuvre propre. Ne dépendent pas de nous le corps, la richesse, les honneurs, les hautes charges, en un mot toutes les choses qui ne sont pas nos œuvres propres ».

une attention, de surveiller ce flux pour déterminer si son contenu est conforme aux principes que l'on supporte. Les stoïciens, comme Marc-Aurèle élaboraient beaucoup de leurs réflexions et pratiquaient de nombreux exercices en lien avec ce thème. Epictète pratiquait l'exercice-promenade afin de regarder le monde et ses objets pour examiner le contenu des représentations que l'on en a, afin de déterminer quelle attitude adopter face à ces contenus. Epictète invitait également à pratiquer ce que Foucault nomme l'exercice-mémoire et qu'il décrit comme suit :

Se rappeler un événement – un événement historique ou un événement qui s'est passé d'une façon plus ou moins récente dans notre propre vie – et puis, à son propos, se dire : mais en quoi consistait cet événement ? Quelle en était la nature ? Quelle forme d'action cet événement peut-il avoir sur moi ? Dans quelle mesure est-ce que j'en dépends ? Dans quelle mesure est-ce que j'en suis libre ? Quel jugement dois-je porter sur lui et quelle attitude dois-je prendre à son égard ?

Le flux de nos représentations est constamment en activité, les représentations surviennent sans relâche puisque notre esprit est continuellement sollicité par des objets, des images, etc. Ces exercices spirituels avaient donc pour objectif de permettre aux stoïciens de contrôler et d'analyser le flux des représentations pour décider de les refuser et donc de les transformer ou de les accepter. Dans ses *Pensées* Marc-Aurèle utilise l'écriture en n'ayant de cesse de formuler encore et à nouveau les dogmes et principes d'Epictète, afin de les rallumer et de les réveiller en lui-même, dans l'objectif de surveiller si ces pensées et actions sont bien en accord avec ces principes. En coulant ses pensées sur le papier et en y alliant les principes d'Epictète, Marc-Aurèle met à l'épreuve ses propres pensées pour les déclarer valables ou non. L'écriture permet à Marc-Aurèle d'incorporer à son discours intérieur, un discours qui n'est pas le sien, mais dont il souhaite qu'il le devienne.

Ce qui compte, c'est de formuler à nouveau, c'est l'acte d'écrire, de se parler à soi-même, dans l'instant, dans tel instant précis, où l'on a besoin d'écrire ; c'est aussi l'acte de composer avec le plus grand soin, de chercher la version

qui, sur le moment, produira le plus grand effet, en attendant de se faner presque instantanément, à peine écrite. Les caractères tracés sur un support ne fixent rien. Tout est dans l'action d'écrire.²¹²

A travers la lecture ou l'écriture, l'individu trouvera, d'après les stoïciens, une occasion de méditer, au sens d'une occasion de s'approprier une pensée ; tout cela dans une dynamique de prendre soin de soi, comme le rappelle Foucault lorsqu'il dit dans son cours du 3 mars 1982 : « vous voyez là toute une pratique où lecture, écriture, notation pour soi, correspondance, envoi de traités, etc., constituent toute une activité de soin de soi et de soin des autres, qui est très importante. »²¹³. Lecture et écriture vont dans l'Antiquité de pair, puisque l'écriture se présente comme un prolongement de la lecture.

On ne doit pas plus se borner à écrire qu'on ne doit se borner à lire. La première de ces occupations déprimera, épuisera l'énergie spirituelle. La seconde l'énervera, la détrempera. Recourons tour à tour à l'une et à l'autre, et tempérons l'une par le moyen de l'autre. De telle sorte que la composition écrite mette en un corps d'ouvrage ce que la lecture a recueilli.²¹⁴

A travers la pratique des exercices spirituels, c'est un savoir spirituel qui est recherché par les penseurs antiques, un savoir capable de transformer le sujet, ou comme le dit Foucault de le « transfigurer »²¹⁵. Ce savoir se développe à travers diverses sortes de méditations, permettant de s'approprier des pensées pour les faire siennes, pour s'identifier à elles. Pour s'approprier le temps présent et réussir à le vivre et à y vivre comme il se doit, les stoïciens s'exerçaient à la méditation de la mort, ou exercice de la mort. En attirant la mort dans nos considérations et pensées actuelles, on la rapproche de soi. Foucault montre que pour les stoïciens « méditer la mort c'est se mettre soi-même par la pensée dans la situation de quelqu'un

²¹² Pierre Hadot, « Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle », p.95

²¹³ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 344.

²¹⁴ Sénèque, *Lettres à Lucilius*, t. III, Livre XI, lettre 84, 2.

²¹⁵ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 297.

qui est en train de mourir, ou qui va mourir, ou qui est en train de vivre ses derniers jours. »²¹⁶. Ce rapprochement a pour finalité, non pas de nous rappeler que nous sommes tous condamnés à mourir, mais plutôt pour nous inviter à vivre mieux le présent, en s'attardant sur sa vie. En incorporant la mort dans notre vie, en la rendant proche et actuelle, l'individu tendra à vivre chaque jour comme s'il s'agissait du dernier. Foucault montre que « c'est un exercice par lequel le sujet se met, par la pensée, dans une certaine situation. Déplacement du sujet par rapport à ce qu'il est par l'effet de la pensée. »²¹⁷. Cet exercice fait appel à l'imagination et demande à l'individu de se projeter dans une situation et un état qui n'est pas le sien pour réussir à s'y préparer d'une part, mais surtout pour transformer son comportement et s'obliger à conduire sa vie en chérissant l'instant présent. En effet, le fait pour un individu d'être préoccupé par l'avenir, par ce qui pourrait s'y passer, alimente une angoisse, force l'anticipation parfois négative des choses. C'est pourquoi, pour les stoïciens, s'exercer à s'imaginer comme au seuil de la mort offrait la possibilité de mieux considérer le présent, en stoppant l'anticipation d'un avenir déjà déterminé par une mort imminente. C'est un exercice qui permet une forme de libération envers l'avenir, à l'inverse de « l'homme de l'avenir, c'est celui qui est comme cela, qui laisse brouter, par quelque chose d'autre, ce qu'il est en train de faire. »²¹⁸. L'idée est qu'il ne faut pas s'occuper de l'avenir, au risque de se perdre dans l'anticipation et l'appréhension de ce qui pourrait ou non arriver et ainsi de perdre pied avec ce qui importe, c'est-à-dire le présent. Plutarque et Sénèque avaient une vision assez négative de la projection et de l'avenir, tout en mettant en valeur le passé et la mémoire. Pour contrer l'angoisse et la perte du temps présent, dues à l'anticipation de l'avenir, les stoïciens pratiquaient l'exercice de la mort. En s'imaginant et en pensant l'avenir comme peuplé des pires choses envisageables, ou en les considérant comme déjà là, on réduit le champ des possibles. Cet avenir est alors considéré, comme le dit Foucault, non pas comme « un temps successif, c'est une sorte de temps immédiat, ramassé en un point, qui doit faire considérer que tous ces pires malheurs du monde, qui de toute façon vous arriveront, sont déjà là. »²¹⁹. C'est donc un travail qui coupe court, stoppe ou réduit l'imagination et l'élaboration de suppositions. L'examen de la mort est une préparation au lendemain et à la mort.

²¹⁶ Foucault, 340.

²¹⁷ Foucault, 341.

²¹⁸ Foucault, 447-448.

²¹⁹ Foucault, 452.

Obturer l'avenir par la simulation d'actualité, réduire la réalité par le dépouillement imaginaire, je crois que c'est ça, l'objectif de la *praemeditatio malorum*. Et c'est par ce moyen que l'on peut s'équiper d'une vérité qui nous servira, lorsque l'événement sera produit, à réduire à son élément de stricte vérité toutes les représentations qui pourraient, si nous n'étions pas ainsi prévenus, émouvoir notre âme et la troubler.²²⁰

L'exercice de la mort a donc pour fonction de protéger contre l'appréhension de l'avenir et son incertitude.

Craindre la mort, c'est ne jamais faire acte d'homme vivant : mais celui qui sait, qu'au moment même où il fut conçu, son arrêt fut porté, saura vivre selon la loi de la nature, et trouvera ainsi la même force d'âme à opposer aux événements dont aucun pour lui ne sera jamais imprévu.²²¹

Sénèque confirme et rappelle ici ce que nous disions plus tôt, c'est-à-dire qu'appréhender l'avenir nous éloigne du présent, ce qui est négatif ; et qu'il ne faut plus craindre l'avenir mais au contraire se l'imaginer comme le plus déterminé qui soit (la mort) ce qui nous permettra de toujours faire face à l'adversité. A l'inverse, pour s'enrichir de l'expérience du passé, les stoïciens utilisaient l'examen de conscience. L'examen de conscience s'inscrit dans le prolongement de l'exercice de la mort. Le dernier permettait de se préparer au pire, au lendemain et d'être équipé pour y faire face et que ce lendemain ne vienne pas troubler la tranquillité de l'âme. De même, l'examen de conscience est un exercice qui permettait de se préparer au sommeil, en permettant au moment du repos d'avoir un retour réflexif sur les événements de la journée. Nous voyons qu'à travers ces deux exercices de pensée, il s'agit d'un rapprochement, d'un accueil de deux espaces-temps qui ne sont plus les nôtres : le passé et le futur. En accueillant la mort, en la propulsant au plus près d'eux, les stoïciens avaient finalement

²²⁰ Foucault, 454.

²²¹ Sénèque, *De la tranquillité de l'âme*, 403.

dans l'objectif de tenir à distance l'avenir et ses aléas ; de même se remémorant le passé, en jugeant leurs actions et pensées, ils trouvent la possibilité de revenir au présent en clôturant leur réflexion sur le passé. C'est à la fin de la journée qu'un bilan peut être fait. Une fois le bilan fait, il devient possible de corriger ses attitudes, puisque un enseignement en aura été retiré et d'accueillir plus sereinement le repos.

Ne permets pas que le doux sommeil se glisse sous tes yeux,/ avant d'avoir examiné chacune des actions de ta journée./ En quoi ai-je fauté ? Qu'ai-je fait ? Qu'ai-je omis de ce qu'il me fallait faire ?/ Commence par la première à toutes les parcourir./ Et ensuite,/ si tu trouves que tu as commis des fautes, gourmande-toi ; mais, si tu as bien agi, réjouis-toi./²²²

L'instant présent est d'une importance primordiale si l'on veut mener une vie bonne pour les stoïciens. Il existait un certain mépris pour l'avenir et inversement, le passé occupait une fonction importante : il devait être examiné. Plutarque partageait avec les stoïciens le même intérêt pour l'idée d'un passé instructif et comme faisant fonction de fondement sur lequel édifier la représentation de notre personnalité. Dans son traité *De la tranquillité de l'âme*, il écrit :

Car le présent ne se laisse toucher que durant un très court laps de temps, puis il échappe à la perception, et les insensés croient qu'il ne nous concerne plus et qu'il n'est plus à nous. Mais de même que le cordier sur la peinture de l'Hadès laisse un âne brouter et dévorer le jonc qu'il est en train de tresser, de même pour la plupart des gens, insensible et déplaisant, l'oubli s'empare de leur passé, le dévore, fait disparaître toute action, toute réussite, tout loisir plaisant, toute vie sociale, toute jouissance, sans permettre à la vie de constituer un tout où le passé s'entrelace avec le présent ; mais comme si l'homme d'hier était autre que celui d'aujourd'hui et que celui de demain

²²² Pythagore, *Les Vers d'or*, 28

également ne fût pas le même que celui d'aujourd'hui, l'oubli les sépare et il fait aussitôt passer dans le néant, faute de mémoire, tout ce qui se produit.²²³

Il ajoute que ceux qui ne s'occupent pas d'eux-mêmes ou des comportements et actions qu'ils ont pu auparavant mener, ne savent finalement pas s'appréhender eux-mêmes et donc, se méprennent dans la conduite de leurs vies. Ils ne sont pas conscients de l'histoire qui constitue leurs personnalités, et conduisent leurs vies de manière « épisodique »²²⁴, sans lien avec ce qu'ils ont vécu.

Ceux qui, dans les écoles, nient la croissance sous prétexte que la matière s'écoule continuellement, ceux-là font, en théorie, de chacun de nous un être sans cesse différent de soi-même ; mais ceux qui ne gardent pas dans leur mémoire le souvenir du passé ni ne le rappellent, mais le laissent disparaître peu à peu, se rendent chaque jour en réalité démunis et vides, suspendus au lendemain, puisque l'an dernier, l'avant-veille et la veille ne les concernent pas et ne leur ont absolument pas appartenu.²²⁵

L'examen de conscience est un exercice qui permettait de retracer l'ensemble des événements d'une journée (le plus souvent d'un passé relativement proche). Cet examen permettait à un individu, comme nous venons de le voir, d'avoir une conception narrative de sa propre vie ; mais il permettait aussi au pratiquant d'examiner ses comportements, actions et pensées et de corriger ceux qui se trouvaient être en opposition avec les principes de conduite d'une vie bonne. Sénèque dans son propre traité *De la tranquillité de l'âme*, met en lumière l'intranquillité de « ceux qui, tout à fait semblables à l'homme dont le sommeil fuit la paupière, se retournent, et se couchent tantôt sur un côté, tantôt sur un autre, jusqu'à ce que la lassitude leur fasse enfin trouver le repos : à force de refaire d'un jour à l'autre leur façon de vivre,

²²³ Plutarque, *Oeuvres morales, Traités 27-36*, 118.

²²⁴ Ce terme s'oppose dans le débat autour de la narrativité, à la conception selon laquelle certains êtres humains perçoivent leurs vies comme des récits. Le sentiment d'un commencement perpétuel est plus vif chez les « épisodiques » que chez les « narratifs ». Voir Galen Strawson (2004) pour une présentation plus détaillée de ces deux manières de se rapporter à soi-même.

²²⁵ Plutarque, *Oeuvres morales, Traités 27-36*, 118.

[...] »²²⁶ et il ajoute plus loin que ces mêmes personnes « vivent, non point comme ils le veulent, mais comme ils ont commencé. »²²⁷ A la fin de la journée, il faut s'interroger grâce à une rétrospection, sur toutes les situations auxquelles nous avons été confrontées, et les réactions qu'elles ont suscité chez nous. C'est un travail de mémoire (ou de rétrospection) mais aussi d'introspection. Ce travail est une préparation au sommeil et pas seulement un jugement sur la manière dont on s'est comporté. Il n'est donc pas question d'une rumination de pensées négatives sur des comportements, situations ou pensées qui auraient été désagréables ou malvenues. Il s'agit en réalité de contourner ou de surmonter cet état de rumination, pour se préparer à dormir avec l'âme sereine et non pas pour finir, comme le dit Sénèque dans le passage cité précédemment, par s'endormir à force d'épuisement parce qu'on se tourne et se retourne dans l'espoir d'échapper aux pensées ruminantes. Selon Foucault²²⁸, la pureté du sommeil comme révélatrice de la pureté de l'âme, est une idée qui fut présente dans toute la pensée grecque. Une âme agitée, troublée, impure, révélera sa véritable nature ou son déséquilibre dans les rêves et donc au cours du sommeil. Autrement dit, l'objectif de l'examen de conscience n'est pas à proprement dit de bien dormir, mais de révéler les troubles ou l'absence de troubles de l'âme. Le rêve devient l'épreuve de la pureté de l'âme. On voit donc pourquoi il était important pour les stoïciens de purifier l'âme avant de dormir. La rumination et l'entretien d'une certaine forme d'angoisse existentielle qu'elle engendre, peuvent être évités et une purification de l'âme permise, grâce à la structure du processus de l'examen de conscience ; autrement dit, à l'ordre dans lequel ses étapes doivent survenir. La première étape de l'examen de conscience doit s'engager en début de journée. Celui qui s'examine devra, en portant une attention introspective sur lui-même²²⁹, décider de ce qu'il doit faire, de ce qu'il lui importe de faire le jour même. Il a à charge de formuler des objectifs, une sorte de programme de ce qu'il doit (ses obligations) mais aussi de ce qu'il veut faire. Il doit donc tenter d'examiner sa conscience et ses pensées en cours ce qui permettra d'établir quelles sont les attitudes, pensées à corriger, et de quelles manières elles peuvent l'être. La seconde étape de l'examen de conscience survient le soir, au moment du coucher. Nous avons déjà un peu décrit ce dont il s'agissait, mais ce qu'il est nécessaire ici d'ajouter est que cette seconde étape est elle-même

²²⁶ Sénèque, *De la tranquillité de l'âme*, 381.

²²⁷ Sénèque, 282.

²²⁸ Voir cours du 24 mars 1982.

²²⁹ J'expliquerai les termes d'attention introspective au chapitre 4.

tout un processus s'articulant en différentes étapes. En effet, si l'exercice de la mort précède l'examen de conscience, alors l'individu considère déjà chacune de ses journées comme la dernière de son existence, ce qui rend la réalité de la journée qu'il est en train de vivre encore plus poignante, il devient conscient de son présent et lui donne une autre dimension et importance. L'examen de conscience lui, immobilise le présent, c'est-à-dire l'état en cours et dans lequel l'individu se trouve, par le biais de l'introspection. L'introspection va saisir l'état en cours, le rendre conscient, porter l'attention sur lui. Il immobilise l'état en cours chez l'individu, par l'introspection, tout en mobilisant le passé par rétrospection : s'opère alors un jugement du présent et du passé, dans l'objectif de produire comme résultat une valorisation du présent et une purification de l'âme. Nous l'avons dit, ce processus de purification qu'est l'examen de conscience n'a pas pour finalité de se juger soi-même, même si des jugements sont formulés. Le jugement n'est qu'une étape transitoire du processus. En effet, Sénèque développe une métaphore pour illustrer les étapes du processus de l'examen de conscience. Il compare l'examen de conscience à un tribunal intérieur dans son traité *De la colère*, dans lequel il dit « Fais fonction d'accusateur de toi-même, puis de juge, en dernier lieu d'avocat. »²³⁰. Le recours à l'introspection permet d'honorer la première étape de l'examen de conscience : s'accuser soi-même. Il s'agit donc de retracer les événements et expériences vécus, ou d'examiner l'état dans lequel on se trouve à l'instant présent. La deuxième étape de l'examen de conscience consiste justement en un jugement. Après s'être examiné, l'individu doit juger ses comportements, ses états, ses expériences et leur donner une valeur ou valence morale. Il faut souligner que le déroulé du processus de l'examen de conscience ne respecte pas l'ordre de la procédure judiciaire habituelle. En effet, la fonction de l'avocat n'intervient qu'en dernier lieu, à l'inverse d'un procès dans notre système judiciaire, dans lequel le juge intervient en dernier pour décider du sort de l'accusé. Ainsi, l'examen de conscience consiste à s'accuser d'abord, à prononcer un jugement sur soi-même ensuite et en dernier lieu, à se défendre. Le fait de ne faire intervenir la fonction de l'avocat qu'à la fin donne à l'individu l'occasion de ne pas clôturer son examen de conscience sur la condamnation ou le jugement de ses pensées ou de ses actes. En se faisant l'avocat de lui-même en dernière instance, l'individu s'offre l'opportunité de se réconcilier avec lui-même. Il s'est examiné, c'est-à-dire qu'il a pris conscience de ses pensées et comportements, il s'est ensuite rendu coupable ou s'est innocenté

²³⁰ Sénèque, *De la colère*, III, XXXVI

de certaines choses et il peut dans un dernier temps, se réconcilier avec lui-même et se sentir plus attentif envers lui-même. Pierre Hadot dans son ouvrage *Qu'est-ce que la philosophie antique* explique que l'examen de conscience est « beaucoup moins un bilan, positif ou négatif, de l'état de l'âme, qu'un moyen de rétablir la conscience de soi, l'attention à soi, le pouvoir de la raison. »²³¹. Il s'agit aussi d'un bilan, puisque cet examen du soir vient répondre à celui du matin. En réalité, l'examen de conscience du soir permet de vérifier si l'on s'est bien tenu à ses objectifs et d'examiner de quelles manières nous l'avons fait. Si nos objectifs du matin n'ont pas été réalisés, nous devons nous demander pourquoi et réfléchir à la manière dont nous pourrions éviter que cela ne se reproduise.

Vous voyez, par conséquent, que c'est une épreuve d'abord de réactivation des règles fondamentales de l'action, réactivation des fins que l'on doit avoir à l'esprit, réactivation des moyens que l'on doit employer pour atteindre ces fins et les objectifs immédiats que l'on peut se proposer. Dans cette mesure, l'examen de conscience est un exercice de mémoire non pas simplement par rapport à ce qui s'est passé dans la journée, mais de mémoire par rapport aux règles que l'on doit toujours avoir à l'esprit. Et d'autre part, cet examen de conscience est une sorte d'épreuve dans la mesure où, grâce à cette réactivation de ces règles et au souvenir de ce qu'on a fait, [en évaluant l'inadéquation] entre les règles qu'on vient de se rappeler et les actions que l'on a commises, eh bien, on peut mesurer où on en est.²³²

L'examen de conscience a donc pour commencement l'énonciation des objectifs à atteindre, et pour finalité de mettre à l'épreuve nos pensées et comportements de la journée²³³, pour rétablir la conscience de soi, et se réajuster, en portant l'attention sur soi-même. Cet examen permet à l'individu de s'élaborer lui-même en essayant d'aligner ses actions sur ses principes de conduite et objectifs de vie, et d'examiner si tel est le cas. Foucault surnomme

²³¹ P.Hadot, *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*; p.307

²³² Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 463.

²³³ Pour répondre à la question de savoir si j'agis bien en accord avec mes principes et mes valeurs au cours de la journée.

l'examen de conscience « le perpétuel baromètre »²³⁴ d'un individu, « une mesure à reprendre tous les soirs »²³⁵. L'examen de conscience ne doit pas permettre au passé de devenir une source d'angoisse, et ne doit pas être entendu comme un exercice ouvrant potentiellement la voie à l'auto incrimination, ni à l'entretien de remords, ou à la rumination. L'individu doit donc endosser en dernier lieu la fonction d'avocat pour plaider sa propre cause et réinstaurer une forme de bienveillance envers lui-même. Pour les stoïciens, au cours de ces exercices (exercice de la mort ou examen de conscience), il s'agit toujours d'une purification de la pensée, que le sujet se déplace de l'avenir vers le présent, comme dans l'exercice de la mort, ou du passé vers le présent, avec l'examen de conscience. Il s'agit de tenir à distance deux espaces-temps potentiellement angoissants, en les utilisant. Pour Nietzsche, cela signifiait de se maintenir ou situer à « mi-pente ».

Pour vivre la vie
Il faut se tenir au-dessus d'elle !
Donc apprends à t'élever !
Donc apprends à regarder vers le bas !
Ne reste pas au ras du sol,
Ne monte pas trop haut !
Le monde sera pour toi plus beau,
Si tu le regardes à mi-pente !²³⁶

Dans l'Antiquité, et plus particulièrement chez les stoïciens, la quête de la sagesse et la poursuite d'une vie bonne s'établissaient autour d'exercices spirituels comme ceux de l'examen de conscience ou l'exercice de la mort. C'est une recherche d'équilibre pour l'âme. L'exercice spirituel de l'examen de conscience influença longtemps les penseurs, au-delà de la période hellénistique.²³⁷

²³⁴ Foucault, *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*, 464.

²³⁵ Foucault, 464.

²³⁶ Nietzsche, *Œuvres philosophiques complètes*, 562.

²³⁷ On retrouve ce genre d'exercices dans la spiritualité chrétienne. La différence importante qui s'opère entre la spiritualité chrétienne et la spiritualité stoïcienne se situe au niveau de ce qui est examiné précisément. Chez les

Ainsi, on constate que dans l'Antiquité, on considérait que l'on pouvait avoir un accès facile au contenu de la conscience, moyennant des *conditions particulières*, comme celles requises par l'examen de conscience. Beaucoup des exercices spirituels faisaient alors appel à l'introspection, au sens d'une attention introspective, qui permettait à la conscience de porter attention à elle-même et donc de prendre conscience d'elle-même. Il est néanmoins important de souligner que les exercices spirituels sont des exercices introspectifs mais pas l'introspection, c'est-à-dire qu'ils ne se réduisent pas à l'introspection. L'introspection prend part à l'exercice, et permet sa réalisation. L'examen de conscience par exemple, nécessite de recourir à l'introspection. Le concours de l'introspection enclenche l'exercice spirituel en permettant à l'individu d'avoir une conscience attentive de lui-même, et elle valorise de la même façon, l'intensité du ou des rapports que l'on entretient avec soi-même. L'introspection était donc l'une des conditions particulières et nécessaires de la réalisation et de la pratique d'un grand nombre des exercices spirituels. Néanmoins, il semble qu'il s'agissait de l'utilisation de l'attention introspective sous forme d'une rétrospection, davantage pour opérer un retour réflexif sur les actions, attitudes passées dans une volonté de corriger les comportements jugés inadaptés à la conduite d'une vie bonne. L'utilisation de l'introspection au regard de la connaissance des émotions (puisque c'est la connaissance qui nous intéresse dans ce travail) était le plus souvent présentée comme intervenant au cours d'exercices ou de processus visant au réajustement des comportements provoqués par les émotions, plutôt qu'à la connaissance des émotions elles-mêmes.

La connaissance que ce soit de soi-même, du monde, de l'homme ou de Dieu, passe tout d'abord par une attention introspective, une concentration sur sa vie intérieure grâce à l'utilisation de l'introspection, l'introspection qui restera, de l'Antiquité jusqu'à René Descartes, considérée comme une démarche pertinente et indispensable à la connaissance de soi et source de savoir en général.

chrétiens, l'important n'est pas d'examiner objectivement la représentation que l'on a d'une chose, mais de décider si elle est empreinte d'une forme de concupiscence, ou d'impureté. Ils cherchent à identifier la nature et la pureté de l'intériorité de l'individu et ne cherchent pas, contrairement aux stoïciens, à connaître le monde extérieur et à avoir une juste représentation de ses objets. La spiritualité chrétienne invite l'individu à déchiffrer sa conscience, puisqu'il doit être en mesure de dire la vérité sur lui-même pour atteindre le salut, dire la vérité sur soi-même devient une condition du salut, entraînant une obligation à l'aveu et à la confession. Pour plaire à Dieu et pour bénéficier de sa miséricorde, l'individu devra être capable de dire la vérité sur lui-même.

2. Descartes et la perfection épistémique de l'introspection

Dans l'Antiquité, les stoïciens mettaient l'accent sur les pratiques de soi dans une dynamique de souci de soi. La priorité était d'enrichir sa spiritualité, de travailler sur soi-même en faisant siens les principes édictés par des maîtres de pensée, comme Epictète. Il était question de la manière dont on devait mener sa vie pour que cette dernière puisse être considérée comme bonne et heureuse, dans l'espoir qu'elle nous rapproche autant que possible de la sagesse et de sa constance, qualités inhérentes à l'état de tranquillité de l'âme. L'accès à nos états mentaux et à la conscience était considéré comme évident et comme allant de soi. Les exercices spirituels pouvaient être difficiles et nécessitaient un entraînement pour en acquérir pleinement la méthode et maîtriser l'exercice ; mais bien que leurs difficultés pouvaient parfois être mises en avant, la possibilité d'un accès à sa conscience n'était pas déniée. Il est maintenant nécessaire de s'attarder sur la conception de l'esprit et de la connaissance de l'esprit que Descartes a développée. En effet, il en va d'une nécessité puisque la plus grande majorité des théories de la philosophie de l'esprit réagit, négativement ou positivement, aux théories proposées par Descartes. Il nourrit, encore aujourd'hui, la philosophie moderne et contemporaine de l'esprit. Nous commencerons tout d'abord par situer rapidement les enjeux philosophiques relatifs à l'époque de Descartes. Puis nous examinerons les raisons qui ont mené Descartes à attribuer à l'esprit une « précellence épistémologique ». Une perfection épistémique qui donnera toute sa place à l'activité et l'utilisation de l'introspection.

Lorsque la pensée de Descartes émergea dans la tradition philosophique, elle mit en avant une autre forme de rapport à soi, celle de la connaissance, presque scientifique, de soi. Plus que le souci de soi qui a une visée pratique, c'est la connaissance de soi qui importe. Au XVII^{ème} siècle « du point de vue scientifique, on assiste à une promotion féconde de l'esprit d'objectivité, de connaissance positive, de certitude rationnelle autant qu'expérimentale. »²³⁸, les philosophes tendent vers « une science qui soit vraie, et une science qui soit utile »²³⁹. Et

²³⁸ Lefèvre, *La métaphysique de Descartes*, 7.

²³⁹ Lefèvre, 7 □ 8.

toute cette restructuration des sciences commence, pour Descartes en tout cas, par la création d'une nouvelle philosophie, une philosophie considérée comme une « science universelle » dont les « autres sciences ne sont que des membres »²⁴⁰.

D'où le souci de la méthode, de la déduction rigoureuse, de l'observation précise, de l'explication causale, de la loi universelle. D'où le succès grandissant de la physique mathématique, c'est-à-dire du mécanisme, où se manifeste l'alliance de l'efficacité et de la clarté. D'où l'épanouissement de la recherche et de la discussion critique, car à scruter la nature, on s'accoutume à l'idée de la complexité des choses et de l'immensité des mondes. L'impulsion née de la Renaissance, opérant dans la pensée une mutation décisive, ne se traduit pas seulement par un préjugé favorable à l'égard de la science nouvelle ; elle entraîne, par contre-coup, un jugement défavorable sur l'ancienne métaphysique.²⁴¹

Les enjeux philosophiques qui émergeront à travers le travail de Descartes seront d'ordre épistémologique et métaphysique, davantage que des enjeux éthiques, comme c'était le cas dans l'Antiquité. Cette restructuration de la science et en premier lieu de la philosophie « se réalise chez Descartes sous la forme d'une philosophie orientée vers le sujet. »²⁴². En s'intéressant à la connaissance en général, Descartes mit en avant la connaissance de soi et de l'esprit. Son intérêt concernait le contenu, les capacités, mais aussi les outils dont nous disposons pour nous donner à l'esprit et à la conscience. L'ambition de Descartes, et de son époque plus généralement, était de parvenir à une connaissance certaine et vraie, grâce à une méthode rigoureuse. Descartes, comme beaucoup de philosophes, pensait que la manière dont nous en venons à connaître nos états mentaux diffère de la manière dont nous en venons à connaître le monde extérieur, ainsi que les pensées des autres. La connaissance de soi serait donc à distinguer de la connaissance du monde et d'autrui, puisque les outils, méthodes, techniques pour établir ces connaissances ne seraient pas les mêmes. Or Descartes va plus loin

²⁴⁰ Husserl, *Méditations cartésiennes: introduction à la phénoménologie*, 18.

²⁴¹ Lefèvre, *La métaphysique de Descartes*, 8.

²⁴² Husserl, *Méditations cartésiennes: introduction à la phénoménologie*, 18.

encore en affirmant que la connaissance du monde ou sa conception objective ne pourrait s'établir que sur la connaissance de soi-même ; autrement dit ce serait à partir du point de vue subjectif que l'objectivité pourrait se former.

Elle se caractérise par l'intellectualité, ou connaissance, car l'âme par qui l'on connaît se connaît d'abord elle-même par une conscience intérieure, et c'est de sa propre essence qu'elle forme la première idée et la première évidence. [...] ainsi la connaissance de l'âme, donnée par le Cogito, est pour elle une vérité, la possession de la vérité, un bien, la possession du bien, une joie.²⁴³

La première connaissance que l'esprit doit élaborer, c'est la connaissance de sa propre conscience. C'est ce que Husserl rappelle également dans son introduction des *Méditations cartésiennes* :

En premier lieu, quiconque veut vraiment devenir philosophe devra « une fois dans sa vie » se replier sur soi-même et, au-dedans de soi, tenter de renverser toutes les sciences admises jusqu'ici et tenter de les reconstruire. La philosophie – la sagesse – est en quelque sorte une affaire personnelle du philosophe. Elle doit se constituer en que *sienne*, être *sa sagesse*, *son* savoir qui, bien qu'il tende vers l'universel, soit acquis par lui et qu'il doit pouvoir justifier dès l'origine et à chacune de ses étapes, en s'appuyant sur ses intuitions absolues.²⁴⁴

Pour Descartes, la connaissance forme une structure, et la stabilité de la structure toute entière repose sur la stabilité de ses fondations, c'est-à-dire, sur la stabilité de la connaissance de soi. En effet, selon lui, ces fondations doivent être composées de « croyances particulièrement fiables – elles sont connues comme étant des croyances *fondatrices* (ou

²⁴³ Lefèvre, *La métaphysique de Descartes*, 60□61.

²⁴⁴ Husserl, *Méditations cartésiennes: introduction à la phénoménologie*, 18□19.

basiques). Les autres croyances dépendent, pour leur justification, de ces croyances fondatrices. »²⁴⁵. Toute la méthode de Descartes repose donc sur cet enjeu : celui de dévoiler et d'identifier les croyances les plus indubitablement fiables sur lesquelles tout l'édifice de la connaissance pourra s'établir. Dans cette entreprise, il utilise la méthode du doute : tout ce que je pense savoir et tenir pour vrai doit être remis en question dans le but de déterminer si mes croyances sont erronées ou non. Il choisit donc de douter et de corriger les croyances et principes sur lesquels toutes ses autres opinions se sont appuyées, puisque tenter de corriger toutes ses croyances en général serait un « travail infini »²⁴⁶.

Afin de gagner sa place dans la structure, une croyance doit satisfaire un critère extrêmement élevé: elle doit être indubitable. Une croyance « que *p* » est indubitable seulement dans le cas où il est impossible de douter que *p*. (La question de savoir si cette impossibilité est simplement psychologique ou épistémique est controversée, mais si un penseur est capable, psychologiquement, de douter d'une croyance, la croyance n'est alors pas indubitable.)²⁴⁷

C'est en suivant ce raisonnement que Descartes détermine que les croyances fondatrices de l'édifice de la connaissance, celles dont on ne peut douter, sont celles formulées par notre esprit sur notre esprit lui-même, celles qui ne feraient pas intervenir nos sens. Il écrit qu'il « connaît évidemment qu'il n'y a rien de plus facile à connaître que son esprit. »²⁴⁸. Dès la première méditation, il affirme que les sens sur lesquels notre perception s'appuie pour déterminer et identifier les choses et formuler nos opinions sont trompeurs

²⁴⁵ Gertler, *Self-Knowledge*, 33. « especially secure beliefs – these are known as *foundational* (or basic) beliefs. Other beliefs depend, for their justification, on these foundational beliefs ».

²⁴⁶ Descartes, *Méditations métaphysiques*, 59.

²⁴⁷ Gertler, *Self-Knowledge*, 33. « In order to earn its place in the structure, a belief must meet an exceedingly high standard: it must be indubitable. A belief “that *p*” is indubitable just in case it is impossible for one to doubt about that *p*. (Whether the relevant impossibility is simply psychological or also epistemic is a matter of some controversy. But if a thinker is able, psychologically speaking, to doubt a belief the belief is not indubitable.) ».

²⁴⁸ Descartes, *Méditations métaphysiques*, 91.

Tout ce que j'ai reçu jusqu'à présent pour le plus vrai et assuré, je l'ai appris des sens, ou par les sens : or j'ai quelquefois éprouvé que ces sens étaient trompeurs, et il est de la prudence de ne se fier jamais entièrement à ceux qui nous ont une fois trompés.²⁴⁹

Puisque l'objectif de Descartes est d'exclure le doute, il décide qu'il ne peut s'appuyer sur la perception pour déterminer les fondements de la connaissance ou de la science. Dès la première méditation, on voit s'installer chez Descartes un doute envers le monde sensible. Pour illustrer son argument, il utilise le fameux exemple du morceau de cire au cours de la deuxième méditation. Les propriétés sensibles du morceau de cire ne sont pas essentielles pour qu'un individu puisse le concevoir : les choses extérieures ne nous transmettent pas des qualités qui nous informent sur elles. C'est les opérations de l'esprit qui permettent de leur donner un sens et de les connaître. Pour Descartes, la connaissance et la compréhension de la nature d'objets matériels comme le morceau de cire, est plus difficile à atteindre que certaines formes de connaissance de soi. Il congédie l'imagination et les sens, en affirmant que cela rendra à l'intellect sa pureté, ce qui garantira une connaissance fondatrice vraie ; qui pourra s'établir non pas grâce à la perception, mais plutôt grâce à des capacités intellectuelles ou des *idées innées*, comme les concepts mathématiques. En effet, selon lui, la connaissance du monde extérieur peut être facilement menacée par les mauvais tours que voudrait nous jouer un malin génie. On devra donc beaucoup plus facilement accorder notre confiance aux données produites par notre intellect, par notre esprit, autrement dit par les connaissances qui nous sont données à l'intérieur de nous-mêmes, que par celles qui dériveraient de notre perception sensorielle. Avec ce raisonnement, Descartes dresse une asymétrie entre le monde extérieur et l'esprit. C'est de cette asymétrie que découleront les débats entre externalisme et internalisme de la justification épistémique. On parle par la suite et encore aujourd'hui, d'internalisme cartésien, puisque ce que montre Descartes dans les *Méditations métaphysiques* c'est que la connaissance de soi est impliquée dans toute autre forme de connaissance tout en étant également le fondement de la structure de la connaissance. Schématiquement, la connaissance prendrait donc racine à

²⁴⁹ Descartes, 59.

l'intérieur de soi, sur soi-même avant de pouvoir élargir son champ vers le monde extérieur et ses objets.

Il conçoit la connaissance - ou du moins la forme la plus élevée de connaissance, ce qu'il appelle la *scientia* - comme une croyance fondée sur des raisons à la fois accessibles et présentes dans l'esprit du connaisseur. [...] Si les croyances de mon esprit sur le monde extérieur sont acceptées comme des connaissances, alors je dois avoir accès aux raisons qui les soutiennent, et ces raisons doivent être dans mon esprit. En liant la connaissance à des raisons accessibles dans son esprit, Descartes considère ainsi que la connaissance de son propre esprit est impliquée dans *toute* connaissance.²⁵⁰

Dans sa recherche de fondements absolus à la science, Descartes démontre alors que la première croyance indubitable, au fondement de la connaissance est celle qui exprime l'opinion « j'existe », croyance que l'on obtient en procédant soi-même à un retour réflexif sur nos propres pensées. Un individu qui médite sur ce qu'il peut admettre comme existant sans le moindre doute, en vient, d'après Descartes, à ne retenir que sa propre existence comme étant certaine. Cette connaissance fondatrice, première pierre de l'édifice de la nouvelle philosophie, servirait donc de fondement absolu à la déduction des autres formes de connaissances et des autres sciences. L'existence de nos pensées et de notre propre existence sont les seules choses dont nous pouvons être certains et dont nous ne pouvons douter, puisqu'elles dépendent essentiellement du point de vue subjectif. Cette connaissance, le Cogito, est claire, distincte ; puisque nous avons accès aux raisons qui nous poussent à croire que l'on existe. Descartes affirme qu'on ne peut douter que l'on pense, ni que l'on existe, et que ces connaissances ne sont absolument pas obscures. Ce fondement va nourrir tout l'édifice de la connaissance. Pour un internaliste²⁵¹ comme Descartes, la connaissance requiert que nous puissions avoir accès aux

²⁵⁰ Gertler, *Self-Knowledge*, 32. « He takes knowledge – or at least the highest form of knowledge, what he calls *scientia* – to consist in belief based in reasons that are both accessible and within the mind of the knower. [...] If my beliefs about the world external to my mind qualify as knowledge, then I must have some access to reasons that support them, and these reasons must be within my mind. By tying knowledge to accessible reasons within one's own mind, Descartes thus takes knowledge of one's own mind to be implicated in *all* knowledge ».

²⁵¹ Je donne ici la définition de l'internalisme.

raisons de nos croyances, pour être en mesure de justifier ces dernières²⁵². La justification de nos croyances devient purement subjective. Ces raisons se trouvent à l'intérieur de nous, dans le flux de notre conscience ou de notre esprit. Elles sont des idées innées, déjà présentes dans notre esprit et auxquelles nous avons accès. Si je dis que je vois une tortue dans la pièce, il faut que je sache qu'il y a une tortue dans la pièce et que je dispose également de raisons ou de croyances qui pourraient être en mesure de justifier la croyance que j'exprime, celle selon laquelle je vois une tortue dans la pièce. En suggérant que nous détenons un accès à ces raisons justificatrices de connaissances, Descartes introduit l'idée selon laquelle nous avons un accès épistémique spécial à nos propres états mentaux. Le terme d'« introspection » n'apparaît pas dans les œuvres de Descartes, et pourtant, c'est bien les aspects de cette notion qui sont mobilisés à travers sa conception de l'esprit et du rapport que l'on entretient avec le contenu de son esprit.

De nombreuses critiques ont été formulées à l'encontre de la conception de l'esprit que propose Descartes et surtout à l'encontre de la manière dont il présente la relation qui unit un individu à ses états mentaux et l'utilité de l'introspection. Par exemple, l'argument selon lequel la connaissance de notre esprit serait une connaissance fiable fut critiquée par Charles S. Peirce dans son article « How to Make Our Ideas Clear ». Dans cet article il défend l'idée selon laquelle Descartes aurait confondu « idées claires et distinctes » avec « idées familières ». Pour Peirce, il y aurait une distinction entre la clarté d'une idée et la familiarité que nous entretenons avec elle. Nous avons tous pour habitude d'utiliser la wifi, nous sommes tous familiers avec l'idée de la wifi sans pour autant avoir une image claire de ce qu'elle est. De même, nous sommes tous familiers avec l'idée de galaxie, ce qui ne signifie pas nécessairement que nous en avons une idée claire et distincte. Ou encore, nous sommes tous familiers avec l'idée d'émotion, mais il est difficile d'affirmer que nous en avons une idée claire et précise. C'est ce qu'affirment Fehr et Russel lorsqu'ils écrivent que « tout le monde sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce que vous lui demandiez de la définir »²⁵³. Pour Descartes, nous disposons d'idées

²⁵² Les partisans de l'externalisme ne partagent pas l'idée selon laquelle nous aurions besoin d'avoir accès aux raisons qui nous poussent à croire quelque chose, pour justifier nos croyances. Selon cette conception, un individu n'a pas besoin de connaître, ni d'être conscient de la justification d'une croyance. La justification de ma croyance selon laquelle j'aime les chiens n'a pas besoin d'être justifiée par des raisons internes, la raison peut être accessible « publiquement », à l'extérieur de moi et donc objectivement.

²⁵³ Fehr et Russel (1984), *Concept of emotion viewed from a prototype perspective*, 464. « Everyone knows what an emotion is, until asked to give a definition ».

innées auxquelles nous avons accès assez simplement, par introspection, et qui serviraient de fondements à toutes nos autres connaissances. Peirce pense à l'inverse, qu'il n'existe pas de telles idées et que nos connaissances sont forgées et formées par nos expériences, et pas de manière directe et non-inférentielle comme c'est le cas avec les intuitions. L'introspection ne permettrait pas d'avoir des idées claires et précises sur nos états mentaux et encore moins de fonder une connaissance de son esprit. En effet, une connaissance formée sur le fondement d'une intuition ne serait qu'une connaissance flottante et même, n'existerait pas. Pour Peirce, c'est donc à travers le langage et la richesse des diverses expériences et situations que je vais vivre que je pourrai construire une connaissance et une idée de moi-même. Il développe une conception externaliste de la justification épistémique. L'idée ou la conception de moi-même, du « Je », surviennent après l'expérience et me sont amenées de l'extérieur, par mon environnement social, ma relation au monde, aux normes et à autrui. Il s'ensuit que nous développons une forme de familiarité envers la conception de notre moi, sans en avoir pour autant une idée claire et précise. Je me connais et me reconnais à travers ma relation aux autres, à leurs jugements, et au monde. Peirce rejette l'idée selon laquelle nous aurions un « pouvoir » introspectif (Peirce 1868) nous rendant capables d'obtenir une connaissance immédiate sur nous-même. Cette connaissance ne peut selon s'obtenir que par le biais d'inférence à partir du monde extérieur. Peirce montre que la connaissance n'est pas privée, mais qu'elle a un statut public, qu'elle est toujours relationnelle, de même que nos croyances. C'est dans l'intersubjectivité qu'on aura la possibilité de transformer une idée familière en une idée claire. En effet, en confrontant ma croyance, issue d'une habitude d'agir ou de penser d'une manière particulière, à une croyance différente ou même contraire à la mienne me permettra de prendre conscience que ma croyance n'est peut-être pas si claire et qu'elle n'est pas nécessairement entendue comme étant une connaissance.

Pour Descartes, nous l'avons vu, la connaissance de soi n'a pas nécessairement besoin du monde extérieur pour se construire. Chaque individu dispose d'un accès introspectif qui est épistémologiquement spécial. La méthode introspective donne un accès direct aux états mentaux, ce qui permettra d'offrir un fondement épistémique à tout notre système de croyances. La connaissance du monde extérieur et la perception (qui représente le mode d'accès à la connaissance du monde) sont donc, dans la conception cartésienne, subordonnées à la connaissance de soi et à l'introspection. Pour Descartes donc, l'esprit est plus facilement

connaissable que le corps, c'est pourquoi l'on parle ensuite de « transparence de l'esprit ». Il montre que le recours à l'introspection est la voie de connaissance première, unique et infaillible, et que l'utilisation de cette capacité cognitive qu'est l'introspection serait fondatrice de toute et pour toute connaissance. Beaucoup de philosophes rejetèrent et rejettent encore aujourd'hui l'idée selon laquelle les individus auraient un accès privilégié à leurs propres expériences, et encore plus l'idée d'un accès introspectif fiable, donnant des résultats indubitables, qu'ils s'agissent d'expériences conscientes ou d'attitudes propositionnelles²⁵⁴. Les opposants de Descartes sont aussi nombreux si ce n'est plus nombreux que ses héritiers, mais sa conception reste incontournable et un point de repère autour duquel les chercheurs contemporains articulent le débat sur la connaissance de soi et l'introspection. L'approche de l'esprit construite par Descartes met en avant les qualités épistémiques spéciales et uniques de la relation qu'un individu entretient avec ses propres états mentaux. Il décrit un accès introspectif immédiat, direct aux états mentaux. Cette conception de la connaissance de soi comme atteinte directement (ou immédiatement) par la méthode épistémique spéciale qu'est l'introspection fait place à une position en philosophie de l'esprit que l'on appelle la théorie de l'« *acquaintance* ».

Selon la théorie de l'« *acquaintance* », nous avons un accès direct, immédiat à certain de nos états mentaux parce que nous nous plaçons dans une relation métaphysique d'acquaintance avec eux. Notre acquaintance avec les états mentaux nous permet une connaissance de soi introspective, particulièrement sûre d'un point de vue épistémique.²⁵⁵

La théorie de l'« *acquaintance* » s'accompagne d'une conception internaliste de la connaissance, introduite par Descartes et selon laquelle toute connaissance fondatrice est connaissance par acquaintance. Cela signifie que toutes les connaissances qui ne seraient pas des

²⁵⁴ Comme les croyances et les désirs.

²⁵⁵ Gertler, *Self-Knowledge*, 87. « According to the acquaintance theory, we have direct, unmediated access to some of our mental states because we stand in the metaphysical relation of *acquaintance* to them. Our acquaintance with mental states allows introspective self-knowledge to be especially secure, epistemically ».

connaissances fondamentales, seraient dépendantes et découleraient de nos connaissances fondatrices, obtenues par accointance.

Concernant la justification, selon le fondationnalisme nous avons quelques croyances fondamentalement justifiées, et la justification de toutes les autres croyances doit dépendre des croyances fondamentalement justifiées. Les versions classiques du fondationnalisme sur la justification soutiennent que les croyances fondamentales sont justifiées par l'accointance.²⁵⁶

C'est Bertrand Russell qui a nommé cette théorie²⁵⁷. Descartes et Russell admettent comme vrai, le point central de cette théorie qui est, que «la connaissance introspective est particulièrement directe et de la même façon, particulièrement sûre»²⁵⁸, ce qui donne à ce type de connaissance une justification incontestable. Autrement dit une relation d'accointance avec un objet signifie qu'il existe une relation permettant à un individu d'avoir accès à un état mental en en faisant une expérience directe, sans inférence. Il existe deux types d'immédiateté par accointance que Descartes développe, selon Brie Gertler, l'un métaphysique et l'autre épistémique :

La théorie de l'accointance pose deux types d'accès direct. [...] Le premier type d'accès direct est métaphysique: quand j'introspecte une douleur, disons, il n'y a pas d'état ou d'objet qui se situe entre ma conscience introspective de la douleur et la douleur elle-même. Le second type d'accès direct est épistémique: je peux saisir introspectivement la présence de la douleur sans faire d'inférence ou m'appuyer essentiellement sur d'autres connaissances.

²⁵⁶ Hasan et Fumerton, « Knowledge by Acquaintance vs. Description », 1. « According to foundationalism regarding justification, we have some foundationally justified beliefs, and all other justified beliefs must depend for their justification on foundationally justified beliefs. Classical versions of foundationalism about justification hold that foundational beliefs are justified by acquaintance ».

²⁵⁷ Aucune traduction du terme de Russell « acquaintance », ne semble réellement satisfaisante. Ici nous utiliserons le terme « accointance » en guise de traduction.

²⁵⁸ Gertler, *Self-Knowledge*, 87. « introspective knowledge is peculiarly direct and therefore especially secure ».

Selon la théorie de l'accointance, l'accès métaphysique direct est ce qui rend possible l'accès épistémique direct.²⁵⁹

Descartes développa une théorie de l'esprit, de son accessibilité (priviliégée de soi à soi) sans vraiment construire une véritable théorie de la méthode introspective en elle-même, de sa nature ou de son processus. C'est Russell, plusieurs siècles plus tard, qui se chargea de proposer une théorie de l'introspection en développant celle de l'« acquaintance », héritière de Descartes. Selon Russell, l'introspection ne permet pas une observation des états mentaux, c'est-à-dire que l'on ne va pas simplement décrire notre état mental, mais que notre connaissance de cet état est directe. L'état mental n'est pas une donnée observable, mais l'individu peut avoir une relation directe à l'état mental en question, grâce à l'introspection qui va en quelque sorte lui présenter l'état mental, sans aucune autre forme de jugement ou d'inférence. C'est une prise de conscience.

Ce qui distingue l'accointance est, au minimum, les deux caractéristiques suivantes, étroitement liées. Premièrement, c'est une forme non-critique et non-conceptuelle de conscience. Les jugements, les pensées et les concepts sont essentiellement de nature *intentionnelle* ou *représentative*, c'est-à-dire qu'ils *concernent* ou *représentent* d'autres choses. L'accointance avec quelque chose ne consiste pas à former un jugement ou à y penser, ni à en avoir un concept ou une représentation.²⁶⁰

²⁵⁹ Gertler, 66. « The acquaintance theory posits two kinds of directness. [...] The first kind of directness is metaphysical: when I introspect a pain, say, there is no state or object that stands between my introspective awareness of the pain and the pain itself. The second kind of directness is epistemic: I can introspectively grasp the presence of pain without engaging in inference or substantially relying on other knowledge. On the acquaintance theory, the metaphysical directness is what makes the epistemic directness possible ».

²⁶⁰ Hasan et Fumerton, « Knowledge by Acquaintance vs. Description », 3. « What distinguishes acquaintance is, minimally, the following two closely related features. First, it is a nonjudgmental and nonconceptual form of awareness. Judgments, thoughts and concepts are essentially *intentional* or *representational* in nature, i.e., they are *about* or *represent* other things. Acquaintance with something does not consist in forming any judgment or thought about it, or in having any concept or representation of it ».

Russell propose donc de concevoir l'introspection comme une prise de conscience des états mentaux sans identification de ces derniers ; c'est-à-dire qu'au cours de ce processus il n'y a pas de démarche conceptuelle. C'est une saisie directe du contenu de l'état mental introspecté, une présentation et non pas une dynamique de représentation. Connaître par accointance « c'est être conscient de cette chose d'une manière qui n'implique pas essentiellement d'être conscient qu'elle est comme ceci et comme cela »²⁶¹. Je suis accointé avec un objet lorsque cet objet m'est présenté et que je suis directement en contact avec lui. Russell oppose la connaissance par accointance à la connaissance par description, ou descriptive qui elle, tente de représenter un objet, un état, en utilisant le langage mais surtout, l'application de concepts. Pour bien distinguer les connaissances que l'on obtient par accointance et celle issues de la description, Russell propose un test qui rappelle « la méthode que Descartes recommandait pour trouver une fondation sûre à la connaissance – la méthode du doute »²⁶² qui consiste en ce qui suit :

Si vous êtes en train de vous demander si vous êtes dans une relation d'accointance avec quelque chose, demandez-vous si vous pouvez concevoir d'être dans cet état même quand l'objet concerné n'existe pas. Si vous le pouvez, vous devez rejeter la suggestion que vous connaissez directement l'objet en question. Sur la base des possibilités d'erreur sur les objets physiques de l'illusion, de l'hallucination et des rêves, il a semblé à la plupart des auteurs que nous puissions exclure l'accointance avec des objets physiques, des événements futurs, des autres esprits et des faits qui impliquent l'un de ces constituants.²⁶³

²⁶¹ Hasan et Fumerton, 6. « to be acquainted to something is to be aware of it in a way that does not essentially involve being aware that it is so-and-so ».

²⁶² Hasan et Fumerton, 5. « the method Descartes recommended for finding secure fondation of knowledge – the method of doubt ».

²⁶³ Hasan et Fumerton, 4. « It you are considering whether you are acquainted with something, ask yourself whether you can conceive of being in this very state when the putative object does not exist. If you can, you should reject the suggestion that you are directly acquainted with the item in question. Based on possibilities of error about physical objects from illusion, hallucination and dreams, it seemed to most that we could rule out on acquaintance with physical objects, future events, other minds, and facts that involve any of these as constituents ».

Ainsi donc, d'après Russell, si je peux douter d'une chose, de son existence ou de sa présence, cela signifie que je n'ai pas un accès direct à elle et que donc je ne peux pas la connaître par accointance. Cet accès doit être métaphysiquement direct, il ne doit pas y avoir de médiateurs ni de méditations se tenant entre l'individu et l'objet de connaissance. Il n'y a pas de croyances ou de représentations qui s'intercaleraient entre le soi et l'état mental²⁶⁴. Par exemple, je n'ai pas un accès par accointance, ni direct, à un événement du passé comme la première fois où j'ai pris l'avion, ni à mon comportement ou aux émotions qui ont accompagné cet événement, puisque je dois utiliser ma mémoire et que cette dernière est un processus causal ou tout simplement parce qu'elle s'inscrit en médiatrice entre cet événement et moi-même. Russell affirme d'ailleurs qu'on peut douter de toutes nos croyances au regard du passé, étant donné que ces dernières reposent toutes sur la mémoire. En effet, c'est une forme de prise de conscience qui est « non-intentionnelle et sans jugement »²⁶⁵, les résultats de cette prise de conscience ne sont pas analysés. La nature de la notion d'accointance n'est pas clairement établie et les partisans de cette notion ne sont pas d'accord sur les termes à utiliser pour la définir et l'expliquer. Hasan et Fumerton essaient de l'expliquer en utilisant l'exemple d'une douleur ressentie par une personne : au moment où cette personne s'engage dans une discussion, elle ne s'aperçoit plus de sa douleur. Il paraît plus plausible de conclure que l'individu n'était plus conscient de sa douleur, ne s'en apercevait plus, plutôt que de conclure que sa douleur a disparu. Ainsi, l'accointance est la relation que l'individu avait avec sa douleur avant la conversation, sa conscience de la douleur, et la relation qu'il retrouve après la conversation lorsqu'il prend à nouveau conscience de sa douleur.

C'est une relation irréductible qui peut exister entre un soi et un objet, un état, une propriété ou un fait. [...] La conscience ou l'accointance est peut-être plus naturellement pensée comme une relation entre un soi et quelque chose d'autre : nous parlons typiquement des gens, des animaux, des personnes, des sois, des esprits, etc. comme étant conscients de choses, d'états, de propriétés ou de faits.²⁶⁶

²⁶⁴ Cette relation diffère donc de notre relation aux objets extérieurs, qui elle ne se fait pas sans intermédiaire.

²⁶⁵ Hasan et Fumerton, « Knowledge by Acquaintance vs. Description », 8.

²⁶⁶ Hasan et Fumerton, 9. « It is an irreducible relation that can hold between a self and some object, state, property, or fact. [...] Awareness or acquaintance is perhaps most naturally thought of as a relation between a self and

Cette relation directe à l'objet garantit son existence, puisqu'on ne peut pas être immédiatement conscient d'une chose qui n'existe pas. Pour résumer, les théories de l'accointance sont toutes d'accord pour affirmer qu'il y a une prise de conscience fondamentalement épistémique qui serait dépourvue de conceptualisation, et qui n'utiliserait aucun intermédiaire pour avoir accès à son objet de connaissance. Cette conscience immédiate de l'objet garantirait son existence, comme nous l'avons vu précédemment. Pour autant, tous les partisans de l'accointance ne s'entendent pas sur la nature de cette dernière, ni sur la relation exacte qu'entretiennent le soi et sa cible, est-ce que c'est une relation entre «le soi et la cible de la conscience, un trait ou un aspect intrinsèque, « intégré » de certains états mentaux ; et consiste-t-elle en de l'attention ? Il existe aussi un désaccord concernant l'objet ou la cible possible de l'accointance. »²⁶⁷.

A travers la conception de l'accointance, l'introspection gagne tous les suffrages puisqu'elle représente l'accès immédiat, la prise de conscience directe d'un individu à ses états mentaux. C'est pour cela qu'à la suite de Descartes, on la désigne comme un « accès privilégié » à certains de nos états mentaux. On connaît son propre esprit ou au moins certains de ses aspects, et ce d'une manière plus fiable que n'importe qui d'autre. Depuis Descartes, on attribue à l'introspection une forme de perfection épistémique et différents privilèges comme l'infailibilité, l'indubitabilité, ou l'incorrigibilité. L'infailibilité suppose que l'introspection ne peut pas conduire un individu à former des jugements ou croyances faux à propos d'un état conscient. De même, personne ne peut tenter de corriger ce résultat étant donné que je suis la personne la mieux placée pour savoir ce que je pense, ressens ou crois. Le privilège d'incorrigibilité implique qu'aucun autre que moi ne dispose des raisons nécessaires à la remise en question de mon jugement ou de ma croyance. Ces différents privilèges ont été nuancés au fil de la tradition philosophique ; Descartes lui-même défendait une infailibilité limitée²⁶⁸ de

something else: we typically talk of people, animals, persons, selves, minds, etc. being aware of things, states, properties, or facts ».

²⁶⁷ Hasan et Fumerton, 12. « the self and the target of awareness, or an intrinsic, « built-in » aspect or feature of some mental states ; and whether it consists in attention. There are also disagreement regarding the possible objects or targets of acquaintance ».

²⁶⁸ Il défend surtout l'aspect indubitable de la formulation d'un résultat introspectif tel que « je pense, donc je, donc j'existe » et l'infailibilité de se savoir dans tels ou tels états que l'on est en train de vivre. Il est plus facile de se tromper sur les événements ou états mentaux passés, par exemple.

l'individu envers la majorité de ses états mentaux. Il n'est pas certain que Descartes aurait reconnu ces privilèges à l'introspection, mais il est possible d'affirmer que pour Descartes la connaissance introspective est immédiate et non-inférentielle.

Si la position de Descartes concernant l'accès que nous avons à notre esprit a motivé des conceptions de l'introspection comme un processus détenant un grand nombre de privilèges, elle a également soulevé beaucoup de protestations. Au cours de ma défense de l'introspection au chapitre 4, je ne rejeterai pas l'idée de l'existence d'une relation d'accointance entre les individus et leurs états émotionnels. Mais je montrerai, à la suite de Brie Gertler, que cette relation d'accointance n'est pas suffisante à l'introspection pour délivrer des résultats introspectifs satisfaisants pour un individu ordinaire, ou pour garantir de l'infailibilité de ses résultats. L'accès immédiat au contenu de la conscience qui est développé dans l'œuvre de Descartes présente cet accès et ses résultats comme trop évidents, et c'est une conception séduisante. Or si l'on reconnaît la complexité des états émotionnels, comme nous l'avons fait et allons continuer à le faire, il semble plus prudent de ne pas se rallier trop rapidement aux théories de l'accointance, mais plutôt de les nuancer. Il s'agit maintenant, après avoir montré que l'introspection était considérée comme possible, fiable, et dont l'utilisation semble évidente lorsqu'il est question de se connaître, d'examiner comment les premiers doutes importants se sont manifestés à son égard.

3. La psychologie introspectionniste et expérimentale

En simplifiant un peu, il est possible de dire que l'engouement pour l'introspection se poursuit de Descartes jusqu'à l'émergence de la psychologie dite introspectionniste. L'arrivée d'une psychologie plus scientifique, marqua le début d'une méfiance envers l'introspection. Elle était considérée comme un outil indispensable pour avoir accès au mental, mais elle était aussi très critiquée avant même d'être utilisée scientifiquement. L'introspection était utilisée en psychologie philosophique, c'est-à-dire lorsque la psychologie ne prétendait pas au statut de science, avant qu'elle ne se transforme en discipline expérimentale. Néanmoins, il était difficile d'envisager une psychologie expérimentale qui n'aurait pas recours à l'introspection ; la psychologie étant la science de l'esprit, et l'introspection la forme d'accès

à l'esprit la plus populaire. Mais les critiques ne furent pourtant pas moins nombreuses. Jérôme Sackur dans son article « L'introspection en psychologie expérimentale », présente ce qu'il appelle « les deux lignes de la préhistoire des critiques de l'introspection ». La première est celle d'Emmanuel Kant qui « insiste sur le caractère fragile, parce qu'évanescentes et privées, des données de l'introspection, sur lesquelles il serait par conséquent impossible de construire une science. »²⁶⁹. Il est difficile, et d'autant plus lorsqu'on n'est pas spécialiste de Kant, d'exposer clairement les conceptions de ce dernier au sujet de la connaissance de soi. J'essaierai néanmoins de montrer succinctement quel point de vue il adoptait concernant l'introspection. Je m'appuierai pour ce faire sur les propos de Brie Gertler dans son ouvrage *Self-Knowledge*, sur l'article de Jérôme Sackur cité plus haut et également sur l'ouvrage de Kant, *Anthropologie du point de vue pragmatique*.

Pour Kant, il semble que la carence la plus importante de l'introspection est qu'elle donne accès aux états mentaux, mais qu'elle ne permet pas de les isoler²⁷⁰, ce qui selon lui, ne permettrait pas à la psychologie de dépasser le niveau de la simple description et de devenir une vraie science expérimentale. Néanmoins, il reconnaît un véritable usage de l'introspection pour la conscience de soi, comme une capacité qui permettrait à un individu de saisir son activité de pensée ainsi que sa capacité à agir. Dans son ouvrage *Self-Knowledge*, Brie Gertler explique la conception de Kant en affirmant qu'« en possédant le pouvoir de penser, nous sommes des *agents*, et une observation simple, à elle seule, ne nous permettra pas de saisir ce fait. En réalité, nous saisissons notre capacité à agir en *l'exerçant*. »²⁷¹. Kant ne voit pas l'individu conscient comme passif. Au contraire, l'activité de penser, les actes cognitifs et perceptuels que nous faisons nous rendent actifs et ce sont ces mêmes activités qui nous rendent conscients de notre moi. « Cette activité me permet de saisir que je suis un *agent*, avec le pouvoir d'être *auteur* de mes pensées et de *décider* de ma ligne de conduite. »²⁷². A l'inverse de Descartes qui parle de la conscience comme une substance, Kant fait de la conscience une activité au cours de laquelle nous réalisons notre capacité à agir en tant qu'individu rationnel. Je peux connaître mes propres

²⁶⁹ Jérôme Sackur, « L'introspection en psychologie expérimentale », 352.

²⁷⁰ Selon lui, les états mentaux sont introspectivement accessibles, mais ne sont pas des entités stables que l'on peut analyser en répétant les expérimentations, comme il est possible de le faire avec des entités extérieures.

²⁷¹ Gertler, *Self-Knowledge*, 47. « In possessing the power of thinking, we are *agents*, and no amount of simple observation will allow us to grasp this fact. Instead we grasp our agency though *exercising* it ».

²⁷² Gertler, 47. « This activity allows me to grasp that I am an *agent*, with the power to *author* thoughts and to *decide* on a course of action ».

pensées ou mes intentions si et seulement si je peux saisir que je suis un individu rationnel, à l'origine (« author ») et responsable de mes pensées et de mes intentions. Pour Kant, la seule observation des pensées et des intentions ne suffit pas à les connaître. Je dois être en mesure, dans un acte mental, de pouvoir relier toutes mes pensées à un « Je », et de me concevoir comme une personne, auteur de mes pensées. C'est être capable de se penser, de se subjectiver.

Posséder le Je dans sa représentation : ce pouvoir élève l'homme infiniment au-dessus de tous les autres êtres vivants sur la terre. Par-là, il est une personne ; et grâce à l'unité de la conscience dans tous les changements qui peuvent lui survenir, il est une seule et même personne, c'est-à-dire un être entièrement différent, par le rang et la dignité, de choses comme le sont les animaux sans raison, dont on peut disposer à sa guise ; et ceci, même lorsqu'il ne peut pas dire Je, car il l'a dans sa pensée ; ainsi toutes les langues, lorsqu'elles parlent à la première personne, doivent penser ce Je, même si elles ne l'expriment pas en un mot particulier. Car cette faculté (de penser) est l'entendement. Il faut remarquer que l'enfant, qui sait déjà parler assez correctement ne commence qu'assez tard (peut-être un an après) à dire Je ; avant, il parle de soi à la troisième personne (Charles veut manger, marche, etc.) ; et il semble que pour lui une lumière vienne de se lever quand il commence à dire Je ; à partir de ce jour, il ne revient jamais à l'autre manière de parler. Auparavant, il ne faisait que se sentir ; maintenant, il se pense.²⁷³

Kant utilise les termes d'aperception empirique et de sens interne en les identifiant l'un à l'autre. Le « Je » est l'objet du sens interne. « Le sens interne est affecté par l'objet interne, c'est-à-dire par nous-mêmes »²⁷⁴. La conscience de soi est donnée par l'aperception, une conscience qui se présente comme une représentation simple du moi. L'aperception ou conscience de soi, c'est la perception de soi-même comme d'un sujet pensant. L'aperception rapporte chaque phénomène interne au « Je », au moi, qui lui-même « est un phénomène au même titre que la chose extérieure. Le Moi n'est pas connu dans son être en soi. »²⁷⁵ C'est une

²⁷³ Kant, *Anthropologie du point de vue pragmatique*, I, 1.

²⁷⁴ Eisler, *Kant-Lexikon*, II, 952.

²⁷⁵ Eisler, 573.

conscience empirique de soi qui permet de se représenter la manière dont un phénomène nous affecte ; et de rattacher cette représentation à soi.

Le Je signifie l'unité logique, transcendantale (conditionnant la connaissance) de la conscience, de l'aperception, une conscience « pure » qui accompagne ou doit pouvoir accompagner toute représentation, le foyer de la conscience auquel on peut rapporter tout acte représentatif. Il est purement formel, ce n'est même pas un concept (ayant un contenu déterminé), mais il est le « véhicule de tous les concepts », le fondement du penser, sa présupposition première.²⁷⁶

Kant utilise le terme de « perception interne » qu'il emprunte à Locke, et pas celui d'introspection. La perception interne saisit nos représentations et les rattache au « Je ». Kant est, d'une certaine manière, l'héritier de Locke. Descartes fut le promoteur d'une nouvelle conception de l'esprit, mais aussi de l'importance à donner à l'examen du contenu de son propre esprit. Locke lui aussi, dans cette même lignée, s'engage dans la tâche de faire le tri entre les connaissances et les préjugés. Dans son *Essai sur l'entendement humain*, Locke cherche à établir une véritable démarcation entre le savoir et la simple croyance, à partir des capacités de connaître dont l'homme dispose. La démarche de Locke commence par examiner d'abord « ses propres capacités et voir quels objets pouvaient être abordés par l'entendement et quels objets ne le pouvaient pas. »²⁷⁷. C'est cette idée et cette démarche nouvelle qui préfigure les recherches de Kant sur les limites de la raison humaine. L'enjeu est d'examiner les capacités de l'entendement, d'en dresser l'inventaire, pour déterminer ce que l'on est en mesure de connaître ou non. Nous ne pouvons, selon Locke, peut-être pas tout connaître, nous souhaitons toujours connaître et pénétrer les causes cachées des choses, et tentons de connaître ce que l'expérience ne nous permet pas toujours de découvrir. Locke parle d'orgueil, un orgueil trompeur, alors que nous devrions être plus modestes. Il affirme que l'examen de l'entendement humain met les individus en état, non pas de poursuivre une connaissance parfaite, mais de pouvoir identifier

²⁷⁶ Eisler, 573.

²⁷⁷ Locke, *Essai sur l'entendement humain*, Livre I et II:39.

les choses qui sont à portée de leurs capacités de connaissance, d'identifier les choses connaissables des autres qui ne le seraient pas.

Quand nous connaissons notre force, nous serons plus à même de savoir qu'entreprendre avec un espoir de réussite ; et quand nous aurons bien étudié les pouvoirs de l'esprit et évalué ce que l'on peut en attendre, nous ne serons pas tentés de rester assis et de garder notre pensée totalement oisive, désespérant de connaître quoique ce soit ; nous ne serons non plus tentés, à l'inverse, de mettre tout en question, de rejeter toute connaissance, sous prétexte qu'il y a des choses qu'on ne peut connaître. Il est très utile au marin de connaître la longueur de sa sonde, bien qu'il ne puisse pas avec elle tester la profondeur de tous les océans ; il suffit qu'il sache que sa sonde est assez longue pour atteindre le fond dans les endroits où elle lui est nécessaire pour choisir son trajet et l'empêcher de se précipiter sur les hauts-fonds, où il risque de s'échouer. Notre tâche ici n'est pas de tout connaître, mais seulement ce qui intéresse notre conduite.²⁷⁸

Sa conception s'oppose à celle de Descartes au sujet des idées innées. Pour Locke, il n'y a pas d'idées innées, déjà présentes, mais toutes nos idées sont d'abord des idées sensibles et « l'âme commence à avoir des idées quand elle commence à percevoir. »²⁷⁹. Les idées sensibles, les perceptions externes sont le matériau sur lequel l'esprit pourra exercer son activité de réflexion.

Voici donc la première capacité de l'intellect humain : l'esprit est fait pour recevoir les impressions qu'il subit, soit des objets extérieurs par le biais des *sens*, soit par ses propres opérations quand il *réfléchit* sur elles. C'est le premier pas de l'homme vers la découverte de toute chose et le fondement sur lequel il bâtira toutes les notions qu'il aura jamais en ce monde d'une manière naturelle. [...] Comme les corps qui nous environnent affectent diversement

²⁷⁸ Locke, Livre I et II:62□63.

²⁷⁹ Locke, Livre I et II:169.

nos organes, l'esprit est forcé d'en recevoir les impressions et ne peut éviter de percevoir ces idées qui leur sont attachées.²⁸⁰

Locke construit donc l'accès au contenu de notre esprit, comme une sorte de sens, une faculté qu'il appelle « sens interne », très similaire à la perception. Cette idée suggère une forme de similarité entre l'introspection (perception interne) et la perception (externe).

L'autre source d'où l'expérience tire de quoi garnir l'entendement d'idées, c'est la *perception interne des opérations de l'esprit lui-même* tandis qu'il s'applique aux idées acquises. Quand l'âme vient à réfléchir sur ces opérations, à les considérer, celles-ci garnissent l'entendement d'un autre ensemble d'idées qu'on aurait pu tirer des choses extérieures, telles que *percevoir, penser, douter, croire, raisonner, connaître, vouloir*, et l'ensemble des actions différentes de notre esprit ; comme nous sommes conscients de ces actions et que nous les observons en nous-mêmes, nous en recevons dans l'entendement des idées aussi distinctes que les idées reçues des corps qui affectent nos sens.²⁸¹

Si Descartes et Locke s'opposent sur un point, ce n'est pas sur celui de dire que la perception externe serait plus fiable que l'introspection. Ils sont au contraire tous les deux d'accord sur l'idée selon laquelle la connaissance de soi est une connaissance plus sûre et plus certaine que la connaissance perceptive, fondée sur les sens. Le point sur lequel Descartes et Locke s'opposent concerne, comme nous l'avons dit précédemment, les idées innées. Pour Locke on est toujours conscient de ses idées, puisqu'avoir une idée signifie nécessairement que l'on est conscient de cette idée, alors que la théorie des idées innées de Descartes suggère que l'on puisse avoir une idée sans être conscient que l'on a cette idée. Locke affirme que toutes les idées sont issues soit du sens interne ou de la réflexion, soit de la sensation. Gertler commente Locke en affirmant que ce dernier conclut que « l'esprit est une *tabula rasa* ou une ardoise

²⁸⁰ Locke, Livre I et II:184-85.

²⁸¹ Locke, Livre I et II:165.

vierge jusqu'au moment où elle est alimentée par des idées venant du sens interne ou des sens extérieurs, idées qui sont ensuite combinées et traitées par l'intellect.»²⁸². Ainsi donc, un individu est toujours, pour Locke, conscient de ses pensées. Nous ne portons peut-être pas toujours notre attention sur nos pensées, mais cela ne signifie pas qu'elles ne sont pas conscientes. C'est comme si nous ne les remarquons pas. « Locke dit que, de manière similaire, nous pouvons être conscients de nos pensées même lorsque nous n'y sommes pas attentifs ou conscients de nos pensées en tant que pensées, dans la mesure où elles affectent notre expérience.»²⁸³. Pour Locke, un individu est toujours conscient de ses propres pensées et cette conscience définit le soi et sa personnalité. Je suis conscient et je prends conscience ou m'aperçois de ce dont je suis conscient grâce à la perception interne, grâce à la mémoire et donc de l'intérieur.

Dans tous les cas, Locke a soutenu que nous nous pensons nous-mêmes, le plus simplement, comme des choses qui ont certaines pensées et sensations – à savoir des pensées et sensations dont nous sommes (ou dont nous pourrions devenir) conscients, ou que nous pourrions reconnaître comme étant les nôtres.²⁸⁴

Comme nous l'avons dit précédemment, la conception de la perception interne de Kant a été très influencée par celle de Locke, mais aussi par la conception de Descartes. Kant ajoute, comme nous l'avons vu, une autre modalité à la perception interne, celle de donner au sens interne une qualité autre que purement « observatrice », qui se contente de saisir et de détecter les états mentaux. Il montre que le sens interne offre à l'individu la possibilité de saisir le fait qu'il est un agent rationnel, de saisir sa capacité à agir, justement en agissant ; et à nous rendre responsables, maîtres et actifs vis-à-vis de nos actions et comportements. Néanmoins, dès Kant,

²⁸² Gertler, *Self-Knowledge*, 40. « the mind is a tabula rasa or clean slate until it is furnished with ideas from inner and outer senses, which are then combined and processed by the intellect ».

²⁸³ Gertler, 41. « Locke is saying that, similarly, we may be aware of our thoughts even when we are not attending to them or aware of them as thoughts, insofar as they affect our experience ».

²⁸⁴ Gertler, 45. « In any case, Locke held that we think of ourselves, most basically, as things that have certain thoughts and sensations – namely, those thoughts and sensations of which we are (or could become) conscious, or recognize as our own ».

des doutes s'installent au sujet de la possibilité d'une psychologie comme une science qui reposerait sur la méthode introspective, qui tente de saisir subjectivement des états éphémères, instables et fluctuants.

Après celle de Kant, la seconde ligne de critique que présente Jérôme Sackur, est celle d'Auguste Comte. Avant Comte, il s'agit davantage de nuancer et de préciser les conceptions de Descartes et de Locke sur l'introspection. Des doutes au regard de ses capacités, de la portée de cette dernière, émergent, mais les critiques ne la condamnent pas radicalement. Avec sa critique, Comte marque le début d'une longue série de controverses autour de l'existence, de la pertinence, de la pratique et de la portée de l'introspection. Il développe, dans la première leçon du *Cours de philosophie positive*, l'idée selon laquelle on ne peut s'observer soi-même alors même que nous pensons ; c'est-à-dire qu'il ne serait pas possible d'être à la fois acteur et spectateur de soi-même. Selon lui, un individu ne pourrait pas scinder son attention en deux, une partie qui agirait et l'autre qui observerait l'action en cours. Auguste Comte pensait que l'esprit humain peut observer directement tous les phénomènes, excepté les siens.

Il est sensible, en effet, que l'esprit humain peut observer directement tous les phénomènes à l'exception des siens propres. On dira que l'homme peut s'observer lui-même sous le rapport des passions qui l'animent, par ce motif que le siège de la raison est distinct, dans le cerveau, de celui des émotions ; mais cette observation ne saurait avoir, même en ce cas, d'importance scientifique, et le meilleur moyen de connaître les passions sera toujours de les observer au dehors, puisque l'agitation que produisent les émotions troublent plus ou moins les facultés intellectuelles de l'observateur.²⁸⁵

L'introspection n'est pour lui qu'une illusion. On ne peut contempler son propre esprit. A la question « est-il possible de mener en même temps une activité mentale d'introspection et l'activité mentale que cette activité mentale d'introspection observe ? »²⁸⁶, Comte répond par

²⁸⁵ Comte, *Premiers cours de philosophie positive*, 69.

²⁸⁶ Jacques Schlanger, « Introspection, rétrospection, prospection », 532

la négative, en affirmant qu'un esprit ne peut s'engager dans deux activités simultanément si ces deux activités concernent le même état mental. Pour lui, la psychologie se trompe.

[...] la psychologie illusoire, dernière transformation de la théologie se retrouve à jamais bannie. Elle prétend arriver à la découverte des lois de l'esprit humain en le contemplant en lui-même, c'est-à-dire en faisant complètement abstraction des causes et des effets. Une telle tentative entreprise sans s'inquiéter de l'étude physiologique de nos organes intellectuels, ni de l'observation des procédés rationnels, n'a aucune chance de succès.²⁸⁷

Il ajoute plus loin :

L'impossibilité de faire une observation intellectuelle des phénomènes intellectuels est bien plus manifeste. En ce cas, l'organe observé et l'organe observant se confondent et leur action ne peut se produire ni simplement ni naturellement. Pour observer, notre intelligence doit rester inactive ; cependant, c'est son activité même qu'il s'agit d'observer. On se trouve donc dans cette impossibilité : sans effectuer le repos on ne peut observer, et ce repos une fois effectué, il n'y a rien plus rien à observer.²⁸⁸

Selon lui donc, deux activités mentales concernant le même objet, ne peuvent être engagées en même temps, puisqu'un état mental, pour être observable doit être actif et une conscience pour observer, ne doit justement pas être active et donc ne pas « vivre » d'états mentaux. Or, si elle n'a pas d'états mentaux actifs en son sein, elle ne peut rien observer, et de plus, rien n'affirme qu'il soit possible pour une conscience d'être inactive. Comte s'oppose fermement à la psychologie mais surtout à Descartes et à la tradition philosophique qui a alimenté les débuts de la psychologie. Pour Comte, il y a nécessité de s'éloigner de l'idée de la

²⁸⁷ Comte, *Premiers cours de philosophie positive*, 68.

²⁸⁸ Comte, 69.

transparence de l'esprit mais surtout de l'idée selon laquelle la conscience de soi serait synonyme ou garantirait la constitution de la connaissance de soi. Pour lui, seule une science objective pourra être considérée comme une source fiable de connaissance.

Depuis deux mille ans que les métaphysiciens cultivent la psychologie, ils n'ont pu encore convenir d'une seule proposition intelligible et solidement établie. Ils sont même aujourd'hui partagés en une multitude d'écoles disputant encore sur les premiers éléments de leur doctrine. Cette observation intérieure donne naissance à presque autant de théories qu'il y a d'observateurs. Vainement nous nous demandons quelle découverte, grande ou petite, a été faite par cette méthode.²⁸⁹

A nouveau, et comme le fit Descartes, un rejet de l'ordre ancien et de la tradition philosophique qui précède s'installe. Descartes voulait construire une philosophie nouvelle, Comte veut développer une science nouvelle, une science vraie et objective : une science positive. Sa critique de l'introspection est une critique du système cartésien selon lequel la conscience de soi permise par l'introspection serait au fondement de la connaissance de soi ; et que la connaissance de soi elle-même serait au fondement de toutes les autres connaissances qui dépendraient d'elle. Sa critique de l'introspection repose sur un autre argument important, selon lequel l'introspection n'est pas fiable, ses résultats ne peuvent être vérifiés et cela compromet le caractère positif (ou objectif) exigé dans une science véritable. Ses deux critiques de l'introspection – un individu ne peut à la fois penser et observer ses propres pensées, diviser son attention²⁹⁰, et même si cette division de l'attention était possible, les résultats de cette observation ne pourraient pas être considérés comme objectifs, ni donc participer à la constitution d'une science – influencèrent beaucoup les psychologues et les philosophes par la suite. C'est notamment face à elles que s'est construite l'idée selon laquelle l'introspection est toujours une rétrospection. En effet, William James a répondu aux objections de Comte

²⁸⁹ Comte, 69.

²⁹⁰ Soulignons que certaines recherches ont par la suite démontrées la possibilité que le soi ne se comporte pas toujours comme une unité, comme quelque chose d'unifié et d'indivisible et que l'attention pourrait ainsi être divisée. (voir Marcel Tegner, & Nimmo-Smith, 2004, sur l'hémiplégie et l'anosognosie).

concernant l'introspection et lui donne raison sur un point : un état mental, pour être observé, doit être passé. Mais cela ne signifie pas qu'il partage la conception de Comte au sujet de l'introspection. Il commence son article « On some Omissions of Introspective Psychology » en écrivant :

Comme on le sait, les opinions contradictoires sur la valeur de l'introspection prévalent. Comte et Maudsley, par exemple, la considèrent comme sans valeur (inutile); Ueberweg et Brentano vont presque jusqu'à la qualifier d'infailible. Les deux opinions sont extravagantes; la première pour des raisons évidentes à donner, la seconde parce qu'elle ne parvient pas à distinguer entre le ressenti immédiat d'un état mental et sa perception par un acte ultérieur de réflexion.²⁹¹

James n'est séduit par aucun des extrêmes concernant la conception de l'introspection. Il indique donc que sans la trouver inutile, il ne la trouve pas non plus infailible. Il ne comprend pas pourquoi on ne pourrait pas tolérer l'erreur concernant le fait de « nommer, classer, et connaître les choses » de l'esprit comme c'est le cas dans tous les autres domaines de connaissance. James décrit la conscience comme un flux, un courant, qui échappe à toute description précise et dont les distinctions sont impropres et relatives. « C'est une des difficultés que rencontre le *Précis* : comment constituer la psychologie d'un matériau qui se dérobe à toute analyse ? »²⁹².

La conscience ne s'apparaît donc pas à elle-même comme morcelée. Des mots comme « chaîne » ou « suite » ne rendent pas compte de la façon dont elle se présente au premier abord. « Une rivière » ou « un courant » sont les métaphores qui la décrivent le plus naturellement. »²⁹³

²⁹¹ James, « On Some Omissions of Introspective Psychology », 1. « As is well known, contradictory opinions about the value of introspection prevail. Comte and Maudsley, for example, call it worthless; Ueberweg and Brentano come near calling it infallible. Both opinions are extravagances; the first for reasons too obvious to be given, the second because it fails to discriminate between the immediate feltness of a mental state and its perception by a subsequent act of reflection ».

²⁹² James, *Précis de psychologie*, 11.

²⁹³ James, 115.

Pour James, décrire le courant de la conscience est une tâche ardue puisqu'il se compose, comme tout courant, de rythmes différents. James parle d'« états transitifs » et d'états « substantifs ». Il illustre son propos au sujet de ces états en utilisant l'exemple de la vie d'un oiseau qui « semble être fait d'envolées et de haltes. [...] Appelons « états substantifs » les haltes et « états transitifs » les envolées du courant de pensée. »²⁹⁴. Les états transitifs ont pour principale utilité « de nous faire passer d'un état substantif à un autre. »²⁹⁵. Et ce sont justement ces états transitifs qui rendent difficile l'observation introspective. En effet, si l'on tente d'observer un état transitif, on le stoppe dans sa course avant qu'il ne transporte le flux de la conscience vers un autre état substantif. « Or si nous sommes assez vifs pour parvenir à l'arrêter, il cesse à cet instant d'être lui-même. »²⁹⁶. Et lorsque le nouvel état substantif est atteint, l'état transitif qui nous y a conduit, est alors déjà perdu.

La tentative d'analyse introspective dans ces cas revient en fait à se saisir d'une toupie en mouvement pour en suspendre le mouvement, ou à essayer d'allumer la lumière assez rapidement pour voir à quoi ressemble l'obscurité. [...] Les conséquences de cette difficulté propre à l'introspection sont funestes.²⁹⁷

Pour James, le flux de la conscience c'est aussi le flux du cerveau. Il ne s'agit pas pour autant de ne tenter de connaître que le fonctionnement du cerveau ou seulement le contenu de la conscience. Les deux doivent être étudiés. La connaissance de la conscience reste une connaissance introspective mais plus une connaissance directe ou par accointance comme elle l'était pour Descartes. Cette connaissance devient indirecte et s'articule autour de l'expérience que l'individu éprouve et qu'il tente de formuler. « L'introspection ne saurait se restreindre à une réflexion de la pensée sur elle-même, ses contenus ou ses actes ; elle ne constitue plus une sphère autonome, auto-fondatrice. ». L'attention introspective est donc portée sur la conscience

²⁹⁴ James, 117.

²⁹⁵ James, 117.

²⁹⁶ James, 116.

²⁹⁷ James, 117.

et donc sur le corps puisque d'après James, « toute conscience est conscience du corps, [...] elle en est l'image ou la chambre d'écho. »²⁹⁸.

Chacun considère qu'il a une connaissance introspective directe de son activité pensante en tant que telle, de sa conscience comme une chose intérieure et distincte des objets extérieurs qu'elle connaît. Pourtant, je dois avouer que, pour ma part, je n'en suis pas certain. Chaque fois que je tente de ressentir ma pensée en activité, ce que je parviens à saisir est un fait corporel, une impression qui me vient du front, de la tête, de la gorge ou du nez.²⁹⁹

De son point de vue, la conscience doit écouter à l'aide de l'introspection, ce qui se passe en elle mais aussi et inévitablement, ce qui se passe dans notre corps. David Lapoujade ajoute pourtant la nuance selon laquelle « cela ne veut pas dire que James réduit l'ensemble des phénomènes psychiques à des manifestations corporelles, mais bien que la conscience est comme une « table harmonique » qui répercute tous les mouvements du corps. »³⁰⁰. Il est important de noter l'intérêt de James pour les émotions, ces dernières étant, selon lui, observables par introspection. Il démontre que la nature des émotions et leur connaissance introspective est permise par la conscience qui est aussi conscience du corps. Les émotions sont des variations du flux de conscience et du corps tout à la fois.

Ce qui décide des intérêts, des curiosités, des déplacements de perspective de la conscience, c'est l'émotion, mais pour autant qu'elle suit les modifications organiques. C'est donc le corps qui, en dernière instance, engendre la variété des points de vue par lesquels passe une conscience. On ne dira pas que les émotions accompagnent toutes nos représentations, [...] L'émotion n'est ni le corrélat ni la source de nos représentations ; elle est la cause et la raison du

²⁹⁸ James, 23.

²⁹⁹ James, 433.

³⁰⁰ James, 24.

passage d'une représentation à une autre, ou d'une phase d'expérience à l'autre : une variation de perspective.

Les émotions sont donc des variations dans la conscience et de la conscience du corps ; et en les observant, il est possible de suivre le rythme du flux de conscience. Même si James considère l'introspection comme possible et qu'« une conscience du soi accompagne la plupart de nos pensées », il se demande comment rendre cette conscience de soi « objective »³⁰¹. Néanmoins, il propose une défense de l'introspection face aux critiques de cette dernière par Comte et aux inquiétudes qui se seront soulevées par Wundt et Brentano, et sur lesquelles nous allons revenir, quant à la possibilité que l'introspection modifie l'état mental qu'elle cible. En proposant que la méthode rétrospective remplace la méthode introspective, James pallie, momentanément³⁰², les insuffisances de l'introspection.

Une autre des réponses apportées à la critique de Comte au sujet de l'introspection a été formulée par J. S. Mill, qui affirma que l'introspection est un processus qui requiert un entraînement pour affirmer une fiabilité. Il défend également l'idée que l'introspection n'est pas immédiate mais qu'elle fait appel à la mémoire, ou la mémoire immédiate et que c'est donc un processus qui implique une possibilité d'erreur, comme le remarquait James. Pour Mill, Comte a tort de réduire la psychologie à la physiologie, de ne pas reconnaître la psychologie comme une science occupant une place de grande valeur. Selon Mill, même en réduisant le psychologique au physiologique, comme semble le souhaiter Comte, l'observation psychologique sera toujours et malgré tout nécessaire. L'analyse subjective a une utilité et doit être pratiquée et ne doit pas être considérée comme un procédé illusoire.

Toutes les critiques à l'encontre de l'introspection depuis Kant se fondent sur différentes raisons, en commençant par le problème d'un sujet qui est en train à la fois de penser, donc de vivre des phénomènes mentaux et qui serait en même temps capable d'observer ces phénomènes mentaux comme des objets d'expérimentation. Un autre problème, souvent souligné, est celui de l'altération du phénomène mental qui serait provoquée par

³⁰¹James, « On Some Omissions of Introspective Psychology », 21. « an awareness of self accompagnies most of our thinking ».

³⁰² La mémoire a, elle aussi, ses faiblesses et nous permet de décrire le souvenir que l'on a de l'état mental et pas l'état mental tel qu'on le vit directement.

l'expérimentation ou observation de cet état. De plus, la psychologie expérimentale tend à considérer les phénomènes mentaux comme séparés les uns des autres or rien ne garantit qu'ils ne forment pas un système uni et qu'il est possible de les isoler pour les observer.

Brentano participa aux controverses autour de l'introspection qui prirent place en Allemagne à la fin du XIXe siècle et fut aussi de ceux qui voulurent répondre à la critique de Comte au sujet de l'introspection, et ce en s'y opposant. Dans la lignée de Locke, Brentano reconnaît la possibilité d'une « perception interne », et considère comme son prédécesseur que tous les états mentaux sont conscients. Dans son article « La critique de la perception interne de Brentano à Heidegger », Denis Seron montre que pour Brentano « mes vécus me sont donnés comme “là maintenant”, comme présents dans tous les sens du terme, c'est-à-dire perceptivement. Plus encore, Brentano affirme que cette présence à soi dans la perception interne est une condition nécessaire pour toute psychologie. »³⁰³. Pour Brentano donc, une description des états mentaux est possible, et la psychologie doit faire appel à la perception interne pour les observer et les connaître. Il dresse alors une forte distinction entre deux processus cognitifs, la perception interne et l'introspection. En effet, il affirme que l'introspection implique avec elle une modification de ces états mentaux ciblés par elle, contrairement à la perception interne.

L'ego réfléchissant, le psychologue, ne se borne pas à être conscient de ses propres vécus, à objectiver le monde de manière consciente, mais il porte son « attention » (Aufmerksamkeit) à ses propres vécus. Mais toute la question est alors de savoir de quelle nature est cette modification réflexive, et quelles altérations elle induit du côté du contenu objectif de l'acte de réflexion. Toute la question est de savoir, en un mot, si introspection et perception interne coïncident.³⁰⁴

Ce problème de la modification de l'état mental, cible de l'introspection (ou modification du vécu), est et restera un problème ou une question très souvent soulevée au sujet

³⁰³ Seron, « La critique de la perception interne de Brentano à Heidegger », 4.

³⁰⁴ Seron, 5.

de l'introspection. C'est en partant de ce problème et de l'intuition selon laquelle toute introspection est aussi une modification et une transformation de l'état mental sur lequel l'attention du sujet se porte, que Brentano va distinguer l'introspection de la perception interne. La perception interne ne s'accompagne pas d'une attention. Je perçois une émotion, et cette perception est tout d'abord débarrassée de toute forme de réflexion, elle est pure saisie d'un ressenti. Mais si je tourne mon attention vers cette émotion, je m'éloigne et me dégage de ce ressenti pour l'analyser. Il ne s'agit donc plus du même processus, l'introspection qui implique l'attention vient modifier l'état et surtout, nous dégage de cet état, au sens d' « une perte de la présence à soi perceptive »³⁰⁵. Pour Brentano, l'introspection est possible mais au cours du processus introspectif « le vécu n'est plus perçu, donné comme présent dans la vie consciente, mais il est désormais objectivé au titre de vécu *passé*. L'introspection ne me donne jamais ma colère en train d'être vécue, mais seulement la colère que je viens de vivre, la colère tout juste passée et désormais non présente. »³⁰⁶. L'introspection du point de vue de Brentano, n'est possible que dans le mode du souvenir, sur fondement de la mémoire. N'est donc possible qu'une forme de rétrospection et non pas d'introspection, puisque cette dernière viendrait altérer l'état mental. A l'inverse, la perception interne qui est de nature perceptive donne à l'individu ses propres vécus immédiatement, permet une prise de conscience de leur présence, sans modification. Elle est relativement passive, et n'a pas d'impact sur l'état mental cible. Il s'agit ici encore d'accoutance permise par la perception interne. C'est une perception de l'instant, de l'état instantanément, mais aussi des concepts, qui pour Brentano, sont des phénomènes mentaux au même titre que les croyances ou les émotions³⁰⁷. Mais cette perception est naïve, alors que l'introspection ne l'est pas puisqu'elle fait intervenir la réflexion et qu'elle ne saisit pas les états présents mais seulement leurs souvenirs³⁰⁸. Il s'agit, autrement dit, de la différence entre le fait de vivre ses états mentaux et le fait de les connaître, ou de la différence entre un vécu réfléchi et un vécu irréfléchi. Pour Brentano, la psychologie descriptive est la science des phénomènes mentaux qui doit donc se fonder sur la perception interne plutôt que sur l'introspection qui modifie l'état cible (et nous ferait perdre ou sortir de la conscience à soi)

³⁰⁵ Seron, 5.

³⁰⁶ Seron, 5.

³⁰⁷ On fait l'expérience des concepts, nous avons donc une connaissance empirique des concepts grâce à la perception interne.

³⁰⁸ A noter que Husserl s'oppose à la conception de Brentano selon laquelle on pourrait identifier l'attitude naïve à la perception interne et l'attitude réflexive à l'introspection. Il s'oppose également au clivage que crée Brentano entre perception interne et perception externe.

ou qui ne mobiliserait qu'un souvenir de ce dernier. Une science qui ne se préoccupe pas des substances, mais des phénomènes : une science empirique qui doit donc prendre racine dans l'expérience perceptive et dans les objets saisissables par la perception interne. Il s'agit de s'attacher à décrire les phénomènes de la vie psychique et non pas de s'intéresser à ce qui les cause³⁰⁹, de tenter de les identifier avant de pouvoir les expliquer.

La psychologie descriptive, avons-nous dit, se fixe pour tâche la description analytique de nos phénomènes, c'est-à-dire de nos faits d'expérience immédiats ou, ce qui revient au même, des objets que nous saisissons dans l'expérience interne.³¹⁰

Le rôle du psychologue, qui a à charge d'expliquer l'esprit, est de décrire les phénomènes mentaux grâce à la perception interne, puis de compléter cette prise de conscience par une sorte d'analyse conceptuelle. La psychologie descriptive de Brentano est donc à la fois analytique et empirique. Nous saisissons (ou prenons conscience) nos phénomènes mentaux grâce à la perception interne, capable de saisir toute expérience, et nous analysons ensuite ces phénomènes dans le but de les identifier, de les distinguer, de les conceptualiser ou de les juger.

Donc, avant tout, le psychographe doit avoir une expérience vécue, ce qui veut dire que sa perception interne doit saisir – sinon simultanément, du moins successivement – une quantité de faits de la conscience humaine, sans quoi le matériau empirique nécessaire à ses recherches lui ferait défaut.³¹¹

La perception interne de tous nos phénomènes mentaux, et pas seulement des expériences sensibles, est possible et évidente pour Brentano. Elle lui semble évidente tout autant qu'infailible, mais elle ne suffit pas pour proposer de véritables résultats de psychologie

³⁰⁹ C'est une tâche qui revient à la psychologie génétique que Brentano distingue de la psychologie « pure » ou descriptive.

³¹⁰ Brentano, *Psychologie descriptive*, 236.

³¹¹ Brentano, 104.

descriptive. Nous avons un accès immédiat à nos états mentaux conscients, nous sommes conscients de les avoir, d'être dans tel ou tel état émotionnel ; cela ne signifie pas que cette conscience soit claire et distincte. Il faut que cette perception consciente immédiate s'accompagne par la suite d'une dynamique de comparaison et d'interprétation. C'est pourquoi, le « psychologue descriptif ne se contente donc pas de percevoir ses propres états mentaux ; il doit également les faire varier expérimentalement, les comparer, les répartir en groupes et les subsumer sous des concepts. »³¹². Il s'agit de clarifier autant que faire se peut la perception que nous avons de notre vie mentale, d'appréhender la nature de nos états mentaux et de poser des concepts sur eux. C'est une démarche qui servira, selon Brentano, de point de départ et de fondement au reste de la philosophie, puisque tous nos concepts ont une origine empirique saisissable par la perception interne. « En somme, l'analyse du mental fournie par la psychologie descriptive est ici au service d'un projet plus vaste. Elle doit nous permettre d'acquérir et de maîtriser les concepts requis pour parler du monde en général. »³¹³. Pour Brentano, la psychologie descriptive, qui réfère parfois chez lui à la phénoménologie, a pour objectif de décrire la conscience d'un point de vue à la première personne. Son projet était donc de construire une description des vécus de pensée, des phénomènes mentaux, une description analytique, fondée en premier lieu sur la perception interne. Une démarche fondatrice pour toute philosophie et fondamentale à son exercice « en tant que science rigoureuse. »³¹⁴.

Au commencement de la psychologie dite scientifique, il y avait donc une certaine prudence et non une adhésion complète aux méthodes introspectives. On s'interrogeait beaucoup sur les privilèges accordés auparavant à l'introspection, notamment sur la fiabilité de ses résultats et sur les conditions de sa pratique.

D'un côté l'introspection est indispensable, car la psychologie est bien la science de l'esprit dont on ne voit pas bien comment on y accéderait autrement que par introspection ; de l'autre, on ne peut pas lui faire une confiance totale.³¹⁵

³¹² Brentano, 49.

³¹³ Brentano, 57.

³¹⁴ Brentano, 57.

³¹⁵ Sackur, « L'introspection en psychologie expérimentale », 353.

C'est donc dès les premiers pas de la psychologie dans un cadre plus scientifique que la pertinence de l'introspection fut questionnée. Néanmoins, on ne discutait pas de l'éventualité d'abandonner l'introspection, puisqu'elle semblait indispensable à l'expérimentation. Les psychologues cherchèrent davantage à encadrer l'introspection en l'intégrant et en l'assimilant le plus possible aux autres méthodes de laboratoire : « au début de la psychologie scientifique, la question était plutôt celle du réglage de la part d'introspection et de techniques comportementales – et non celle d'une alternative binaire : faire avec ou sans introspection. »³¹⁶.

Wilhelm Wundt entreprit cette démarche d'encadrement de l'introspection. Il ne considérait pas l'introspection comme une voie royale pour accéder au mental mais plutôt comme « un sentier malcommode et périlleux »³¹⁷. L'objectivité de l'introspection, la méthode elle-même et ses résultats furent mis en cause au travers de ses recherches. Il souhaitait construire une nouvelle psychologie, comme véritable science.

L'introspection n'est pas une observation active, qui risquerait toujours de modifier ce qui est observé, mais regard indirect, au sens précis d'observation de ce qui est ordinairement négligé, ou pour prendre une analogie visuelle, de ce qui se trouve à la périphérie. Lorsque j'introspecte, je n'exerce pas un regard interne actif, qui requerrait de plus une faculté spéciale, mais je m'appuie sur le fait que la conscience est un champ susceptible de contenir plusieurs représentations, avec des degrés de présence divers. Quand je perçois, je peux m'intéresser ou bien à l'objet constitué, ou bien aux atomes sensoriels en quoi il consiste, et dont ma perception effectue la synthèse.³¹⁸

Il n'est pas question d'une méthode de simple observation pour Wundt. Les éléments de la vie psychique sur lesquels nous portons notre attention grâce à l'introspection sont des événements et non pas des objets. Autrement dit, on ne peut pas fixer ces événements pour les

³¹⁶ Sackur, 354.

³¹⁷ Sackur, 354.

³¹⁸ Sackur, 355.

observer. Il faut porter notre attention sur la périphérie de ces événements, sur les moments non-actuels, ce qui requiert un apprentissage de l'introspection comme orientation de l'attention. C'est, pour Wundt, l'observation de ce qui est ordinairement négligé. Il parle d'observation indirecte car il ne croit pas en une introspection de nature perceptive, ni à la possibilité d'une introspection reposant entièrement sur la reproduction mémorielle de vécus antérieurs, on ne peut pas, par exemple, renouveler un rêve pour l'inspecter (on ne se souvient pas toujours précisément d'un rêve). Il distinguait donc l'introspection de la perception interne. Les résultats introspectifs ne peuvent effectivement être validés que par le sujet lui-même mais cette validation n'a aucune valeur scientifique. L'introspection n'est plus immédiate, mais indirecte. Grâce à l'expérimentation, on se débarrasse des contraintes de la mémoire subjective. Wundt décrivait en effet l'expérimentation comme une méthode d'introspection renforcée par des moyens objectifs, ceux du laboratoire. Ainsi, la psychologie expérimentale est une étude de la conscience et de ses états, sans médiateurs et développée avec l'aide de protocoles d'études propres aux sciences naturelles. C'est pourquoi, étudier le contenu de la conscience requiert des scientifiques entraînés. « Il était dit que dans la laboratoire de Wundt, les observateurs qui n'auraient pas pratiqué au moins 10.000 de ces réactions contrôlées introspectivement, ne pouvaient être considérés comme offrant des données de recherche susceptibles d'être publiées dans le laboratoire de Wundt. »³¹⁹. Les chercheurs de l'Université de Leipzig, le premier laboratoire de psychologie du monde et laboratoire de Wundt, se devaient de suivre une formation à l'introspection, une formation longue permettant à ces chercheurs d'acquérir la capacité de décomposer l'expérience consciente et d'en identifier les éléments constitutifs. L'introspection wundtienne était donc expérimentale parce que « les stimuli étaient reproductibles, contrôlés, simplifiés »³²⁰. Il s'agissait d'acquérir une méthode, de maîtriser une technique. C'était une solution proposée par Wundt pour contourner le problème du manque d'objectivité de l'introspection, introspection néanmoins nécessaire à l'étude des phénomènes mentaux. La méthode de Wundt consistait donc à observer attentivement le phénomène mental en contrôlant cette attention et sans penser que cette attention viendrait nécessairement déformer l'état observé. Selon Boring « La notion de Wundt sur ce qui constitue une

³¹⁹ Boring, « A History of Introspection », 172. “Thus it is said that no observers who had performed less than 10,000 of these introspectively controlled reactions was suitable to provide data for published research in Wundt's laboratory ».

³²⁰ Sackur, « L'introspection en psychologie expérimentale », 358.

introspection correcte était beaucoup plus libérale qu'on ne le suppose généralement, car il laissait de la place, dans l'introspection classique, à la rétrospection et au rapport indirect. Il était beaucoup moins respectueux des éléments et de leur nature sensorielle. »³²¹. Cette constatation ouvre la voie à un élargissement de l'utilisation de l'introspection, même si elle restera en effet limitée, contrainte et bridée dans les recherches de Wundt. C'est Titchener (1867-1967) qui participa à l'élargissement de l'utilisation de l'introspection, il fut même considéré comme un introspectionniste radical.

Dans quatre volumes (1901-1905), Titchener décrit et explique ses techniques d'entraînement à l'introspection. Il y caractérise l'introspection comme l'attention qu'un individu porte à l'expérience. Pour lui, l'introspection est une technique qui demande à être maîtrisée. C'est aussi la méthode d'observation de la psychologie telle que la définit Titchener.

La méthode de la psychologie peut se résumer en un seul mot : l'observation. La seule façon d'opérer en science consiste à observer les phénomènes qui forment l'objet de la science. [...] Pour la distinguer de l'observation dans les sciences physiques (qui est extrospection parce qu'elle est tournée vers le dehors), l'observation psychologique a été nommée *introspection* (parce qu'elle regarde en dedans).³²²

Ces deux méthodes, l'introspection et l'observation externe, sont différentes dans leurs objets mais se ressemblent dans la pratique et la technique. L'objet de l'introspection est la conscience. Titchener précise alors que la conscience n'est pas « la connaissance que l'esprit a de ses propres processus »³²³, ni comme le pense Locke, la perception de ce qui se passe dans l'esprit. Pour Titchener, il est même dangereux de « parler de la conscience comme de la connaissance que l'esprit a de lui-même. »³²⁴. Il poursuit en indiquant que :

³²¹ Boring, « A History of Introspection », 173. "Wundt's notion of what constitutes proper introspection was much more liberal than is generally supposed, for he left room in formal introspection for retrospection and for indirect report. He was much less in respect of the elements and their sensory nature ».

³²² Titchener, *Manuel de psychologie*, 19.

³²³ Titchener, 17.

³²⁴ Titchener, 18.

Ce n'est pas nécessaire, comme nous le verrons plus loin, parce que cette connaissance est l'objet d'une observation de même nature que l'observation du monde externe ; c'est dangereux et susceptible de nous induire en erreur parce que cela suggère l'idée que l'esprit est un être personnel et non pas seulement un courant de processus.³²⁵

La conscience fait partie de l'esprit, mais il est bon de distinguer ces deux termes, d'après Titchener. Le mot esprit désigne « la totalité des processus mentaux qui se présentent au cours de la vie de l'individu »³²⁶ alors que le terme de conscience désigne « la totalité des processus mentaux qui se manifestent actuellement, dans un temps présent donné. La conscience sera ainsi une section, une coupe dans le courant de pensée. »³²⁷. C'est pourquoi l'étude de la psychologie par l'introspection est toujours l'étude « d'une certaine conscience » et jamais de la même conscience, puisque cette dernière, comme l'esprit, est un flux « qui s'écoule toujours et ne revient jamais en arrière. »³²⁸. Il ajoute malgré tout qu'« en pratique, nous pouvons observer une conscience particulière aussi souvent que nous le voulons, puisque les processus mentaux se groupent de la même manière, montrent le même type d'arrangement, toutes les fois où l'organisme est placé dans les mêmes circonstances. »³²⁹. Cela implique la maîtrise de la méthode introspective. Un individu et plus encore un scientifique, pour pouvoir se fier à ses résultats introspectifs, doit s'entraîner. Il affirme d'ailleurs que pour une personne entraînée, les résultats d'une introspection ou d'une rétrospection seraient similaires, puisque plus l'individu est entraîné, moins il a d'efforts à fournir pour obtenir des résultats fiables. Cela signifie également et surtout que tout le monde ne peut pas prétendre à participer à une étude en tant qu'introspecteur. En effet, pour lui, si nous sommes naturellement capables d'introspecter, cela ne signifie pas que nous sommes de bons introspecteurs. Un entraînement est nécessaire et incontournable. Le débutant se devra d'utiliser davantage la méthode rétrospective qui a pour avantage de contourner la difficulté soulevée par l'introspection, que

³²⁵ Titchener, 18.

³²⁶ Titchener, 18.

³²⁷ Titchener, 18.

³²⁸ Titchener, 18.

³²⁹ Titchener, 18.

cette dernière puisse être à l'origine d'une modification de l'état observé ou même lui être fatal. Il s'agit alors « d'attendre que le processus se soit complètement développé avant de noter leurs observations », et c'est ainsi que « l'introspection devient rétrospection : l'examen introspectif devient un examen « post-mortem » »³³⁰. Il souligne que pour autant cette pratique de la rétrospection ne doit pas rester la seule utilisable, et que l'introspection est tout autant praticable. La rétrospection reste une voie de recours pour comparer les résultats introspectifs et les valider en cas de doute.

Bien plus, la pratique de l'introspection fait acquérir à la longue une habitude d'introspection : l'esprit finit par adopter tout naturellement l'attitude introspective, de telle sorte qu'il devient possible au psychologue, non seulement de prendre mentalement des notes pendant que se poursuit l'observation, sans interrompre le cours de la conscience, mais, même de jeter des notes sur le papier, comme le fait l'histologiste, pendant que son œil est encore fixé à l'oculaire du microscope.³³¹

Après cet entraînement et quand le psychologue a réellement appris à développer et enrichir ses compétences introspectives, Titchener suppose que cet entraînement lui permettra d'éviter d'avoir des préjugés ou de prendre parti lors d'une étude. Pour lui « éviter les préjugés ne nécessite pas la naïveté mais l'expertise. La pratique introspective et un état d'esprit “objectif” qui aide l'observateur à mettre de côté des attentes comme celles de rapporter avec précision les phénomènes mentaux »³³². Un individu ne peut pas être absolument impartial au sujet du contenu de son propre esprit, mais pour Titchener un observateur entraîné sera capable de prendre conscience de ses préjugés et de tenter de les mettre de côté, et ce plus aisément qu'un observateur novice et non-entraîné. L'observation introspective implique deux conditions : « l'attention portée aux phénomènes et le compte rendu de ces phénomènes. L'attention doit être portée au plus haut degré de concentration : le compte-rendu doit avoir

³³⁰ Titchener, 21.

³³¹ Titchener, 22.

³³² Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 75. « the avoidance of bias requires not naïveté but expertise. Introspective practice and an « objective » frame of mind aid the observer in setting aside expectations to report mental phenomena accurately ».

l'exactitude d'un cliché photographique »³³³. Pour que cet exercice, que Titchener qualifie de fatigant, soit possible et de qualité, il faut que l'observateur se trouve dans de bonnes dispositions d'esprit. Il faut qu'il travaille dans un environnement comme celui du laboratoire pour que l'observation puisse être répétée dans un environnement calme et disposé de façon à favoriser la concentration ; mais il ajoute que l'environnement extérieur du laboratoire et le soin apporté à la structuration de ce dernier en vue de favoriser l'étude, ne servira à rien « si l'observateur lui-même ne vient pas au travail l'esprit parfaitement tranquille, s'il n'y donne pas toute son attention et s'il n'est pas capable de traduire son expérience intime en mots »³³⁴.

Pour nous assurer des résultats dignes de confiance, il nous faut éviter rigoureusement toute partialité et tout préjugé, examiner les faits tels qu'ils sont, sans essayer de les faire entrer de force dans une théorie préconçue : nous ne devons travailler que lorsque nos dispositions générales sont favorables, quand nous nous sentons dispos et en bonne santé, à l'aise dans notre entourage, libres de toute inquiétude et de tout souci étrangers. Il ne sert à rien d'accumuler les expériences si l'on ne suit pas ces règles.³³⁵

Titchener contourne donc le problème de la partialité de l'observateur en soulignant que les observateurs ne devraient mener leurs expériences que lorsqu'ils se trouvent dans les meilleures dispositions psychologiques et environnementales. Pour Titchener, la psychologie n'est pas « un ensemble de croyances personnelles et d'opinions individuelles »³³⁶. Il est vrai que le psychologue observe son propre esprit, il s'agit donc d'une expérience et d'une étude conditionnée par notre personnalité, notre système nerveux, notre individualité. Titchener affirme pourtant que les résultats des expérimentations individuelles menées en laboratoire peuvent être déportées et s'appliquer au reste des esprits, aux esprits des autres individus.

³³³ Titchener, *Manuel de psychologie*, 24.

³³⁴ Titchener, 24.

³³⁵ Titchener, 24.

³³⁶ Titchener, 25.

La difficulté est plus apparente que réelle : nous avons tout lieu de croire, non seulement d'une façon vague, que nos voisins ont un esprit comme nous et que, comme nous, ils peuvent saisir l'expérience par son aspect subjectif, mais encore, dans le détail, que les esprits humains se ressemblent autant que les corps humains.

L'introspection, pour Titchener, est donc un outil, « une capacité que tous les gens ne possèdent pas à des degrés égaux. »³³⁷. Les recherches de Titchener sur l'introspection et l'expérience consciente influencèrent une des controverses les plus célèbres du XX^{ème} siècle, celle des « pensées sans images », c'est-à-dire sans contenu évoqué. Cette querelle reste encore irrésolue à ce jour, puisque nous ne sommes pas encore capables de mesurer directement l'imagerie mentale des individus. Ce débat provoqua une crise entre deux camps obtenant des résultats introspectifs différents. D'un côté des chercheurs, tel que Titchener, soutenaient, comme tout partisan d'une introspection classique, que l'introspection des pensées était accompagnée d'images et de sensations et qu'il existait ainsi une corrélation entre ce que les individus disent ou pensent de leur imagerie visuelle et la phénoménologie visuelle expérimentée. A l'inverse, les psychologues de l'école de Würzburg dirigée par Oswald Külpe introduisirent l'idée selon laquelle un individu pourrait avoir conscience de ses propres pensées sans qu'aucune image ne lui vienne à l'esprit, ni ne survienne au cours de ce processus. Il existait selon eux, des pensées abstraites ne faisant intervenir aucune image, ni sensation.

La psychologie introspectionniste se retrouva de plus en plus confrontée aux limites de sa méthode et laissa sans réponse réellement satisfaisante, des débats autour de la fiabilité des résultats, de la pratique de l'introspection, des pensées sans images, etc.

La critique de l'introspection se fait, comme nous l'avons vu, à plusieurs niveaux. Tout d'abord, on met en doute la capacité d'un individu à pouvoir fractionner son attention, la diviser pour observer le flux de sa conscience, ses pensées, en même temps qu'il pense et fait l'expérience de ses états mentaux. Ensuite, si l'on contourne cette première objection, en arguant qu'une rétrospection permet de saisir les états mentaux récemment ou très récemment

³³⁷ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 89. «a skill, one that not all people possess in equal degree ».

passés, on s'interroge alors sur la fiabilité, l'objectivité et l'impartialité des résultats introspectifs. Est-il possible pour un individu, pour un observateur, même entraîné, de mettre de côté ses propres penchants, croyances, préjugés ? Et si tel est le cas, peut-il vraiment observer autant qu'il le souhaite et autant de fois qu'il le souhaite le même état mental, même dans les conditions particulières et contrôlées du laboratoire (comme le prétendent Wundt, mais surtout Titchener) ? De même, peut-on réellement compter sur la méthode rétrospective alors qu'elle repose presque essentiellement sur la mémoire, ses capacités mais également ses faiblesses ? De plus, en demandant à un individu de reproduire deux fois ou plus la même tâche, le risque est que l'individu fasse davantage appel à sa mémoire, au souvenir de l'état mental cible, plutôt qu'au processus mental qui s'est véritablement déroulé. Il est important de noter également que les recherches de Freud au sujet de l'inconscient permettent de réaliser l'importance des processus et états mentaux inconscients et de considérer tout autrement l'accès possible à l'esprit. Avec ces nouvelles recherches sur l'inconscient, l'accès supposément transparent de l'esprit à lui-même est une idée grandement menacée, et l'accès possible de l'esprit à lui-même plus étroitement délimité et réduit. L'introspection fut donc, tout au long du XIXe siècle, mise en doute, et mise à l'épreuve par la psychologie introspectionniste et ses représentants. Toutes ces incertitudes quant à ses privilèges et quant à sa fiabilité ont ouvert la porte à un désintérêt général à son encontre, à son abandon ou en tout cas à sa destitution progressive en tant que méthode clé, première et indubitable de la psychologie scientifique. Une porte poussée notamment et majoritairement par l'émergence du comportementisme.

4. L'émergence du comportementisme et les théories contemporaines de l'introspection

4.1.Le comportementisme

Avec l'émergence du comportementisme s'instaure une autre conception de la psychologie et de l'objet de la psychologie. Il ne s'agit plus de tenter de décrire les états mentaux à l'aide la

méthode introspective, mais plutôt d'étudier les comportements. Le béhaviorisme est une doctrine, une science du comportement qui rejette la subjectivité.

Un behavioriste est quelqu'un qui exige des preuves comportementales pour toute hypothèse psychologique. Pour une telle personne, il n'y a pas de différence connaissable entre deux états d'esprit (croyances, désirs, etc.) à moins qu'il n'y ait une différence démontrable dans le comportement associé à chaque état.³³⁸

Le comportement est influencé par l'extérieur, par l'environnement, par autrui, c'est pourquoi il devient plus important d'étudier et d'identifier les stimuli et les comportements qui leur sont associés et de laisser de côté la conscience, les processus psychologiques internes, les états mentaux et leurs ressentis. Les états mentaux ne peuvent pas être considérés comme des objets d'études, mais seulement comme des « entités privées »³³⁹.

Il semble que le temps soit venu pour la psychologie d'écarter toute référence à la conscience ; lorsqu'il n'est plus besoin de se fourvoyer en pensant qu'il faut faire des états mentaux les objets de l'observation. Nous nous sommes tellement empêtrés dans des questions concernant les éléments de l'esprit, la nature des contenus conscients (par exemple, les pensées sans images, les attitudes et Bewusseinslage, etc.) que, en tant qu'étudiant en science expérimentale, je sens que quelque chose ne va pas avec nos prémisses et avec le type de problèmes qui sont aujourd'hui courants en psychologie.³⁴⁰

³³⁸ Graham, « Behaviorism », 2. « A behaviorist, so understood, is someone who demands behavioral evidence for any psychological hypothesis. For such a person, there is no knowable difference between two states of mind (beliefs, desires, etc.) unless there is demonstrable difference in the behavior associated with each state ».

³³⁹ Graham, 3. « private entities ».

³⁴⁰ Watson, « Psychology as the behaviorist views it », 2. « The time seems to have come when psychology must discard all reference to consciousness ; when it need no longer delude itself into thinking that it is making mental states the object of observation. We have become so enmeshed in speculative questions concerning the elements of mind, the nature of conscious content (for example, imageless thought, attitudes, and Bewusseinslage, etc.) that I, as an experimental student, feel that something is wrong with our premises and types of problems now current in psychology ».

Le béhaviorisme est présent dans les différents travaux de John Watson (1878-1958) notamment, mais aussi dans ceux d'Ivan Pavlov (1849-1936), ou de B. F. Skinner (1904-1990). Toute la psychologie devrait, d'après eux, être fondée sur l'observation objective du comportement. Une bonne méthode est une méthode robuste, à propos de laquelle on ne peut entretenir de doutes, continuellement. C'est de cette manière que Watson met de côté l'introspection, qu'il désigne comme une méthode qui ne fonctionne pas et qui pousse la psychologie expérimentale à stagner.

La psychologie que je devrais essayer de construire prendra comme point de départ, premièrement, le fait observable que les organismes, hommes comme animaux, s'adaptent à leur environnement au moyen d'équipements héréditaires et d'habitudes. Ces ajustements peuvent être très appropriés ou ils peuvent être tellement inappropriés que l'organisme maintient à peine son existence ; deuxièmement, le fait que certain stimuli amènent les organismes à réagir. Dans un système de psychologie complètement élaboré, compte tenu des réponses les stimuli peuvent être prédits ; compte tenu des stimuli les réponses peuvent être prédites.³⁴¹

Pour Watson, l'objectif est de pouvoir prédire la réaction et le comportement d'un individu face à un stimulus que le psychologue contrôle. Il est nécessaire que les résultats de la psychologie soient fiables et reproductibles. Dans l'observation introspective, les résultats sont subjectifs et ne sont validés que par l'observateur ou le psychologue qui se prend lui-même pour objet de son observation ; alors que dans l'observation béhavioriste, le psychologue observe le comportement d'un sujet, ce qui signifie que les sujets des expériences ne doivent pas être entraînés, ni préparés à l'expérience ni à une quelconque méthodologie. Toute

³⁴¹ Watson, « Psychology as the behaviorist views it », 4. « The psychology which I should attempt to build up would take as a starting point, first, the observable fact that organisms, man and animal alike, do adjust themselves to their environment by means of hereditary and habit equipments. These adjustments may be very adequate or they may be so inadequate that the organism barely maintains its existence ; secondly, that certain stimuli lead the organisms to make the responses. In a system of psychology completely worked out, given the responses the stimuli can be predicted ; given the stimuli the response can be predicted ».

l'expérimentation psychologique repose donc sur des stimuli contrôlés et des réactions (comportements) mesurées. La psychologie, pour les behavioristes, est purement objective et doit être considérée comme une branche des sciences naturelles qui, de ce fait, a autant besoin de l'introspection qu'en ont besoin les sciences physiques ou la chimie, c'est-à-dire qu'elle n'en aurait pas du tout besoin. Le comportement doit pouvoir être expliqué sans que l'on fasse appel à la conscience. Les découvertes les plus célèbres des behavioristes concernent les mécanismes d'apprentissage, la manière dont les comportements face aux stimuli sont retenus par répétitions et récompenses. Leurs théories étaient valables tant chez les animaux que chez les hommes. L'exemple des chiens de Pavlov³⁴² est célèbre et très représentatif du type d'expériences menées pour étudier les mécanismes d'apprentissage des animaux, mais aussi des hommes. C'est ce que l'on appelle en psychologie une théorie de conditionnement classique ; et que l'on distingue du conditionnement opérant. Ce dernier mouvement, inspiré par les recherches de Pavlov et de Watson, a été développé par Skinner une dizaine d'années après les recherches menées par Pavlov. Le conditionnement classique de Pavlov s'intéresse à la relation entre des stimuli et les réponses automatiques ou réflexes de l'organisme. A la suite de répétitions d'une séquence : une cloche qui sonne et la survenance de nourriture dans la gamelle du chien étudié, Pavlov observa que le stimulus (la cloche qui sonne) qui au départ était un stimulus neutre pour le chien, se transforma, à force de répétition, en un stimulus conditionnel provoquant systématiquement une réponse conditionnelle (la salivation de l'animal) qui au départ était une réponse inconditionnelle avant que l'animal ne fasse le lien entre le son de la cloche et la survenance de nourriture. Il montre ainsi qu'il est possible d'observer dans le comportement du chien, la formation de réflexes conditionnels (celui de systématiquement saliver lorsqu'il entend le bruit d'une cloche). A l'inverse, dans le conditionnement opérant, ce ne sont plus les réponses réflexes qui sont liées au conditionnement, mais l'environnement qui renforce ou non le conditionnement. Cette nouvelle approche représente davantage une méthode de description de l'apprentissage.

Comme le montre bien Sackur dans son article, l'abandon de l'introspection par l'influence du behaviorisme, n'a jamais été un abandon complet ou n'a pas duré plus d'une décennie. Le behaviorisme a élargi le champ d'investigation de la psychologie en axant les

³⁴² Pavlov faisait sonner une cloche avant de nourrir les chiens, chaque jour. A force de conditionnement, les chiens salivaient dès qu'il entendait le son de la cloche et ils s'attendaient à recevoir leur nourriture.

expériences sur les comportements et a instauré de nouvelles exigences de rigueur ; néanmoins l'émergence des neurosciences et des sciences cognitives renouvela l'intérêt pour des phénomènes tels que la conscience et les états mentaux et entraîna une forme de désintérêt pour le béhaviorisme en affirmant que l'étude du cerveau est la seule manière d'expliquer et de comprendre les processus mentaux ainsi que les comportements. Le béhaviorisme survit mais il n'est plus une approche dominante en psychologie, il demeure cantonné au cadre de la psychologie du comportement. Ainsi, même si l'introspection n'est plus la méthode privilégiée de la psychologie, les recherches contemporaines semblent lui redonner progressivement une place dans la conduite des expériences en laboratoire, même si son utilisation est bien loin du rôle qu'elle avait en psychologie introspectionniste. Il semble que la psychologie soit condamnée à faire appel à l'introspection si elle désire en apprendre davantage sur la conscience et en étudier le contenu.

Mais pour ce qui est du contenu même les psychologues ne cessèrent pas de faire appel à des modèles mentaux ou à leur introspection. L'idée que la psychologie dût être exclusivement l'étude du comportement, sans aucune inférence concernant des variables internes intermédiaires, et qui pourraient n'être accessibles qu'à l'introspection, n'a jamais eu chez les psychologues eux-mêmes le poids qu'on lui confère parfois de l'extérieur.³⁴³

L'introspection n'est plus la pierre de touche de la psychologie, puisqu'elle a montré des limites, mais elle semble avoir toujours été finalement utilisée ou sollicitée dans les expériences psychologiques. Elle reste le meilleur moyen d'avoir accès à des informations subjectives sur un individu³⁴⁴.

³⁴³ Sackur, « L'introspection en psychologie expérimentale », 366.

³⁴⁴ Cela permet au psychologue de savoir si un sujet a conscience d'un stimulus (Irvine 2013), s'il l'a remarqué ou de lui demander de décrire ce que ce stimulus provoque ou lui fait ressentir.

4.2 Les théories contemporaines

Les théories contemporaines sont héritières des deux approches introspectionnistes qui ont été présentées précédemment, à savoir celle qui trouve sa source dans les œuvres de Descartes (et Russell) qui défend la conception selon laquelle l'introspection permet une relation directe (ou d'accointance) aux états mentaux, qui ne se réduit pas à un mécanisme perceptif ; et celle qui se constitue à partir de l'œuvre de Locke et qui conçoit l'introspection sur le modèle de la perception, en l'identifiant à un sens interne. La première approche est encore défendue par des auteurs tels que Gertler (2001), Chalmers (2003), ou Balog (2012) qui considèrent que la connaissance introspective fondée sur l'accointance permet de connaître des états sensoriels de manière directe et non pas à partir de données observables. Ils ne présupposent pas que la connaissance introspective est infaillible, mais qu'elle est directe et qu'elle peut donner lieu à des résultats introspectifs fiables en ce qui concerne certains états mentaux, comme les sensations. Les défenseurs de cette approche adoptent généralement une épistémologie internaliste. Ils sont considérés comme des défenseurs d'une conception (presque) infaillibiliste de l'introspection. En effet, ils affirment qu'aucun processus causal n'intervient entre l'introspection et ses cibles, les états mentaux. S'il n'existe pas de relation causale entre l'introspection et ses objets, alors il n'y a pas lieu de penser que l'introspection induise en erreur nos jugements sur nos pensées et nos sensations. Les partisans de cette approche, défendent l'existence d'une relation d'« incorporation », ce qui signifie que lorsqu'on est introspectivement conscient que l'on pense que P, le jugement introspectif intègre ou incorpore la pensée P. La pensée P qui est introspectée devient une constituante du jugement introspectif sur P (Burge, 1988). Avec Burge, qui n'est pas un internaliste, il s'agit d'une introspection des pensées, Chalmers et Gertler sont également partisans de la relation d'incorporation mais ils ne l'appliquent pas aux pensées ; ils l'appliquent aux sensations. Selon eux, au cours de l'introspection la sensation est incorporée dans le jugement qui se forme à propos de cette expérience et qui constitue une connaissance introspective de cette sensation. Gertler (2009) propose une expérience permettant de comprendre cette conception.

Pour comprendre le second type de conception logique, concentrez-vous pendant un moment sur une sensation actuelle : pincez votre pouce et concentrez-vous sur la sensation de pincement. Même si vous vous trompez sur la source causale de cette sensation, il est difficile de concevoir que vous ayez tort de penser que vous ressentez maintenant une sensation de “pouce-pincé”. Cela suggère que votre conscience de la sensation est directe, et non une conscience de quelque chose (comme la chaise que vous voyez) à laquelle vous êtes simplement lié de manière causale. Enfin, l’idée que c’est la sensation de quelqu’un d’autre que vous connaissez, et non la vôtre, semble incohérente - bien que la source *causale* de la sensation puisse se trouver en dehors de vous.³⁴⁵

Elle affirme également que cette relation d’incorporation à elle seule ne suffit pas à la connaissance de soi. L’introspection doit être complétée par une conceptualisation (Gertler 2011), par un compte rendu de la façon dont les sensations et les pensées sont conceptualisées, dans l’état introspectif. Mais selon Gertler (2009), certains philosophes doutent qu’un seul état introspectif puisse incorporer simultanément un objet (ou une expérience) et constituer une conceptualisation épistémiquement substantielle de cet objet. Nous verrons plus précisément comment ces auteurs défendent cette approche introspectionniste au chapitre 4.

La seconde approche introspectionniste (Nichols and Stich 2003, Churchland 1988, Carruthers 2007, Lycan 1995), celle qui regroupe les théories du sens interne, défend l’idée selon laquelle une capacité ou un outil de détection (le sens interne) est nécessaire pour que les sensations d’un individu soient conscientes. La seule présence de sensations ne suffit pas à les rendre conscientes, il faut que l’individu en prenne conscience grâce à un exercice de « scanner » intérieur. La conscience doit percevoir ses propres états, c’est cela qui est au fondement de la connaissance introspective de soi. Selon cette approche, l’introspection est

³⁴⁵ Gertler, « Introspection », 78. «To understand this second type of logical account, focus for a moment on a current sensation: pinch your thumb and focus on the feeling of the pinch. Even if you are mistaken about the causal source of that feeling, it is hard to conceive that you are wrong in thinking that you are now feeling a ‘pinched thumb’ sensation. This suggests that your awareness of the sensation is direct, and not an awareness of something (like the chair you see) that you are merely causally related to. Finally, the idea that it is someone else’s sensation that you are aware of, and not your own, seems incoherent—though of course the *causal* source of the sensation may lie outside yourself ».

structurellement similaire à la perception : si je suis introspectivement consciente d'une pensée ou d'une sensation, c'est en raison de la relation causale existante entre les objets introspectés (pensées, sensations) et les jugements introspectifs. Gertler (2011) présente deux versions contemporaines du sens interne, celle d'Armstrong et de Lycan, qui même s'ils sont en désaccord sur quelques détails, ont des conceptions très similaires. Elle utilise leurs conceptions pour les opposer aux conceptions contemporaines des théories de l'accointance. La première différence importante qui existe entre les deux approches introspectionnistes est une différence métaphysique. Les théories de l'accointance, contrairement aux théories du sens interne, ne construisent pas la relation entre le jugement introspectif et l'état introspecté comme étant indirectement reliés par un processus causal. Les théories de l'accointance, quant à elles, voient cette relation comme métaphysiquement directe. Une autre différence est une différence épistémique. Les théories du sens interne sont épistémologiquement externalistes : « Dans la théorie du sens interne, ce qui rend une croyance introspective *connaissance* c'est le fait qu'elle ait été produite par le type approprié de processus causal fiable. Ce fait se trouve hors de portée du sujet »³⁴⁶.

Cela nous amène à la troisième disparité profonde entre le sens interne et les théories de l'accointance, concernant la phénoménologie de l'introspection: comment le processus d'introspection est-il ressenti par le sujet, ou *quel effet cela fait-il* d'introspecter un état. Avec l'accointance, la conscience directe d'un état mental implique une sorte particulière de phénoménologie (du moins, lorsque l'état introspecté est phénoménal). Par exemple, lorsque j'introspecte la propriété « pincée », mon accointance avec cette propriété implique directement sa phénoménologie, à savoir, ce sentiment de pression légèrement inconfortable. Et cet aspect phénoménologique de l'introspection est crucial à ma saisie de la propriété phénoménale. Mais en qualifiant l'introspection de « simple flux d'informations ou de croyances », Armstrong a l'intention de nier que la phénoménologie est cruciale pour saisir la propriété introspective. Selon lui, même si une phénoménologie peut accompagner le processus

³⁴⁶ Gertler, *Self-Knowledge*, 133. « On the inner sense theory, what renders an introspective belief knowledge is the fact that it was produced by the appropriate type of reliable causal process. That fact is outside the purview of the subject ».

introspectif, toute sensation phénoménologique associée à l'introspection est strictement accessoire et ne contribue pas à ancrer de manière épistémique une croyance introspective.³⁴⁷

Lycan (1995), partage et endosse la conception d'Armstrong au sujet de l'introspection. Selon lui, la relation entre les états introspectés et les résultats introspectifs (ou du scanner intérieur) est causale. Les croyances introspectives sont justifiables en vertu du fait qu'elles sont générées par un processus de scan fiable. L'introspecteur n'est pas nécessairement conscient de ce processus et n'a pas besoin de reconnaître qu'il est fiable. Et toute phénoménologie qui est impliquée au cours de l'opération du sens interne n'est pas cruciale au processus de scanner intérieur pour qu'il mène à une connaissance.

Ces deux approches défendent l'existence d'une relation épistémique privilégiée et unique entre un individu et ses états mentaux, même si elles diffèrent dans leur justification de cette relation. Elles se sont heurtées et se heurtent encore à un grand nombre d'objections, certaines dont nous avons déjà pris connaissance, d'autres que je vais présenter au cours de cette section. Ces objections concernent soit la fiabilité de l'introspection, soit son statut d'accès privilégié. Certains philosophes et psychologues doutent foncièrement que le processus introspectif puisse délivrer une connaissance ou sous-tendre la connaissance de soi. Certains prétendent que nous déterminons nos propres états mentaux de la même manière que nous déterminons ceux des autres, à savoir, à travers l'observation extérieure de notre propre comportement. Pour Gilbert Ryle, il n'existe pas de différence entre la connaissance de soi et la connaissance d'autrui, et donc pas d'accès privilégié à la conscience.

³⁴⁷ Gertler, 133-34. « This brings us to the third profound disparity between the inner sense and acquaintance accounts, concerning the *phenomenology* of introspection : how the process of introspection feels to the subject, or *what it's like* to introspect a state. In acquaintance, direct awareness of a mental state involves a particular sort of phenomenology (at least, where the introspected state is phenomenal). For instance, when I introspect the property *pinching*, my acquaintance with that property directly involves its phenomenology, namely, that slightly uncomfortable feeling of pressure. And this phenomenological aspect of introspection is crucial to my grasp of the phenomenal property. But in characterizing introspection as « a mere flow of information or beliefs », Armstrong intends to deny that phenomenology is crucial to a grasp of the introspected property. On his account, while some sort of phenomenology may accompany the introspective process, any phenomenological feel associated with introspection is strictly incidental and does not help to epistemically ground an introspective belief ».

Mais dans aucun des sens dans lesquels nous considérons généralement qu'une personne connaît ou ignore certains traits de son caractère, la voie d'accès privilégiée n'est nécessaire ou utile pour expliquer comment elle a acquis ou pourrait acquérir cette connaissance. Sous certains rapports, il est plus facile d'obtenir cette connaissance sur autrui que sur soi-même ; sous d'autres rapports, c'est plus difficile. Mais ces différences de facilité ne dérivent pas d'une différence de nature entre la connaissance de soi et la connaissance d'autrui ; elles n'y mènent pas non plus. Il n'y a aucun rideau de fer métaphysique qui nous force à être éternellement étrangers les uns aux autres quoique les circonstances ordinaires et certains artifices maintiennent entre nous des distances. De même, il n'y a aucun miroir métaphysique qui nous force à être toujours ouvert et explicable à nous-même quoique la conduite quotidienne de notre vie plus ou moins sociale nous amène à connaître assez bien.³⁴⁸

La conception de Ryle est une conception qui dérive en partie de la compréhension behavioriste des états mentaux. La question de l'accès privilégié aux états mentaux se trouve limitée par les différentes critiques, dont celle de Ryle, qui surgissent à son encontre. Certains nient fermement qu'un individu détient un accès privilégié à quelque état mental que ce soit. D'autres pensent que l'accès privilégié que représente l'introspection ne s'étend pas à l'ensemble des états mentaux. Même ceux qui croient en l'utilisation de l'introspection reconnaissent que certains types d'états mentaux ne peuvent pas être introspectés et que nous n'avons pas d'accès privilégié envers eux. Il est communément reconnue aujourd'hui que l'utilisation de l'introspection sans restriction de son champ d'expertise n'est pas tenable ni souhaitable. Les défenseurs de l'introspection admettent que cette dernière ne puisse saisir directement les motifs et causes des actions, ou les états mentaux dispositionnels. Il existe des preuves que les erreurs concernant les tentatives d'introspecter les motifs et raisons des comportements ou les états mentaux dispositionnels, sont systématiques. L'introspection semble souvent identifier la justification consciente d'un choix, mais cette justification est la plupart du temps construite après que le choix a été fait, et n'est donc pas la cause réelle du

³⁴⁸ Ryle, *La notion d'esprit*, 172.

choix. Cela suggère que l'introspection ne saisit que la justification que nous formons, après coup, de notre action, c'est-à-dire la cause probable de notre action ou de notre choix ou de notre état et non pas nécessairement la cause véritable de ces derniers. Si les philosophes admettent que le champ d'expertise de l'introspection doit être réduit, ils le font en excluant de ce champ certains états mentaux comme les états mentaux dispositionnels ou inconscients, et les motifs et causes des comportements. Pour beaucoup, l'introspection des attitudes propositionnelles n'est pas évidente, elle ne semble pas constituer un accès direct (Carruthers 2011). En revanche, l'expérience consciente en cours demeure accessible à l'introspection. Elle est un aspect de l'esprit qui permet une connaissance introspective particulièrement fiable, contrairement à la connaissance introspective des raisons et des motifs qui nous poussent à agir ou qui sont à l'origine de nos états mentaux. En effet, les raisons qui nous poussent à agir sont pour beaucoup des états mentaux inconscients que l'introspection, à elle seule, ne peut identifier correctement et sans erreur (Nisbett et Wilson 1977). En revanche, il est nettement moins souvent reconnu qu'un introspecteur puisse former un jugement erroné à propos de son expérience consciente en cours. Ceux que l'on appelle « infaillibilistes » au regard de l'introspection, affirment fermement que l'introspection est fiable lorsqu'elle délivre des jugements sur l'expérience consciente ; ceux qui restent assez pessimistes quant au pouvoir de connaissance que l'on peut accorder à l'introspection semblent pourtant également reconnaître que l'introspection « peut révéler de manière fiable au moins les grandes lignes de notre expérience actuellement en cours »³⁴⁹. C'est ce que souligne d'ailleurs Schwitzgebel :

Même les philosophes considérés par la plus grande majorité de la communauté, comme pessimistes à l'égard de l'introspection sont, selon moi, remarquablement réservés et généreux. Paul Churchland, célèbre pour son mépris des théories des personnes ordinaires sur l'esprit, place néanmoins la justesse de l'introspection sur un pied d'égalité avec la justesse de la perception. Daniel Dennett, qui semble à certains moments offrir des

³⁴⁹ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 119. « can reliably reveal at least the broad outlines of one's currently ongoing experience ».

arguments corroborant l'erreur introspective, dit à d'autres moments que nous pouvons être proches de l'infailibilité lorsqu'on interprète charitablement.³⁵⁰

Schwitzgebel de son côté, affirme être bien plus pessimiste que des philosophes comme Dennett, qui est un éminent opposant à l'utilisation des données introspectives lorsqu'il s'agit d'engager la théorisation scientifique de l'esprit, ou Churchland reconnu comme étant méfiant envers les capacités introspectives des individus. Selon lui, il y a lieu d'être sceptique même lorsqu'il s'agit de l'introspection de l'expérience consciente.

La plupart des gens sont de mauvais introspecteurs de leurs propres expériences conscientes en cours. Nous échouons non seulement dans l'évaluation des causes de nos états mentaux ou des processus qui les sous-tendent; et pas seulement dans nos jugements sur les états mentaux non phénoménaux tels que les traits de caractère, les motivations et les compétences; et pas seulement dans la détermination de la désignation adaptée ou des natures d'états par ailleurs parfaitement connus; et pas seulement lorsque nous sommes distraits, passionnés ou inattentifs, ou que nous nous trompons ou que nous nous sommes dévoyés, ou lorsque nous réfléchissons à des questions mineures ou au passé, ou seulement pendant un moment, ou lorsqu'une discrimination fine est requise. Nous sommes à la fois ignorants et enclins aux erreurs. Ce sont des lacunes majeures dans notre connaissance de soi, qui ne sont pas faciles à combler, et nous commettons des erreurs grossières et persistantes, même sur les caractéristiques les plus élémentaires de notre expérience consciente en cours, même dans des circonstances favorables de réflexion minutieuse et avec une régularité remarquable.³⁵¹

³⁵⁰ Schwitzgebel, 119. « Even philosophers seen by most of the community as pessimistic about introspection are, by my lights, remarkably tame and generous. Paul Churchland, famous for his disdain of ordinary people's theories about the mind, nevertheless puts the accuracy of introspection on a par with the accuracy of sense perception. Daniel Dennett, who seems in some places to offer arguments for introspective error, in other places says that we can come close to infallibility when charitably interpreted ».

³⁵¹ Schwitzgebel, 118-119. « Most people are poor introspectors of their own ongoing conscious experiences. We fail not only in assessing the causes of our mental states or the processes underwriting them ; and not only in our judgments about nonphenomenal mental states like traits, motives, and skills ; and not only in determining the proper labels for or essences of states otherwise perfectly well known ; and not only when we are distracted, or

Pour Schwitzgebel, l'introspection peut nous conduire à des jugements erronés, à de fausses conclusions sur nos expériences conscientes. Il suggère que l'accès introspectif que nous avons à notre expérience consciente est beaucoup moins fiable que ce que nous pensons. Il montre que la connaissance des objets extérieurs est plus aisée, précise, vérifiable et correcte que celle qui concerne nos états mentaux conscients.

À mon avis, nous avons donc tendance à commettre des erreurs grossières, au sujet de notre phénoménologie émotionnelle, visuelle et cognitive en cours, même dans des circonstances favorables de réflexion prolongée. [...] L'introspection de l'expérience actuelle en cours, loin d'être sûre, ou presque infaillible, est erronée, indigne de confiance et trompeuse, pas seulement parfois un peu erronée, mais souvent et massivement erronée, à propos d'une grande variété de problèmes (domaines).³⁵²

L'introspection ne serait qu'un outil incertain de connaissance, puisque nous ne sommes pas facilement capables d'identifier avec précision si nous rêvons en couleurs ou en noir et blanc, ou si les couleurs présentes dans nos rêves sont intenses, ou si nous éprouvons toujours des émotions et si nous avons une idée claire de ces dernières, ou nous avons toujours la sensation de nos pieds dans nos chaussures, ou si ce n'est que lorsque nous portons notre attention sur nos pieds que la sensation de nos pieds dans nos chaussures est présente, ou d'identifier précisément ce que nous voyons comme image lorsque nous fermons les yeux.

En dehors de la critique de la fiabilité des jugements introspectifs et de la question de l'accès privilégié que détient ou non l'introspection, un autre type de critique est également

passionate, or inattentive, or self-deceived, or pathologically deluded, or when we are reflecting about minor matters, or about the past, or only for a moment, or when fine discrimination is required. We are both ignorant and prone to error. These are major lacunae in our self-knowledge that are not easily filled in, and we make gross, enduring mistakes about even the most basic features of our currently ongoing conscious experience, even in favorable circumstances of careful reflection, with remarkable regularity ».

³⁵² Schwitzgebel, 129. « In my view, then, we are prone to gross error, even in favorable circumstances of extended reflection, about our ongoing emotional, visual, and cognitive phenomenology. [...] The introspection of current ongoing experience, far from being secure, nearly infaillible, is faulty, untrustworthy, and misleading, not just sometimes a little mistaken, but frequently and massively mistaken, about a great variety of issues ».

adressée à son encontre : celle reléguant la crainte que l'introspection transforme, modifie ou altère l'état mental ciblé par elle. Depuis Comte, qui a formulée les critiques les plus emblématiques au sujet de l'introspection, cette dernière est parfois encore considérée comme un processus qui déforme les états mentaux qu'elle observe. Elle est accusée d'interférer dans le flux de la conscience et de condamner toutes possibilités d'identification et de connaissance des états mentaux. Elle rompt le flux naturel de la conscience et cherche à stabiliser ou figer des expériences qui ne peuvent l'être, et qui par sa faute se stoppent, s'interrompent. Cette critique implique également l'idée que nous n'aurions jamais réellement de rapport avec l'expérience vécue elle-même, mais toujours avec une description de celle-ci, une description nécessairement incomplète ou imprécise puisque la description d'une expérience soulève des problèmes interprétatifs³⁵³. Si l'on en croit cette objection, aucun individu n'obtiendrait jamais un résultat introspectif fidèle à l'état mental ou l'expérience consciente d'origine et ne serait en mesure de ne détenir qu'une connaissance biaisée de l'état ciblé, ce dernier n'étant plus lui-même puisque transformé par l'attention introspective.

Il est possible de contourner cette objection en affirmant que dire que l'introspection déforme l'état qu'elle introspecte, revient à affirmer que l'on a une idée ou une connaissance de ce qu'étaient ces expériences vécues avant qu'elles ne soient transformées par l'introspection. Or, ce n'est pas le cas. Il est également possible de suggérer une autre stratégie pour contourner cette critique, comme le rapporte Michel Bitbol dans son ouvrage *La conscience a-t-elle une origine : Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit*. Cette stratégie propose de concevoir les phénomènes étudiés non pas comme nécessairement perturbés par les dispositifs que l'on utilise pour les connaître, mais comme constitués en partie par eux.

C'est pour défendre la nouvelle théorie de cette accusation que Bohr a rapidement écarté la métaphore de la perturbation, et qu'il lui a substitué la thèse suivant laquelle chaque phénomène est co-défini par les conditions expérimentales de sa manifestation ; au sens de Bohr, chaque phénomène est constitué et non pas perturbé par le dispositif instrumental.

³⁵³ Comme nous le verrons au chapitre 4.

Comme l'explique Bitbol la thèse de Bohr qui concerne la physique, peut néanmoins s'appliquer à l'introspection et aux phénomènes mentaux qu'elle tend à connaître. Cela permettrait de contourner l'objection faite à l'encontre de l'introspection, affirmant que cette dernière perturbe, déforme ou transforme l'état mental qu'elle cible.

Il existe encore un grand nombre d'objections formulées à l'encontre de l'introspection et que je ne présenterai pas ici. Cette section avait pour objectif de montrer qu'aujourd'hui encore et malgré l'influence du béhaviorisme, l'introspection a des défenseurs, même si elle compte toujours de nombreux détracteurs. Elle est rarement considérée comme pertinente lorsqu'elle est utilisée pour obtenir une connaissance des raisons, motifs ou causes de nos actions ou états mentaux, notamment parce qu'un grand nombre de ces causes sont inconscientes. A l'inverse, elle est souvent défendue comme plutôt fiable lorsqu'elle porte sur l'expérience consciente, même si comme nous l'avons vu, cela soulève d'autres types de difficultés comme celle de la précision des résultats introspectifs, de la qualité de leur correspondance avec l'expérience vécue elle-même, ou de la transformation qui peut être opérée par l'introspection sur l'expérience en cours. L'intérêt pour l'introspection n'a donc pas disparu des préoccupations scientifiques contemporaines.

CONCLUSION

Il était question, tout au long de ce chapitre, de retracer l'histoire des théories de l'introspection. Nous nous sommes arrêtés sur les époques et penseurs qui ont, de mon point de vue, le plus influencé la manière dont les théories autour de la notion d'introspection se construisent aujourd'hui. Avec les stoïciens, nous avons vu que l'utilisation de l'introspection était présente même si le terme n'existait pas à l'époque. Comme nous l'avons vu, certains des exercices spirituels qui étaient pratiqués nécessitaient de recourir à l'utilisation de l'introspection : l'examen de conscience notamment, puisque ce dernier exige de tourner l'attention en soi-même. Les stoïciens ne s'interrogeaient pas autant sur la possibilité de saisir

le contenu de la conscience, que sur la difficulté de cet exercice, et de son importance dans la poursuite d'une vie bonne. La philosophie de Descartes affirma encore ce besoin de revenir en soi-même pour corriger, réajuster et vérifier ses connaissances et croyances, plutôt que de se tourner vers le monde extérieur. C'est à partir de l'émergence de la philosophie introspectionniste que les premiers doutes envers les capacités introspectives des individus furent soulevés. C'est sur le fondement de ces doutes que s'édifia le béhaviorisme, mouvement qui eut à cœur d'abandonner l'usage de l'introspection dans les laboratoires de recherche. Comme nous l'avons vu les doutes et objections à l'encontre de l'introspection sont encore aujourd'hui nombreuses et concernent majoritairement la fiabilité qu'il est possible ou non de lui accorder, ainsi que son statut d'accès privilégié. Ces objections concernent surtout la scientificité des résultats introspectifs, alors que la défense de l'introspection que je vais proposer au chapitre 4, porte davantage la valeur de ces résultats pour les individus ordinaires.

Dans le chapitre suivant, il s'agira de défendre le rôle et la place que joue et qu'occupe l'introspection dans la vie d'un individu et dans la constitution de la conscience qu'il a de ses propres émotions, conscience qui se trouve au fondement de leur connaissance.

Chapitre 4 :

Pour une défense de l'introspection

Le chapitre 1 a permis de présenter ce que j'entendais par les notions de conscience de soi, de connaissance de soi et d'émotion. Le chapitre 2 a mis en relief les différentes valeurs qu'il est possible d'attribuer à la conscience et à la connaissance des émotions. Les chapitres 3 et 4 ont quant à eux pour enjeux de montrer ce qu'est l'introspection et quel accès elle est en mesure d'offrir sur les émotions. Nous avons pu, grâce au chapitre 3, examiner les théories qui ont le plus marqué la notion d'introspection et nous avons pu, à cette occasion, pointer du doigt celles qui pouvaient ou ne pouvaient pas s'articuler avec la conception de l'introspection qui nous intéresse et que je vais défendre ici. Il s'agit maintenant de s'atteler à la partie la plus délicate de mon travail : la défense d'une fiabilité minimale et d'une valeur de l'introspection *des émotions*. En effet, l'examen des différentes théories de l'introspection effectué au chapitre 3 s'est clôturé sur, certes, le constat d'un intérêt renouvelé envers l'introspection, mais aussi d'un certain scepticisme résiduel et persistant à son encontre. En effet, les différentes critiques et objections portées à l'encontre de l'introspection ont suscité un rapport sceptique du corps scientifique envers l'introspection. Les doutes face aux qualités, aux capacités et au rôle de l'introspection restent latents et parfois importants. Nous avons vu que ce scepticisme envers l'introspection, varie en intensité et que même s'il est encore très radical chez certains chercheurs et pousserait à penser l'introspection comme incompetente et comme n'étant en aucun cas fiable (une conception qui attire Schwitzgebel); la tendance actuelle est, me semble-t-il, davantage celle d'exprimer un scepticisme modéré envers elle.

Ce scepticisme modéré est le premier jalon que je poserai pour construire ma défense de l'introspection³⁵⁴, ce qui implique de placer un potentiel scepticisme radical en quarantaine et

³⁵⁴ C'est également cette forme de scepticisme qu'Eric Schwitzgebel décida finalement d'endosser. Il fait partie de ceux qui se sentent attirés par un scepticisme radical justement à cause de toutes ces disputes qui entourent la notion d'introspection. Le raisonnement est simple : si une notion porte autant à controverse c'est bien qu'elle n'est pas digne de confiance. Pour autant, il résiste et n'embrasse pas réellement ce scepticisme radical puisqu'il dit dans son article « The Unreliability of naive introspection » : « People must have at least some inkling of what's going on in their own present and immediately past conscious experience. That inkling is, I think, surprisingly poor and unstable... but it would be a radical skepticism indeed to suppose that we have no clue whatsoever about the ongoing flow of our experience. Asking people about their present or immediately past experience is not

de l'écarter. Cette idée de quarantaine, Tim Bayne la développe dans son article « Introspective Humility ». Il affirme qu'une mise en quarantaine est nécessaire afin d'éviter que cette forme de scepticisme ne dissolve l'intérêt que représente l'utilisation de l'introspection dans le cadre des cas intuitivement fiables. En effet, être radicalement sceptique face à l'introspection pourrait revenir à l'écarter complètement du champ de compréhension de la conscience, ce qui ne semble pas souhaitable. De plus, un scepticisme radical envers l'introspection, comme envers tout objet qui semble incertain ou chimérique, ne ferait que ruiner toute possibilité et tentative de spéculer, de formuler des hypothèses ou d'enquêter sur ces objets qui semblent si difficiles et obscurs à comprendre et à conceptualiser. Tim Bayne conclut son article en suggérant que lorsqu'il s'agit de l'introspection on ne devrait se positionner envers elle ni de façon radicalement sceptique ni en tant que fidéiste dépourvu de sens critique. A la place, l'attitude la plus pertinente à adopter serait celle d'une « humilité introspective », c'est-à-dire en lui accordant plus de crédit que ce qui est généralement le cas tout en restant prudent sur la question de son infaillibilité.

L'enjeu de ce chapitre sera donc de démontrer non pas que l'introspection des émotions génère des jugements, croyances ou connaissances infaillibles sur les états mentaux et sur soi-même, mais qu'elle détient une fiabilité minimale et qu'elle a une véritable importance et un rôle crucial dans la manière dont un individu constitue et alimente la conscience qu'il a de ses émotions et de lui-même, conscience qui l'entraînera potentiellement vers la formation de jugements sur ces mêmes objets. La conscience de soi et des émotions est donc ce qui apparaît comme étant le résultat premier du processus introspectif, résultat qui servira de fondement à la formation d'une connaissance des émotions. Nous l'avons montré, les émotions sont les représentantes de notre sensibilité, des constituantes importantes de notre personnalité, et peuvent être considérées comme des modalités incontournables lorsqu'il s'agit d'établir notre bonheur et notre bien-être. Pour toutes ces raisons, l'intention de ce chapitre sera de montrer que l'introspection est un processus capable de donner à un individu un accès en première personne à ses propres émotions, garantissant une forme d'authenticité dans sa relation à lui-même, et de fiabilité des résultats introspectifs, mais ce, jusqu'à un certain degré. Nous allons

entirely pointless ». Il n'écarte donc pas totalement la possibilité que l'introspection donne un accès au flux de la conscience, ou à une partie de ce flux.

donc examiner quels sont les cas dans lesquels l'introspection des émotions peut être considérée comme fiable, et selon quelles modalités.

Dans un premier temps, il nous faudra délimiter le champ d'expertise de l'introspection, c'est-à-dire désigner et présenter quelles sont les cibles de l'introspection en général, et quelles sont les cibles de l'introspection des émotions en particulier. Dans un deuxième temps, j'expliquerai pourquoi je conçois l'introspection comme un processus, ce qui m'amènera à présenter le processus introspectif ainsi que ses différents degrés. La présentation du processus introspectif me permettra, dans un troisième temps, de montrer qu'il est possible d'attribuer une fiabilité minimale au processus introspectif, grâce à la fiabilité importante et au caractère fondamental que l'on peut reconnaître à l'un de ses degrés. Dans le même temps, je continuerai à examiner la ou les valeurs de ce degré introspectif fondamental.

1. Champ d'expertise de l'introspection : les cibles de l'introspection

L'introspection est généralement entendue comme un processus qui s'occupe de rendre l'individu qui l'utilise conscient de ses états mentaux, de délivrer des informations à leur sujet. L'introspection est un processus qui est destiné à ne générer des résultats que sur le contenu de notre propre conscience, elle n'est donc utile qu'en ce qui concerne nos propres états mentaux conscients, et ne porte sur aucun autre objet qui serait extérieur à l'individu et à son activité psychique. Mais l'introspection est-elle capable d'appréhender tous les états mentaux, est-il possible d'affirmer que son champ d'expertise s'étend à l'ensemble de la vie mentale et à l'ensemble que constitue l'état mental? Et si ce n'est pas le cas, envers quels états mentaux ou envers quel aspect des états mentaux l'utilisation de l'introspection apparaît-elle comme étant la plus pertinente et évidente? L'introspection ne donne pas accès à l'ensemble des états mentaux, mais aux états mentaux conscients, et non pas à tous les aspects des états mentaux mais seulement à leur phénoménologie, à l'expérience consciente que l'on a de cet état. Des états mentaux phénoménaux peuvent avoir des aspects non-phénoménaux, c'est pourquoi je ne

m'intéresserai ici qu'aux rapports entre l'introspection et les aspects phénoménaux des états mentaux.

Dans un premier temps, je montrerai que tous les états mentaux ne sont pas accessibles à l'introspection et que le recours à l'introspection est particulièrement évident en ce qui concerne les états mentaux phénoménaux, et plus précisément les expériences phénoménales, c'est-à-dire des états qui détiennent un caractère et des propriétés phénoménaux. Je montrerai qu'il est possible d'attribuer deux sens au terme « conscient » (1.a), que cela peut être justifié en explorant le problème de l'attention (1.b). J'appuierai l'importance de l'utilisation de l'introspection dans la conscience des émotions et je montrerai en quoi la phénoménalité des expériences émotionnelles en fait des cibles de choix pour l'introspection (1.c) et à quel type de résultats l'introspection peut prétendre au sujet des émotions (1.d).

1.1 Une cible consciente

Il est largement admis dans les définitions de l'introspection, que ses cibles ne peuvent pas être des états mentaux inconscients. En effet, beaucoup de philosophes admettent l'existence d'états mentaux inconscients, par exemple Freud ou Jung. La conscience n'est plus considérée comme l'unique et seule constituante de l'esprit humain et les états mentaux inconscients semblent jusqu'ici toujours impénétrables et hors de portée de l'introspection. Un individu n'a donc pas un accès introspectif absolu à l'intégralité de son esprit. Pour qu'un état mental soit introspectable, il faut qu'il soit conscient, donc si un état est inconscient, il n'est pas un état disponible ni accessible à l'introspection. Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, l'intérêt de cette recherche est orienté et axé sur les émotions et dans ce chapitre en particulier, sur *l'introspection des émotions*. Autrement dit, sur la manière dont un individu s'y prend pour avoir accès et ainsi prendre conscience de ses expériences émotionnelles. Nous ne nous intéressons donc pas à l'ensemble des états mentaux, mais aux émotions en particulier. Il n'est pas à exclure que le rôle que nous attribuerons ici à la saisie des émotions par l'introspection puisse être applicable à d'autres types d'états mentaux. Néanmoins, cet enjeu

n'est pas celui qui est poursuivi au sein de ce travail de recherche, qui porte sur les émotions, sur la place qu'elles occupent dans la connaissance de soi, et sur la manière dont un individu connaît et comprend ses propres émotions. C'est pourquoi il faudra tout d'abord montrer que l'introspection est capable de délivrer une compréhension et une connaissance des émotions. L'existence ou la présence d'une phénoménologie est un critère qui est respecté en ce qui concerne les émotions³⁵⁵ conscientes, ce qui n'est pas le cas des émotions inconscientes. Lorsqu'elles sont conscientes, elles sont des états phénoménaux qui impliquent des expériences subjectives qui se présentent comme des cibles de choix pour l'introspection. Affirmer que les émotions conscientes sont des états mentaux qui ont un caractère phénoménal ainsi que des propriétés phénoménales ne semble en effet pas porter à la controverse. Leur phénoménologie peut être sensorielle/sensible, cognitive ou une combinaison des deux, le fait est qu'elle est présente et existe, que l'on décide de défendre l'idée que la nature des émotions est fondamentalement cognitive ou fondamentalement sensible³⁵⁶. Ce sont les expériences subjectives de l'émotion qui rendent accessibles les propriétés phénoménales de l'émotion. Elles ne présentent qu'un aspect de l'état émotionnel et c'est à partir de cet aspect qu'un individu peut devenir conscient d'une partie de ce que provoque l'occurrence de son émotion.

Le champ d'expertise de l'introspection se limite donc aux états mentaux conscients et en ce qui nous concerne ici, aux expériences émotionnelles. Il est courant d'identifier et d'employer « états conscients », « états phénoménaux », « expérience subjective » et « conscience » comme des synonymes. La conscience ou conscience phénoménale est entendue en philosophie analytique de l'esprit au sens de l'expérience en elle-même. Une expérience subjective détient une phénoménalité et est donc, par définition, également consciente. Lorsqu'on tente d'identifier les différents types d'états mentaux conscients, il est possible de dresser une distinction entre des états mentaux manifestement cognitifs comme les croyances, les jugements, les pensées, les intentions (je crois que P, je pense que P, etc.), et ceux qui ne semblent pas cognitifs comme les états perceptifs, les humeurs, les émotions, etc. Cette distinction met en avant les différences existant entre un état mental purement cognitif et un état mental phénoménal. On attribue plus volontiers de la phénoménologie aux états qui ne semblent pas cognitifs mais beaucoup de philosophes ont soutenu que les états cognitifs peuvent

³⁵⁵ La phénoménologie de l'émotion consciente est un de ses traits saillants, comme nous l'avons montré au chapitre 1.

³⁵⁶ Voir Chapitre 1 sur la nature de l'émotion.

également avoir une phénoménologie lorsqu'ils sont occurrents. Il est en effet difficile de reconnaître une phénoménalité (ou phénoménologie) au fait de croire que je sais conduire ou que je pense qu'Aristote était blond. Néanmoins, avec le développement des notions de phénoménologie, de caractère phénoménal et de qualia (ou propriétés phénoménales) des états mentaux, et l'émergence de la thèse de la phénoménologie cognitive³⁵⁷, la distinction entre ces deux types d'états peut parfois devenir moins précise. En effet, la notion de caractère phénoménal véhicule l'idée qu'il existe *un effet que cela fait*³⁵⁸ de faire l'expérience d'un état mental, d'avoir cet état mental, de quelque nature qu'il soit. Le caractère phénoménal d'une expérience subjective n'est pas questionné, en revanche, celui d'une pensée ou d'une croyance l'est encore. Il n'y a peut-être pas de phénoménalité évidente au fait de penser qu'Aristote était blond, mais cela ne suffit pas à affirmer qu'il n'existe pas de caractère phénoménal attaché au fait de penser qu'Aristote était blond, et donc à un état mental purement cognitif. Il semble parfois difficile de reconnaître qu'une croyance ou une pensée soient des expériences subjectives phénoménales, puisqu'elles ne représentent pas de véritables événements mentaux, et qu'il n'est pas évident d'affirmer qu'il y a un effet que cela nous fait de les avoir. Elles ne sont pas occurrentes, mais dispositionnelles. Nous laisserons de côté les questions relatives aux états non-phénoménaux dans la suite de ce chapitre pour nous concentrer sur les états mentaux dont la composante phénoménologique est évidente. Comme nous l'avons vu au chapitre 1, les émotions ont une phénoménologie évidente et c'est en cela qu'elles se présentent comme des cibles de choix pour l'introspection. Un point de vue phénoménologique sur le rapport du sujet à la connaissance de sa conscience sera adopté dans ce chapitre. Il sera démontré que l'introspection est capable d'appréhender la phénoménologie des états mentaux qu'ils soient entendus comme des états davantage cognitifs ou davantage sensibles. En définitive, peu importera la nature essentielle que l'on décidera d'attribuer à l'état mental, puisque sa phénoménologie sera présentée comme l'aspect le plus essentiel pour délivrer et dévoiler l'état ciblé en question. Autrement dit, la phénoménalité d'une émotion sera considérée comme la source de sa conscientisation (ou de la conscience de soi ou de cet état comme étant le mien), mais ne sera pas considérée comme suffisante, à elle seule, pour devenir consciente.

³⁵⁷ Voir Chapitre 1 pour une définition de la phénoménologie cognitive.

³⁵⁸ Je reprends ici l'expression de Thomas Nagel (1974).

L'introspection est en mesure d'offrir un accès à tout type d'état mental par le biais de sa phénoménologie et permet la conscientisation des expériences subjectives. L'important sera donc de montrer que l'état ciblé par l'introspection est un état phénoménal, ou qu'il détient un caractère phénoménal. L'existence d'une phénoménalité de l'émotion est ce en vertu de quoi on peut la désigner comme une expérience consciente, accessible à l'introspection. Cela explique qu'en l'absence de phénoménalité de l'émotion, on puisse la désigner comme inconsciente. Ainsi, les états mentaux inconscients sont considérés comme ne détenant pas de phénoménalité, contrairement aux états conscients. Si nous pouvons réellement distinguer un état inconscient d'un état conscient, cela signifie-t-il que nous avons soit des états conscients, soit des états inconscients, sans qu'aucune autre forme d'état ne fasse l'intermédiaire entre ces deux natures distinctes ? Cela signifie-t-il qu'un état mental conscient est tout simplement l'inverse d'un état mental inconscient ? Comment pouvons-nous définir ce que nous entendons par « état mental conscient » ? En reconnaissant l'existence d'émotions inconscientes, c'est-à-dire des émotions sans phénoménologie, on limite le champ d'expertise de l'introspection aux émotions conscientes qui donc détiennent une phénoménologie. Mais si l'on reconnaît également qu'il existe des émotions qui ont une phénoménologie mais dont un individu n'est pas conscient puisqu'il ne détecte pas leur présence, cela signifie-t-il alors que ces émotions, malgré leur dimension phénoménologique, doivent être qualifiées d'inconscientes ? Ce n'est pas mon avis et c'est pourquoi je propose de donner une double signification au terme « conscient », autrement dit, de distinguer deux sens du terme « conscient » :

- (i) **Etat phénoménal préconscient** : phénoménologie non-appréhendée, non-conscientisée, mais présente/existante.
- (ii) **Etat phénoménal conscient** : conscientisé par l'individu, appréhension de sa présence, état réflexivement conscient.

Cette distinction permettrait de considérer les expériences émotionnelles comme conscientes au sens (i), même lorsque l'individu ne les appréhende pas et qu'elles ne sont donc pas encore devenues conscientes au sens (ii). Selon cette terminologie, la conscientisation, opérée par l'introspection, est le processus qui permet à la phénoménologie d'un état ciblé par

l'introspection, de passer de (i) à (ii) c'est-à-dire d'un statut d'état phénoménal préconscient à celui d'état phénoménal conscient. Il est possible de justifier cette distinction en faisant appel au problème de l'inattention ou du rapport entre l'attention et la conscience.

1.2. Le problème de l'attention ou de l'inattention

Le problème de l'attention interroge la définition de la notion de conscience, entre ceux qui défendent une conception appelée « riche » de la conscience et d'autres qui défendent une conception plus « mince » ou « pauvre » de la conscience. Eric Schwitzgebel présente ce débat dans son article « Do you have constant tactile experience of your foot in your shoes? Or is experience limited to what's in attention? ». Il montre que pour des philosophes comme James ou Searle, « nous avons un flux d'expérience (ou une phénoménologie) constant et complexe, dans de multiples modalités, simultanément »³⁵⁹, autrement dit même lorsque mon attention n'est pas dirigée vers ce dont je fais l'expérience, cela ne signifie pas pour autant que ces expériences ne sont pas conscientes ou qu'elles ne font pas partie de ma conscience, ou que leur phénoménalité n'existe pas. Or, comme nous l'avons vu précédemment, comment considérer qu'un état puisse être conscient si le sujet ne s'aperçoit pas de cet état ?

Les progrès de la psychologie, ainsi que le développement de la psychanalyse nous ont familiarisés avec l'idée selon laquelle un sujet peut fort bien être confronté à un événement sans qu'il ait la conscience pleine de cet événement. On décrit habituellement une telle situation en disant que le sujet n'est pas conscient du phénomène en question.³⁶⁰

C'est en ce sens que des philosophes comme D. Dennett (1993) ou R. Mark et I. Rock (1998) sont partisans d'une conception qui exclurait qu'un état ou qu'une expérience puissent

³⁵⁹ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 91. « we have a constant, complex flux of experience (or phenomenology) in multiple modalities simultaneously ».

³⁶⁰ Depraz, Varela, et Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*, 184.

être conscients sans l'intervention de l'attention, autrement dit sans que l'individu n'ait une aperception claire de son expérience. La question qui oppose ces chercheurs est formulée par Schwitzgebel comme suit :

Avez-vous une expérience tactile constante de vos pieds dans vos chaussures ?
Une expérience auditive constante du bruit de la circulation en arrière-plan ?
Une expérience visuelle constante du cadre de vos lunettes de vue? Ou ces choses tombent-elles en dehors de votre conscience, lorsque vous n'êtes pas présents à elles, ainsi elles ne feraient en aucun cas partie de votre flux d'expérience, de votre phénoménologie ? La conscience est-elle abondante, le flux d'expérience hérissé de phénoménologie dans une grande variété de modalités simultanément (visuelle, auditive, tactile, olfactive, imagée, proprioceptive, émotionnelle), ou est-elle clairsemée, limitée à une ou plusieurs choses à la fois ?³⁶¹

Je suis en train d'écrire ma thèse sur mon ordinateur, mon attention est donc focalisée sur mon ordinateur et sur l'argument que je tente d'explicitier. Cela signifie-t-il pour autant que les bruits de voiture qui me parviennent de la rue par la fenêtre ouverte, aussi bien que le chant des oiseaux et les discussions des piétons sont des choses dont je n'ai pas conscience et dont je ne fais pas l'expérience tant que mon attention n'est pas focalisée vers eux ? Ou serait-il possible que ces expériences soient des objets latents, déjà présents dans la conscience mais dont je ne suis pas encore devenue réflexivement consciente ou consciente au sens (ii), puisqu'elles restent aux stades d'objets périphériques à mon attention, des objets dont je ne me suis pas encore aperçue ?

³⁶¹ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 91. «Do you have a constant tactile experience of your feet in your shoes? Constant auditory experience of the hum of traffic in the background? Constant visual experience of the frame of your eyeglasses? Or, when you are not attending to such matters, do they drop out of consciousness, so that they are in no way part of your consciousness, so they are in no way part of your stream of experience, your phenomenology? Is consciousness *abundant*, the stream of experience bristling with phenomenology in a wide variety of modalities simultaneously (visual, auditory, tactile, olfactory, imagistic, proprioceptive, emotional), or is it *sparse*, limited to one or a few things at a time ».

Le problème avec ça, bien entendu, est que tout le monde ne croit pas que la conscience soit abondante, même quand cette conception est clairement déclarée. Nous ne partageons pas tous l'intuition de James et Searle sur ce sujet. Certaines personnes pensent que le t-shirt sur le dos de quelqu'un et les chaussures sur les pieds de quelqu'un ne sont pas expérimentés – même vaguement, de manière inarticulée ou périphérique – à tous les moments de la journée ; ils pensent que la phénoménologie visuelle d'une personne peut disparaître entièrement de temps à autre.³⁶²

Ce que pointe du doigt Schwitzgebel ici, est une conception défendue par Armstrong. L'exemple connu qu'utilise Armstrong décrit un conducteur de camion qui après avoir longuement conduit, se rend compte qu'il n'était pas du tout conscient de la route parcourue, ni du temps qu'il a passé à conduire. Il apparaît comme n'ayant été ni attentif, ni conscient du chemin parcouru. Armstrong affirme alors que le conducteur a traversé une période d'insconscience puisqu'il affirme ne pas avoir été conscient de la distance ni de la route parcourues. En reprenant l'exemple du conducteur de camion d'Armstrong (1980), Fred Dretske propose une conception opposée.

Mais où cela nous laisse-t-il? Armstrong dit (.61) que si on n'est pas introspectivement conscient d'un état mental (par exemple d'une expérience), alors elle (l'expérience) est "dans le bon sens du terme" inconsciente. Je ne suis pas d'accord. Le seul sens dans lequel elle est inconsciente c'est lorsque la personne à qui elle appartient n'est pas consciente de l'avoir. Mais cela ne veut pas dire que l'état lui-même est inconscient.³⁶³

³⁶² Schwitzgebel, 95. « The trouble with this, of course, is that not everyone believes that consciousness is abundant, even when the view is stated clearly. We don't all share James's and Searle's intuition on the matter. Some people believe that the shirt on one's back and the shoes on one's feet aren't experienced – even vaguely, inarticulately, or peripherally – at every moment of the day; they believe that one's visual phenomenology may lapse entirely from time to time ».

³⁶³ Dretske, « Conscious Experience », 271. « But where does that leave us? Armstrong says (.61) that if one is not introspectively aware of a mental state (e.g., an experience), then it (the experience) is "in good sense of the word" unconscious. I disagree. The only sense in which it is unconscious is that the person whose state it is is not conscious of having it. But from this it does not follow that the state itself is unconscious ».

Le conducteur n'était pas introspectivement attentif à ce dont il faisait l'expérience, ce qui ne signifie pas que l'expérience était inconsciente, c'est-à-dire que la phénoménalité de l'expérience n'ait pas existée. Dretske suggère ici qu'un état phénoménal, sans être appréhendé par un individu, peut malgré tout être conscient, conscient au sens (i) selon ma terminologie. Le fait qu'un individu ne soit pas attentif ni conscient d'un état ne démontre pas que cet état en lui-même est nécessairement inconscient, même si cela implique que l'individu ne soit pas en mesure de porter une attention réflexive à son expérience. Les expériences conscientes au sens (i) sont disponibles pour une découverte et pour devenir conscientes au sens (ii), en vertu de leur phénoménalité. Les expériences auxquelles je ne porte pas une attention introspective sont malgré tout conscientes, au sens (i) de la terminologie que je propose. Ainsi, même lorsque l'attention d'un individu n'est pas dirigée vers une expérience, cela ne signifie pas que l'expérience n'en est pas une.

D'un autre côté, les partisans de l'abondance peuvent rappeler aux partisans de la rareté que ce dont on ne se souvient pas ne signifie pas nécessairement ce que l'on n'a pas expérimenté, et ils peuvent souligner que selon leur conception, une expérience sans attention peut être vague, inarticulée, indistincte ou pratiquement inexploitable, et être une expérience malgré tout.³⁶⁴

Schwitzgebel qualifie ce problème philosophique comme étant « une guerre d'intuitions philosophiques qui menace »³⁶⁵. Or l'enjeu de ce chapitre n'est pas de tenter de donner une définition de la conscience, puisque c'est une entreprise qui semble laborieuse, et un débat dont tous les opposants seraient susceptibles de ressortir gagnants. Il s'agit plutôt de définir le rôle de la phénoménologie des expériences émotionnelles. Comme je l'ai présenté précédemment, selon la terminologie que je défends, il est possible d'attribuer deux sens au terme « conscient », (i) et (ii). Le problème de l'attention permet d'avancer l'idée selon laquelle il y a « une énorme

³⁶⁴ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 93. « On the other side, advocates of abundance can remind advocates of sparseness that unremembered does not necessarily mean unexperienced, and they can emphasize that on their view unattended experience may often be vague, inarticulate, indistinct, or largely unactionable, yet be experience nonetheless ».

³⁶⁵ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 96. « a war of philosophical intuition thus threatens ».

différence entre penser que la phénoménologie dépasse largement l'attention »³⁶⁶ ou non. Si l'on accepte que le terme « conscient » puisse avoir deux sens différents, (i) et (ii), alors on considère que la phénoménologie sans attention est plus « riche » que la conscience réflexive, ou phénoménologie avec attention. Ce dont un individu devient conscient au sens (ii) semble plus « pauvre » que ce dont il est conscient au sens (i). L'expérience phénoménale ou phénoménalité préconsciente est abondante, c'est sur son fondement et à l'aide du processus de conscientisation permis par l'introspection qu'elle peut devenir consciente. Le problème qui nous occupe dans ce chapitre est bien plutôt celui de la phénoménologie et de son abondance que celui de la définition de la conscience, même si l'on reconnaît que ces deux problèmes sont intrinsèquement liés.³⁶⁷ Selon cette catégorisation du terme « conscient », tout état détenant une phénoménalité serait, en puissance, conscientisable, c'est-à-dire susceptible de devenir conscient au sens de (ii).

On peut accorder deux rôles principaux à la phénoménologie d'une émotion. Premièrement, elle implique que cette émotion soit un état dont un individu fait l'expérience et donc que cette expérience soit consciente au sens (i), et ce même lorsque l'attention introspective n'est pas tournée vers elle. La phénoménalité de l'émotion rend son expérience occurrente, et c'est aussi elle qui permet à l'expérience de devenir consciente au sens (ii). Grâce au processus de conscientisation permis par l'introspection Ces vécus préexistent dans la conscience, ils peuvent donc être désignés comme des vécus « préconscients », qui détiennent une phénoménologie, même s'ils ne sont pas encore conscients au sens (ii). Or la phénoménalité d'une émotion ne suffit pas à la rendre consciente ou à rendre l'individu conscient de son émotion. Elle est indispensable au cours de la conscientisation d'une expérience émotionnelle, mais elle doit être accompagnée de l'introspection. Sans l'introspection, l'expérience émotionnelle serait consciente au sens (i) sans que l'individu l'appréhende et en soit conscient au sens (ii). C'est le second rôle de la phénoménologie de l'émotion, en effet, un individu devient conscient de ses émotions en vertu de leur phénoménalité et grâce à l'introspection. C'est à partir de l'appréhension introspective de la phénoménalité de son expérience

³⁶⁶ Schwitzgebel, *Perplexities of Consciousness*, 92. « a huge difference between thinking that phenomenology abundantly outruns attention ».

³⁶⁷ Schwitzgebel indique d'ailleurs dans le chapitre 6 de son ouvrage *Perplexities of Consciousness* qu'il est important de se préoccuper en premier lieu du problème de l'abondance de l'expérience avant de s'occuper du problème de l'abondance de la conscience.

émotionnelle qu'un individu deviendra conscient de son expérience émotionnelle au sens (ii). Il s'agit d'affirmer que les expériences émotionnelles saisissables par l'introspection sont des expériences conscientes au sens (i), et que toutes les expériences émotionnelles qui détiennent une phénoménalité sont donc, en puissance, conscientisables par l'introspection.

1.3. Expériences subjectives et accès introspectif

Les cibles que je désigne ici comme étant les plus évidentes pour l'introspection sont les expériences phénoménales (et émotionnelles) conscientes au sens (i) et (ii). Les expériences émotionnelles sont des épreuves, des expériences qui détiennent un caractère phénoménal et ont des propriétés phénoménales qui sont subjectives et qui ne sont pas les mêmes d'un individu à un autre. Les expériences subjectives sont considérées comme tel seulement si cela « fait quelque chose » d'avoir ces expériences, d'être dans cet état ; autrement dit seulement si elles détiennent une phénoménologie. L'expérience subjective est une notion qui mobilise le débat qui agite les chercheurs autour de ce qu'on appelle « l'aspect mystérieux » de la conscience, ou ce que Chalmers (1996) désigne comme le « problème difficile » de la conscience. Ce problème concerne l'origine de la conscience, ainsi que son rôle et ses fonctions dans la vie des individus. Pour Nagel (1974) ce que l'on appelle le caractère subjectif de l'expérience réside dans le fait qu'« il y a quelque chose que cela fait d'être cet organisme – quelque chose que cela fait pour cet organisme. »³⁶⁸. La science ne peut pas, dans son état actuel, expliquer la conscience. Elle n'est pas capable d'expliquer l'expérience consciente. En tant que subjectives, les expériences ne seraient tout à fait accessibles que d'un point de vue subjectif et particulier. Il peut donc devenir difficile d'expliquer scientifiquement et objectivement ce qu'est une expérience subjective. Franck Jackson dans son article « What Mary Didn't Know », propose l'exemple de Mary, une scientifique qui vit recluse dans une pièce en noir et blanc, dont le seul contact avec le monde extérieur se fait à travers le prisme de son téléviseur, qui diffuse lui aussi des images en noir et blanc. Mary dispose de toutes les connaissances que les sciences sont en mesure de

³⁶⁸ Nagel, « What It Is Like to Be a Bat? », 436. « there is something that it is like to be that organism – something it is like for the organism ».

délivrer sur le monde, et plus particulièrement dans cet exemple, sur les couleurs et sur la vision que les individus en ont. La question qui survient naturellement est celle de savoir si le jour où Mary pourra sortir de cette pièce en noir et blanc et découvrir un monde extérieur coloré, elle apprendra ou non quelque chose de plus que ce qu'elle avait appris grâce aux sciences. Est-ce qu'elle fera l'acquisition d'un savoir dont elle ne disposait pas auparavant, un savoir que les sciences n'étaient donc pas en mesure de lui fournir. Jackson³⁶⁹ dans cet article défend la thèse selon laquelle il y a quelque chose à savoir de l'expérience subjective qui ne pourra jamais être saisie par la science ou un point de vue objectif, autrement dit, Mary « apprend comment est l'expérience vécue du rouge et du bleu. »³⁷⁰. Ce genre d'exemple révèle les manquements des sciences, notamment des sciences cognitives, à expliquer l'expérience vécue et subjective d'un individu. Elles ne donnent que les fonctions et automatismes physiques qui expliquent nos comportements sans expliquer l'émergence des expériences vécues dans la conscience. L'expérience de pensée appelée l'exemple du zombie, proposée par Chalmers (1996), demande d'imaginer un être mort-vivant, privé de conscience (et donc d'expérience consciente), qui soit soumis aux mêmes lois physiques que les nôtres, constitué des exactes mêmes molécules que nous et qui se comporte comme nous. Cet exemple a pour objectif central de présenter l'expérience consciente comme une propriété qui viendrait s'ajouter aux propriétés physiques, « une propriété qu'on pourrait fort bien considérer concevoir comme absente du monde. »³⁷¹. Cela peut inciter à penser la conscience phénoménale comme une propriété inessentielle, en donnant la priorité aux propriétés physiques de l'homme. Avec cet exemple, Chalmers tend à montrer que les expériences conscientes n'ont rien de nécessaire. Cette expérience de pensée marque à nouveau le manquement des sciences objectives à expliquer l'expérience consciente. Ces arguments (exemple du zombie, de « l'effet que cela fait », et de Mary la scientifique) ont été utilisés pour s'opposer au réductionnisme et au monisme, pour lesquels tout ce qui existe c'est la matière, matière dont l'esprit découlerait. Ces deux dernières positions réduisent le mental au physique, l'esprit au cerveau, et donc les états mentaux aux processus neuronaux, en excluant la subjectivité.

³⁶⁹ A noter que Jackson rejettera par la suite la validité de cet exemple et de son argument.

³⁷⁰ Bitbol, *La conscience a-t-elle une origine? Des neurosciences à la pleine conscience: une nouvelle approche de l'esprit*, 382.

³⁷¹ Bitbol, 374.

Par conséquent, il paraît également juste d'affirmer que la revendication de ceux qui se font l'avocat de l'argument du défaut explicatif tient au fait que les sciences cognitives sont une théorie de l'esprit cognitif qui n'omet rien de moins que la phénoménalité ou la subjectivité, soit parce qu'elle ne s'efforce pas d'en rendre compte, soit parce qu'elle y échoue.³⁷²

Nagel (1974 et 1986) est l'un des avocats « de l'argument du défaut explicatif » des sciences cognitives, et il vient compléter l'argument de Jackson en montrant qu'il y a des expériences et faits subjectifs que l'on peut connaître ou qui sont à connaître mais qui échappent à la science, puisque l'objectif des sciences est justement d'abandonner les points de vue singuliers pour construire une science objective à partir d'« un point de vue de nulle part », supposément neutre.

Il y a des choses qui ne peuvent être comprises que de l'intérieur et notre accès à celle-ci dépendra du point jusqu'où notre imagination peut se transporter. Il est naturel de vouloir aligner sur la réalité, autant que nous pouvons, notre capacité de compréhension objective et détachée, mais il ne faut pas s'étonner si l'objectivité est essentiellement incomplète.³⁷³

Les sciences ne peuvent donc pas délivrer un savoir réel sur la perspective dans laquelle un individu vit ses expériences, ni sur la manière dont il vit cette expérience, une idée qui rejoint le dicton qui affirme qu'il y a certaines choses que l'on ne peut vraiment connaître qu'après les avoir vécues soi-même.

Même si l'on reconnaît l'existence de perspectives distinctes et irréductibles, le désir d'avoir une conception du monde unifiée ne disparaît pas. Si nous ne pouvons pas y parvenir sous une forme qui élimine les perspectives

³⁷² Depraz, Varela, et Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*, 183-184.

³⁷³ Nagel, *Le point de vue de nulle part*, 24.

individuelles, nous pouvons nous demander dans quelle mesure nous y parviendrons si nous les admettons.³⁷⁴

Le propre de la connaissance des expériences est qu'elles sont connues et comprises d'un point de vue subjectif. Si l'on tente de se débarrasser de ce point de vue, comment pourrions-nous alors connaître les propriétés phénoménologiques de nos états émotionnels ? Comment édifier une science de l'esprit qui ne serait pas fondée sur des points de vue subjectifs sur les expériences vécues ? En effet, les discours à la première personne sont, dans les sciences, disqualifiés par les discours à la troisième personne, des discours objectifs qui sont censés prétendre à une validité universelle³⁷⁵. Pour connaître la phénoménologie d'une expérience, il faut changer de point de vue, incarner ce point de vue ; être la chauve-souris pour accéder aux faits d'expérience du monde de cette dernière. Adopter le point de vue de la chauve-souris ne serait pas suffisant pour savoir ce que cela fait d'être une chauve-souris puisqu'au fond je serai toujours moi-même. On ne pourrait donc savoir ce que c'est que d'être une chauve-souris qu'en étant ou en devenant une chauve-souris³⁷⁶. Le mystère de la conscience et le problème que cette notion soulève, restent irrésolus. Tout au long de ce travail de recherche, j'ai adopté une position majoritairement phénoménologique, dans le sens où j'invite à penser les émotions comme des phénomènes qui se manifestent et se donnent à l'individu par le biais de l'introspection. Ce serait à partir des émotions en tant qu'expériences subjectives auxquelles nous assistons grâce à l'attention introspective, que la conscience et la connaissance de soi pourraient s'établir. En ce sens, les émotions sont présentées comme des états permettant à l'individu d'alimenter et de constituer la connaissance qu'il a de lui-même³⁷⁷. La connaissance de soi trouve son origine dans la conscience de soi qui trouverait elle-même son origine dans la conscience (et l'expérience). L'introspection reconduit l'attention vers l'expérience subjective présente et permet à l'individu d'en prendre conscience et de poser les fondements de la connaissance de lui-même.

³⁷⁴ Nagel, 23.

³⁷⁵ A noter que c'est tout à fait l'inverse en phénoménologie, dans laquelle l'objectivité est constituée à partir de l'expérience vécue par les individus. L'objectivité est constituée par la concentration de l'expérience vécue en première personne.

³⁷⁶ Voir l'article de Nagel « What is it like to be a bat ».

³⁷⁷ Voir Chapitre 2.

Une perspective phénoménologique prend son départ dans le caractère irréductible de l'expérience consciente. L'expérience vécue est ce d'où nous partons et ce à quoi tout doit être en dernière instance ramené, à la manière d'un fil conducteur.³⁷⁸

Pour toutes ces raisons, l'examen de l'introspection me semble incontournable, ainsi que la défense de la pertinence de son utilisation, puisqu'elle se présente à priori comme un processus cognitif permettant aux individus d'avoir accès à une conscience et une forme de connaissance de leurs propres états mentaux. L'introspection est donc un processus qui pallierait, en principe, les manquements des sciences objectives qui ne sont pas en mesure de délivrer cette forme de connaissance.

Nous avons vu que les cibles privilégiées de l'introspection sont les expériences émotionnelles, ou la phénoménalité des émotions. C'est la phénoménalité des émotions qui est conscientisable par introspection. Les expériences conscientes ont pour fonction de révéler l'effet qu'une chose, une personne, un événement ont sur moi-même. J'ai défendu l'idée que toutes les expériences émotionnelles sont conscientes au sens (i) en vertu de leur caractère phénoménal, et susceptibles de devenir conscientes au sens (ii) grâce à l'utilisation de l'introspection ; et qu'il existe donc une distinction entre une expérience consciente au sens (i) et consciente au sens (ii), une distinction qui attribue un rôle clé à l'utilisation de l'introspection, à l'attention introspective et à la conscientisation qu'elle permet. Le devenir des expériences conscientes au sens (i) est limité par les capacités de l'attention introspective, attention qui est limitée « à seulement un seul ou quelques objets, modalités, sujets, domaine à la fois »³⁷⁹, alors que la phénoménalité, l'expérience consciente au sens (i) en elle-même ne l'est pas. Dans la suite de ce chapitre, je m'intéresserai particulièrement au processus de conscientisation des expériences conscientes du sens (i) au sens (ii), en essayant de mettre en avant la nécessité de ce processus et ce qu'il implique. Autrement dit, je m'intéresserai à la question de savoir comment l'introspection permet à la conscience de révéler certaines de ses séquences à

³⁷⁸ Depraz, Varela, et Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*, 173.

³⁷⁹ Schwitzgebel, 92. « to only one or a few objects, modalities, topics or fields at a time ».

l'individu, tout autant sous une forme d'appréhension, que sous une forme d'accès réflexif. Ainsi, le problème qu'il nous faut éclaircir à présent n'est plus celui de savoir quelles sont les cibles de l'introspection, mais plutôt de quelle manière l'introspection a accès à ses cibles, si l'attention et les capacités de retranscription des vécus sont limitées et à quel type de résultats elle peut prétendre.

1.4. Les résultats introspectifs

Dans ce chapitre, il s'agit de montrer que l'introspection des émotions participe de manière essentielle à la compréhension de nos propres émotions et donc à leur connaissance. L'introspection offrirait ou délivrerait donc une forme de connaissance sur les émotions. Mais de quel type de résultats introspectifs parlons-nous ici ?

Les résultats introspectifs sont généralement conceptualisés de deux manières différentes. Ils sont parfois présentés comme des croyances et des jugements (i) qu'un individu forme à propos de lui-même ou de son état émotionnel et ce, au cours et/ou à la suite de son introspection. Ce type de résultats suppose qu'une classification et une analyse interprétative ait eu lieu au cours de l'introspection, permettant à l'individu de réfléchir sur le contenu de son état dans l'objectif de formuler une opinion à propos de ce même état. En ayant recours à l'introspection, je détecte que j'éprouve par exemple des sensations négatives à l'encontre de mon chien, et en réfléchissant à mon état, je juge que je ressens de la colère envers lui. Le jugement peut également survenir juste après la détection de mon état, lorsque je formule un jugement sur lui en le désignant comme constitué de sentiments négatifs. Nous verrons plus précisément comment et sur quels fondements de tels jugements sont produits par le processus introspectif aux sections 2.b et 2.c.

Mais on attribue également d'autres types de résultats à l'introspection. Elle permettrait en effet chez l'individu, la survenance de prises de conscience (ii) au sujet de ses états mentaux en cours ou récemment passés. Je m'introspecte pour être présente à mon état, attentive à lui, par exemple lorsque je suis confrontée à une situation et que la curiosité me pousse à m'interroger sur ce que cette situation provoque en moi, l'objectif étant non pas d'immédiatement classer mon expérience ni de formuler des jugements sur mon état, mais

simplement d'assister pleinement à ce que je vis, de l'appréhender. Imaginons qu'avant de faire des suppositions et de réfléchir aux raisons et causes qui me poussent à être en colère contre mon chien, où avant de classifier et d'identifier la nature des sentiments que j'entretiens envers lui (c'est-à-dire identifier mon expérience émotionnelle en cours comme étant de la colère), je ne fasse que diriger mon attention vers quelque chose que je sens naître en moi lorsque je me trouve en sa présence, sans aucune intention particulière si ce n'est celle d'apercevoir l'effet que cela me fait d'être face à mon chien. Je sens que je fais l'expérience de quelque chose et je tourne une attention introspective vers ce quelque chose qui se produit en moi, pour l'appréhender et le rendre plus saillant. Il s'agit de conscientisation des vécus. Nous discuterons de ces résultats à la section 2.a.

Il existe donc une différence entre d'une part, des résultats qui occultent toute forme de classification, de conceptualisation, et de jugements et qui dépendraient d'un mécanisme de détection des expériences émotionnelles en cours, de détection de leur occurrences ; et d'autre part des résultats introspectifs qui formulent des jugements, des croyances en déployant des concepts permettant d'identifier la nature des expériences vécues, puis de la décrire. Dans ce second type de résultats, l'individu s'auto-attribue des états mentaux, comme « je pense que je suis en colère contre mon chien ».

Dans ce chapitre, nous allons mobiliser les deux différents types de résultats introspectifs, sans exclure ni l'un ni l'autre de ces résultats. L'argument qui sera défendu quant aux résultats du processus introspectif sera celui selon lequel l'appréhension de la phénoménologie d'une expérience émotionnelle consciente au sens (i) permettra à l'individu de conscientiser son expérience pour qu'elle devienne consciente au sens (ii). Sur le fondement de ces premiers résultats introspectifs, l'individu pourra enclencher une autre étape du processus et s'engager dans l'identification et l'interprétation de son état émotionnel conscient, ce qui générera des jugements sur l'état émotionnel en question (section 2.b et 2.c). La tentative introspective autonome de compréhension d'un état émotionnel conscient permettrait donc de révéler et de formuler deux types de résultats introspectifs, qui seraient également interdépendants. Ces résultats introspectifs représentent des formes distinctes de connaissances de soi, une forme non-réflexive et une forme réflexive. L'enjeu du processus introspectif est en ce sens, double ; il doit permettre à l'individu de dévoiler une expérience phénoménale consciente au sens (i)

pour que cette dernière devienne consciente au sens (ii) et puisse lui servir de fondement à la formation de jugements à propos de ce qu'il ressent.

2. Le processus introspectif : une histoire de degrés³⁸⁰

Dans cette section, il s'agit de défendre l'idée que nous sommes, en puissance, de bons introspecteurs et qu'il existe une fiabilité minimale de l'introspection *ordinaire*. Pour démontrer cela, je m'appuierai en premier lieu, mais en partie seulement, sur le travail que présentent Depraz, Varela et Vermersch sur l'introspection. Dans leur ouvrage *A l'épreuve de l'expérience*, ils montrent que l'introspection, pour générer des résultats pertinents et fiables, requiert une certaine expertise. Je partirai de l'hypothèse selon laquelle l'introspection ordinaire exige d'un individu qui cherche à entrer en relation avec ses vécus émotionnels, qu'il enclenche et accomplisse les mêmes actes que ceux qui sont effectués dans l'introspection d'experts que Depraz et al. présentent. Je m'appuierai sur les fondements de la théorie de Depraz et al. sans en reprendre exactement tous les éléments. Comme nous le verrons plus précisément à la section 2.2., l'acte de suspension du jugement, celui de la conversion de l'attention et enfin l'acte d'accueil ou de réceptivité seront les éléments fondamentaux du travail de Depraz et al. que je reprendrais pour développer la défense de l'introspection ordinaire que je vais proposer ici. Je montrerai que l'introspection ordinaire et l'introspection d'experts ont les mêmes fondements et peut-être la même structuration. Examiner l'introspection d'experts permettra de mieux formuler ce qu'est l'introspection ordinaire et comment elle se structure, en montrant qu'elle ne permet pas la même qualité de résultats introspectifs, ce qui n'exclut pas qu'elle soit une capacité cognitive utile et minimalement fiable, que l'on peut apprendre à mieux maîtriser et à transformer en véritable compétence.

L'introspection sera également défendue comme un processus *autonome*, et pas comme un processus nécessitant l'intervention d'un tiers comme c'est le cas dans l'entretien d'explication

³⁸⁰ Cette section est issue et inspirée d'un article co-écrit et en cours de finalisation, avec Anna Giustina, doctorante à l'Institut Jean Nicod, à Paris.

pratiqué et théorisé par Pierre Vermersch³⁸¹. Nous partirons ici du présupposé selon lequel un individu est capable d'enclencher le processus introspectif lorsqu'il souhaite enrichir la connaissance qu'il a de lui-même et que cela fait naître en lui le désir de porter son attention vers lui-même. Nous nous plaçons ici dans une perspective de vie quotidienne. L'introspection est donc un processus qui s'enclenche à la suite d'un choix individuel autonome, au sens d'un acte dont il est à l'initiative, un acte envers lequel il s'engage et sur lequel il est le seul à avoir le contrôle et qu'il est le seul à pouvoir accomplir. En effet, il est important de souligner le caractère autonome de l'introspection des émotions dont nous discutons ici, puisque tout l'enjeu de ce travail concerne la manière dont un individu alimente et enrichit la connaissance qu'il a de lui-même en ayant recours à l'introspection sans être accompagné dans cette entreprise ; ce qui permet de s'intéresser à la manière dont un individu peut, en toute autonomie, prétendre alimenter qualitativement cette connaissance et d'examiner jusqu'où l'introspection peut satisfaire ses objectifs et jusqu'à quel point elle est suffisante.

2.1.Des degrés introspectifs qui créent l'unité du processus

Il existe différents processus nous permettant d'acquérir la connaissance que nous avons de nous-mêmes, et l'introspection est ici défendue comme étant l'un d'entre eux. La tâche de ce chapitre est de montrer que l'introspection a toute sa place dans la poursuite et la constitution de la connaissance de soi, et qu'elle permet de dévoiler certains aspects des émotions dont un individu fait l'expérience. Au Chapitre 1, nous avons discuté des différents aspects des émotions, en insistant particulièrement sur leur aspect phénoménologique. Les expériences émotionnelles ont une phénoménologie, il y a « un effet que cela fait » d'être en colère. La connaissance de la phénoménologie d'une émotion est essentielle à la connaissance des émotions, l'idée étant que l'introspection est le processus qui nous donne accès à cette connaissance phénoménologique. Cette idée n'écarter pas l'éventualité que l'introspection soit complétée et accompagnée par d'autres processus, qui permettront à l'individu de mieux se

³⁸¹ L'entretien d'explicitation est une technique qui a été élaborée par Vermersch pour permettre aux professionnels de continuer à utiliser l'introspection dans le cadre thérapeutique ou de la recherche. C'est un entretien qui se déroule entre un individu et un professionnel et au cours duquel le professionnel accompagne l'élaboration de la description des expériences vécues de l'individu, de ses états intérieurs. C'est une aide à la verbalisation.

connaître, ou de connaître d'autres aspects des émotions. Dans son article « Introspection, What ? », Schwitzgebel s'interroge sur le phénomène de pénétration de l'introspection par une pluralité de processus cognitifs et sur l'influence que les résultats introspectifs subissent d'autres connaissances, comme celle de mon environnement, des normes culturelles, etc. Il montre que la plupart des philosophes choisissent de présenter l'introspection soit comme un seul et même mécanisme de détection des états mentaux, soit comme une procédure permettant de s'auto-attribuer des états mentaux sous différentes formes (self-fulfillment, self-shaping, self-expression, direct inference). Selon lui, il n'existe pas d'introspection pure, puisque quelle que soit la cible de l'introspection ou le cas dans lequel elle est utilisée, il y a toujours une pluralité de processus qui influencent et pénètrent la formation des jugements introspectifs. De plus, cette pluralité ne serait, selon Schwitzgebel, pas toujours constituée des mêmes processus cognitifs. Il y a donc toujours une pluralité de processus cognitifs impliquée dans la formation des jugements introspectifs, mais cette pluralité n'est pas toujours la même. La mobilisation des processus cognitifs varie selon les cas, et de ce point de vue, il ne semble pas possible d'isoler le processus de l'introspection ni de présenter précisément la manière dont il est constitué. Il semble cohérent d'affirmer comme le fait Eric Schwitzgebel, que l'introspection ne peut pas, à elle seule, alimenter la connaissance de soi.

Je doute que nous puissions tracer des lignes nettes à travers ce grondement, en isolant proprement un processus véritablement introspectif des processus connexes et qui le chevauchent. Ce que nous avons ou semblons avoir, c'est une confluence cognitive de spaghettis fous, avec des aspects d'auto-détection, de mise en forme, d'épanouissement, d'expression spontanée, d'amorçage et d'association, d'hypothèses catégoriques, de perception extérieure, de mémoire, de test d'inférence, d'activité corporelle, et qui sait seulement quoi d'autre, tout cela alimente nos jugements sur nos états d'esprit en cours.³⁸²

³⁸² Schwitzgebel, « Introspection, What? », 19. « I doubt that we can draw sharp lines through this snarl, cleanly isolating some genuinely introspective process from related, and overlapping processes. What we have, or seem to have, is a cognitive confluence of crazy spaghetti, with aspects of self-detection, self-shaping, self-fulfillment, spontaneous expression, priming and association, categorical assumptions, outward perception, memory, inference, hypothesis testing, bodily activity, and who only knows what else, all feeding into our judgments about current states of mind ».

Il semble en effet évident que l'introspection ne soit pas la seule capacité cognitive qui entre en jeu lorsqu'un individu cherche à appréhender ses expériences. La mémoire permet de mobiliser des vécus, l'imagination de se projeter dans des situations qui n'existent pas, ou que nous n'avons pas encore rencontrées, la perception permet à notre corps de recevoir des informations venant de l'extérieur, l'attention permet de cibler une expérience vécue en particulier et de se focaliser sur elle, etc. Si l'on admet que l'introspection peut être complétée et accompagnée par d'autres processus, cela signifie-t-il pour autant que tous les processus impliqués aient le même ordre d'importance, et qu'ils soient « recrutés de façon opportuniste » comme l'affirme Schwitzgebel ? Est-ce que cette variation dans la mobilisation des processus cognitifs condamne réellement l'introspection à être considérée comme incohérente et non-isolable ou non-unifiable ? Selon lui, l'introspection ne peut pas être vue, ni décrite comme un seul et même processus, mais davantage comme une pluralité de processus, sans unité, puisque ce ne sont pas systématiquement les mêmes processus qui sont mobilisés, mais que leur mobilisation fluctue selon les cas.

L'introspection n'est pas un processus unique mais une pluralité de processus. C'est une pluralité à la fois à l'intérieur et entre les cas: la plupart des jugements introspectifs individuels résultent d'une pluralité de processus (la revendication intra-affaire) et la collecte des processus dans les jugements introspectifs diffère d'un cas à l'autre. L'introspection n'est pas l'opération d'un seul mécanisme cognitif ou d'un petit ensemble de mécanismes. Les jugements introspectifs résultent d'une convergence de nombreux processus, recrutés de manière opportuniste.³⁸³

³⁸³ Schwitzgebel, 2. «Introspection is not a single process but a plurality of processes. It's a plurality both *within* and *between* cases: most individual introspective judgments arise from a plurality of processes (that's the within-case claim), and the collection of processes issuing in introspective judgments differs from case to case (that's the between-case claim). Introspection is not the operation of a single cognitive mechanism or small collection of mechanisms. Introspective judgments arise from a shifting confluence of many processes, recruited opportunistically ».

Je pense donc comme Schwitzgebel, que l'introspection implique la mobilisation de différentes capacités cognitives. Mais mon point de vue diffère de celui de Schwitzgebel lorsqu'il laisse penser que les résultats introspectifs sont les fruits d'une rencontre hasardeuse entre différents processus cognitifs et que l'on ne peut pas isoler les parts introspectives des parties non-introspectives. Affirmer que des processus non-introspectifs et introspectifs intervenant au cours de processus introspectifs ne sont jamais les mêmes et interviennent un peu au hasard dans la formation de jugements introspectifs, est un point de vue qui suggère une impossibilité d'étudier le processus introspectif. Si on ne peut pas isoler les propriétés qui lui sont propres, ni identifier les processus qui l'influencent et participent à l'élaboration de ses jugements, alors on ne peut pas l'étudier. Je pense au contraire que l'introspection des expériences émotionnelles peut être étudiée et qu'elle devrait être décrite comme un seul et même processus, mobilisant une pluralité de processus certes, mais dont on peut dégager des mobilisations constantes concernant certains processus cognitifs. De mon point de vue, il n'y aurait donc qu'une variation partielle dans la mobilisation des capacités cognitives nécessaires à la réalisation de jugements introspectifs. L'introspection est une sorte de chef d'orchestre, qui recrute et met en branle les différents mécanismes et processus cognitifs qui sont nécessaires pour faire émerger tout d'abord la conscience de ses émotions, puis la connaissance de ses émotions, et enfin la connaissance de soi.

Je suis enclin à recommander le point de vue suivant: l'introspection est le dévouement de ressources cognitives centrales ou de l'attention à la tâche de parvenir à un jugement sur l'expérience consciente en cours ou récemment passée, en utilisant ou tentant d'utiliser certaines capacités relatives à la première personne, avec l'objectif ou l'intention que ce jugement reflète une sensibilité relativement directe à l'état ciblé. Cette caractérisation ne signifie en aucun cas que l'introspection est un seul processus ou un processus cohérent ni même qu'elle réunit le même lot de processus à chaque fois. ne résulte nullement de cette introspection est un processus unique ou cohérent ou le même ensemble de processus à chaque fois.³⁸⁴

³⁸⁴ Schwitzgebel, 21. «I am inclined to recommend the following view: introspection is the dedication of central cognitive resources, or attention, to the task of arriving at a judgment about one's current, or very recently past, conscious experience, using or attempting to use some capacities that are unique to the first-person case, with the

Un nombre important de processus cognitifs peut donc intervenir au sein de processus introspectifs. Selon moi, même s'il existe une variation dans la mobilisation de certains processus cognitifs, c'est-à-dire que la pluralité des processus qui intervient au cours de l'introspection n'est pas toujours constituée des mêmes processus ; il existe néanmoins des processus qui sont systématiquement présents, des processus fondamentaux que l'on peut identifier et qui constituent la structure brute du processus introspectif. L'introspection serait donc partiellement isolable grâce à la constance de certains des processus qu'elle mobilise et en cela je m'oppose à Schwitzgebel, qui affirme que l'introspection se réalise toujours de manière variable et selon les cas. Il me semble au contraire que le processus introspectif procède de manière cohérente et structurée et que les processus qu'il mobilise ne sont pas recrutés au hasard mais par nécessité. Les processus qui ne seraient pas dits « introspectifs », comme la perception par exemple, sont des processus qui peuvent être intégrés au sein du processus introspectif et être traités comme des processus mis au service de l'introspection dans un objectif propre à sa réalisation. L'introspection apparaît ainsi comme un processus unifié puisqu'il est dirigé par l'individu dans l'objectif d'obtenir des informations à propos d'une expérience émotionnelle en particulier.

L'introspection est le fil conducteur, le processus recruteur qui impose un rythme et suit une partition. C'est pourquoi, l'enjeu est maintenant de présenter l'introspection des émotions comme un processus structuré, comme une unité dont toutes étapes sont *ordonnées* et *interdépendantes*. Je présenterai le processus introspectif comme se décomposant en différents degrés, l'un d'eux étant *fondamental* et précédant tous les autres. L'introspection ordinaire est un processus comportant des degrés différents et interdépendants qui font effectivement intervenir une pluralité de capacités cognitives, capacités qui sont recrutées dans une dynamique précise, cohérente et qui sont orientées par l'introspection et mises à son service. Contrairement à ce que suggère Schwitzgebel quand il affirme que les jugements introspectifs sont les résultats de différents processus et qu'il ne serait pas possible de décrire précisément le processus qui les génère, je proposerai une description du processus introspectif en montrant

aim or intention that one's judgment reflect some relatively direct sensitivity to the target state. If by no means follows from this characterization that introspection is a single or coherent process or the same set of processes every time ».

que certaines capacités cognitives sont toujours mobilisées par les différents degrés introspectifs, ce qui n'exclut pas que la mobilisation d'autres capacités cognitives soit plus variable. Je proposerai donc une manière de découper le processus introspectif, sans avoir la prétention de pouvoir identifier chacune des influences qu'il subit, mais en essayant de dégager les différents rôles que l'acte introspectif attribue aux capacités qu'il mobilise systématiquement et invariablement. Je décrirai également la manière dont s'articulent les différents degrés introspectifs en suggérant que certains degrés sont fondés sur un autre, le plus fondamental. L'introspection est activée avec une intention et nécessite un effort de la part de l'individu qui poursuit un objectif, celui de connaître l'émotion dont il fait l'expérience. Je montrerai comment le processus de l'introspection ordinaire accompagne le processus que nous avons décrit au Chapitre 2 quant au rôle de la conscience des émotions dans la connaissance des émotions, et dans la connaissance de soi. L'introspection, selon moi, est un effort volontaire, autonome et structuré qui s'unifie pour délivrer un jugement ou une forme de connaissance sur les vécus émotionnels, et qui est un processus enclenché par l'individu qui désire appréhender son expérience subjective dans l'objectif de la connaître.

2.2. Pourquoi parler de processus ?

Présenter l'introspection des émotions comme un processus offre un intérêt puisque cela permet de donner un ordre d'achèvement du processus et de mettre en avant les liens d'interdépendance qui unissent les différentes étapes qui structurent le processus. Ces étapes, nous les appelons les différents degrés introspectifs, chaque degré ayant son importance et garantissant la continuité du processus.

L'intérêt de présenter l'introspection comme un processus réside dans l'idée de mouvement que renferme le terme de « processus ». L'introspection est un *acte* en train de se faire et de se réaliser et qui déploie les différentes étapes dont il a besoin pour atteindre son objectif : la détection et appréhension de son expérience vécue et la formation de jugements sur cette expérience. En effet, j'ai avancé précédemment que l'introspection était en mesure de fournir deux types de résultats introspectifs différents. Or, ces deux types de résultats ne surgissent pas simultanément, ils sont produits par des étapes introspectives distinctes, ce qui

justifie que l'on emploie le terme de « processus ». L'introspection n'est pas une instance rigide et prédéterminée mais un processus qui se construit en fonction de ce dont il a besoin pour alimenter correctement son entreprise. Il s'agit d'une forme de procédure opératoire, de la réalisation d'une action, avec une étape fondatrice et fondamentale et dont les autres étapes sont dépendantes. C'est un processus qui est déclenché par l'individu, c'est donc une action, un geste de suspension de l'attitude naturelle de l'individu, qui, confronté à un événement, une personne ou un objet, va décider de tourner volontairement son attention sur lui-même et de déclencher le processus qui lui permettra d'obtenir des informations sur la manière dont il vit cette expérience et sur l'effet ou les effets que cette dernière produit sur lui. Cet acte volontaire de l'individu qui enclenche le processus est un effort. En effet, il s'agit dans cet acte d'enclenchement du processus, que l'individu force et contraigne son attitude naturelle, qui est de porter son attention sur le monde extérieur et ses objets, pour l'orienter vers le « monde intérieur » que nous appellerons ici son flux de conscience et ses contenus ; et plus précisément vers la phénoménalité des expériences émotionnelles conscientes ou vécus émotionnels conscients. L'attention vers soi est opérée à la suite d'une décision prise par l'individu, du choix qu'il fait de porter intérêt aux objets de sa conscience. L'attention à soi est donc une condition de réalisation essentielle au processus introspectif. L'introspection est un processus puisqu'elle a pour fonction de transformer des états émotionnels conscients en états dont l'individu devient conscient, en passant par différentes étapes qui apparaissent comme des conditions nécessaires à la transformation d'un état préconscient en état conscientisé. En effet et comme le souligne Piaget (1974), il existe des degrés transitoires ou d'« intégration » de la conscience plutôt que « des passages brusques de l'inconscience à la conscience »³⁸⁵. Les degrés de conscientisation d'une émotion sont accompagnés par l'acte introspectif. Le processus introspectif sera donc défendu comme inhérent à la conscientisation des états émotionnels.

³⁸⁵ Piaget, *La prise de conscience*, 271.

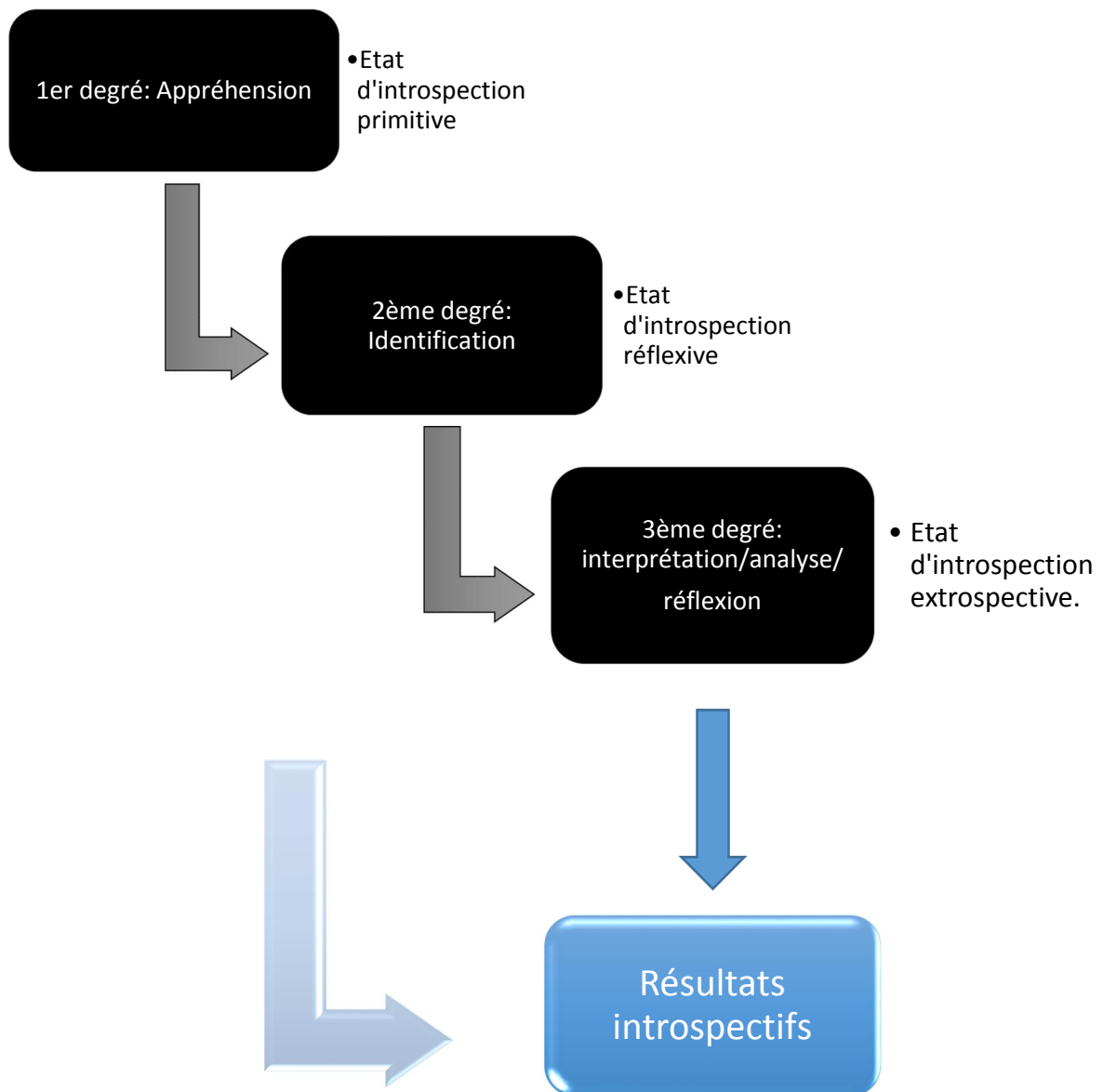


Figure 2 : *Le processus de l'introspection des émotions (ou introspection phénoménale)*

2.3.Le premier degré introspectif : l'appréhension phénoménale/ phénoménologique

J'ai annoncé précédemment que je m'appuierai sur l'introspection d'expert pour défendre l'utilité de l'introspection ordinaire, en suggérant qu'elles détiennent les mêmes fondements et possiblement la même structuration. Le premier degré de l'introspection de la phénoménologie des émotions, est un degré fondamental (i), fiable (ii) mais pas nécessairement suffisant (iii). Nous avons vu qu'il débute à partir d'un acte individuel volontaire, celui de redirection de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur. C'est un acte décisif qui assoit le désir qu'a un individu de porter son intérêt sur ses états émotionnels et d'assister pleinement à ses expériences émotionnelles. C'est un acte que des introspecteurs experts sont capables d'enclencher plus aisément que les individus ordinaires, à force d'habitude et de maîtrise de l'attention introspective (2.2.a).

Ce degré est le degré fondamental du processus introspectif. Il sera défendu ici comme premier et incontournable au sein de processus introspectif. C'est lui qui affirme et poursuit l'acte de suspension de l'attitude naturelle de l'individu, en d'autres termes, l'acte d'activation du processus introspectif et qui garantit la continuité de ce dernier. C'est au cours de ce premier degré que l'individu *détecte* et *appréhende* son état émotionnel en cours ou récemment passé et que l'expérience émotionnelle est conscientisée, et passe d'un état phénoménalement préconscient à un état phénoménalement conscient. Comme nous l'avons vu dans la section 1, nos expériences, même lorsque notre attention n'est pas portée vers elles, restent conscientes au sens (i) et sont donc des expériences périphériques, à la lisière entre l'attention dirigée vers le monde extérieur et l'attention introspective. En ce sens, elles sont prêtes à faire l'objet d'une appréhension ou d'une aperception interne si l'acte introspectif est déclenché. Lors du premier degré introspectif l'individu se trouve dans un état que nous appelons³⁸⁶ « état d'introspection primitive » ou de « présence attentive ». C'est un degré que les introspecteurs experts sont capables d'affiner, et au cours duquel ils arrivent à maîtriser et éloigner les assauts des envies de conceptualisation, de classification et d'interprétation, inhérents à tout individu qui cherche à connaître quelque chose.

³⁸⁶ Anna Giustina et moi-même.

2.3.1 L'attention introspective ou l'inversion de l'attention: premier mouvement

L'état d'introspection primitive permet de détecter un état préconscient, de le conscientiser en l'apercevant ou plutôt en appréhendant la phénoménologie de l'émotion. Au cours de ce degré, l'individu assiste ou se trouve dans une attitude d'accueil de son expérience émotionnelle, pour en devenir conscient. Il a pour fonction de tourner l'attention de l'individu vers lui-même et est un acte de *détection* du vécu émotionnel. Néanmoins, avant que l'individu ne puisse adopter une posture d'accueil envers ses états émotionnels, il faut qu'il fasse l'effort de tourner son attention vers lui-même et qu'il réussisse à la maintenir dans cette direction. L'attention est donc la première capacité cognitive à être mobilisée par l'acte introspectif. C'est seulement à partir de là qu'il pourra se trouver en mesure de suspendre son jugement et d'accueillir ses vécus émotionnels. Pour qu'une appréhension de l'expérience émotionnelle soit possible, elle doit nécessairement être précédée par la suspension du jugement et la redirection de l'attention vers l'intérieur de soi-même. C'est pourquoi, je vais tout d'abord examiner le rôle de l'attention introspective au cours du processus introspectif et dans l'examen de l'expérience émotionnelle.

Le degré introspectif que nous commençons à décrire ici a de fortes similitudes avec la notion d'*epoché*, une notion déjà présente chez les Stoïciens, les sceptiques mais également chez Husserl. Chez tous, l'*epoché* signifie la suspension du jugement : chez les sceptiques cette suspension du jugement permettait d'éviter d'accorder son assentiment ou son refus face aux croyances ou aux représentations, ou aux convictions. L'important était de ne s'engager envers aucune affirmation ; en ce qui concerne Husserl il ne s'agit pas de douter du monde ni de sa réalité, mais d'une mise entre parenthèses de ce que je tiens pour vrai ou valide sur le monde et les objets. L'*epoché* est chez Husserl, ce qui doit précéder la réduction transcendantale. C'est une condition préalable à sa réalisation, comme le présente Michel Bitbol dans son ouvrage *La conscience a-t-elle une origine ? Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit* :

Cette stabilisation de la réflexion suppose qu'on accomplisse préalablement l'*epoché*, la suspension du jugement ou de la croyance à propos des objets d'expérience. L'*epoché* neutralise la tension d'engagement vis-à-vis du monde des objets, et la réduction tire profit de cette abstention instaurée pour se rendre manifestes les actes de conscience tendus.³⁸⁷

La conception de l'*epoché* de Husserl trouve une résonnance dans la démarche scientifique de Nathalie Depraz, Francisco Varela et Pierre Vermersch dans leur ouvrage *A l'épreuve de l'expérience*. Dans cet ouvrage, ils montrent que la première étape de la pratique phénoménologique en session, qu'ils appellent également « *epoché* » commence par une phase de suspension qui s'apparente à une rupture dans l'attitude de l'individu qui enclenche ce cycle. C'est une rupture de son attitude naturelle, un acte de suspension, à la fois une suspension de l'attention habituellement tournée vers l'extérieur, mais aussi une suspension de l'attitude naturelle de porter des jugements sur ce qui l'entoure.

Le premier temps, l'*epoché*, se déploie selon trois phases principales :

AO³⁸⁸ : Une phase de suspension préjudicielle qui est la possibilité même de tout changement dans le type d'attention que le sujet prête à son propre vécu, et qui représente une rupture avec une attitude naturelle.³⁸⁹

Beaucoup de philosophes, tel que Depraz et al., affirment que l'attitude naturelle des individus est celle de tourner son attention vers l'extérieur et non pas vers soi-même. C'est pourquoi l'on peut parler de *rupture* de l'attitude naturelle. D'après Piaget, il existe une forme de hiérarchisation dans ce qui mobilise l'attention d'un individu.

³⁸⁷ Bitbol, *La conscience a-t-elle une origine? Des neurosciences à la pleine conscience: une nouvelle approche de l'esprit*, 125.

³⁸⁸ « AO » n'est pas un acronyme, mais symbolise ou numérote la première étape de l'*epoché*.

³⁸⁹ Depraz, Varela, et Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*, 48.

Piaget insiste sur la prégnance des buts et des informations par rapport à l'attention portée sur les instruments qui me les rendent accessibles. La théorie de la prise de conscience de Piaget permet précisément d'évaluer à quel point le fait de détourner l'attention du monde extérieur, de la visée du but, de la perception des effets de l'action, de ce qui a une présence matérielle, humaine, palpable est plus spontanément prégnant que l'attention portée sur les actes mentaux ou la représentation. [...] cette hiérarchisation montre aussi à quel point s'intéresser à ce qui n'est pas le plus directement prégnant est quelque chose de second dans la motivation spontanée du sujet.³⁹⁰

Le point de vue que j'adopte ici est similaire à ceux que nous venons de présenter. Pour que l'individu soit en mesure d'accueillir ses vécus émotionnels (section 2.2. b.), il doit rediriger volontairement son attention vers lui-même. C'est un acte qui nécessite un effort et qui permet de placer ensuite l'individu dans une attitude d'ouverture, dans l'intention d'assister de manière passive à son vécu.

Les deux phases ultérieures sont complémentaires et supposent, on l'a dit, la phase initiale ainsi que son maintien actif. Elles correspondent à deux changements fondamentaux dans l'orientation de l'activité cognitive : la première ressortit à un changement de direction de l'attention, laquelle se déprend du spectacle du monde pour faire retour sur le monde intérieur. En d'autres termes, à la perception se substitue de façon majoritaire un acte perceptif. Il y a un obstacle massif à ce changement, à savoir, la nécessité de se détourner de l'activité cognitive habituelle, orientée le plus souvent vers le monde extérieur ; la seconde consiste à passer d'un mouvement, encore volontaire, de retournement de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur, à un mouvement de simple accueil et d'écoute. En d'autres termes, de A1 à A2, on passe d'un « aller chercher », à un « laisser venir », un laisser « se révéler ».³⁹¹

³⁹⁰ Depraz, Varela, et Vermersch, 64.

³⁹¹ Depraz, Varela, et Vermersch, 57.

L'attention est la condition de possibilité essentielle de la réceptivité, elle prépare un individu à recevoir des impressions³⁹², des informations ; autrement dit l'attention prépare l'individu à la réception de son expérience. La manière dont j'appréhende une expérience comme étant la mienne se fait par le biais de l'attention introspective. L'argument selon lequel l'attention introspective est essentielle à la conscience de soi rejoint la conception selon laquelle l'attention est nécessaire à la conscience, une conception défendue par différents philosophes et psychologues (Prinz, Carruthers, Cohen et al.). Cette conception se fonde en partie sur l'idée selon laquelle beaucoup d'individus sont ignorants des choses auxquelles ils ne prêtent pas attention. L'attention nous permettrait d'établir une relation d'accointance (ou de familiarité) avec la phénoménologie de l'expérience dont nous faisons l'épreuve.

Nous voyons donc que ce premier degré est composé de deux mouvements, le premier enclenche le processus introspectif et est un acte de suspension de mon habitus qui est de tourner mon attention vers l'extérieur. L'individu opère donc un mouvement volontaire de redirection de son attention. L'attention de l'individu devient donc une condition nécessaire à l'individu pour devenir conscient d'un état mental conscient, l'idée étant que l'on peut rester ignorant d'une chose jusqu'au moment où l'on tourne son attention vers elle, ce qui fonctionne, en principe tout autant lorsqu'il s'agit d'états mentaux³⁹³. Il s'agit de devenir présent et attentif à soi, de poser son attention volontairement en soi. Comme nous l'avons vu, ce mouvement ne se fait pas sans difficultés³⁹⁴ mais il est essentiel à la poursuite du processus et doit être maintenu tout au long de ce dernier.

On peut distinguer un double mouvement corrélatif au cœur du processus du devenir-conscient qu'est l'acte réfléchissant ou la réduction phénoménologique en acte, à savoir les deux versants de l'*epoché* que sont la conversion réflexive/redirection et l'accueil/lâcher-prise. On peut aussi décrire ces composantes comme des moments d'émergence, comme des plis

³⁹² Pour plus de détails sur la conception de l'attention comme un état d'esprit permettant de recevoir des impressions, voir *Elements of Criticism*, de Henry Home Kames.

³⁹³ Voir aussi section 1.b. sur le rapport entre attention et conscience.

³⁹⁴ Puisque c'est un mouvement qui va à l'encontre de l'attitude naturelle qui est de porter son attention sur le monde extérieur.

du processus. Le premier pli, qui conduit à la réflexion (et débouche sur l'expression), se caractérise par un *retour sur soi* ; le second pli, qui mène à un lâcher-prise (et aboutit à une intuition tacite) se caractérise par une *ouverture à soi-même*.³⁹⁵

Ce mouvement n'est donc pas quelque chose qu'un individu peut réaliser spontanément et avec la plus grande des facilités. La redirection de l'attention requiert un effort volontaire de la part de l'individu. Une fois l'attention orientée vers le flux de sa conscience, l'individu pourra commencer à adopter une attitude dite « d'accueil » face à ses vécus/expériences subjectives et s'engager ainsi dans le second mouvement du premier degré : l'appréhension phénoménologique.



Figure 1 : Appréhension phénoménologique

³⁹⁵ Depraz, Varela, et Vermersch, *A l'épreuve de l'expérience*, 73.

2.3.2. L'appréhension phénoménologique non-classificatoire

Cet accueil peut être décrit comme une réceptivité « plus ouverte et plus paisible »³⁹⁶ qui ne peut s'installer qu'après le premier mouvement de focalisation de l'attention en soi-même. Cet accueil n'a pas d'autre objectif que celui d'appréhender la phénoménologie de l'état émotionnel conscient ciblé par l'attention introspective. L'individu doit donc être prêt à accueillir et appréhender son expérience émotionnelle et donc, ce dont il fait l'épreuve.

L'acte réfléchissant part donc d'une relation « silencieuse » ou « vide » à l'expérience. Il est plus d'ordre de l'accueil, de l'écoute, de l'imprégnation, de la contemplation que de l'aller-chercher de manière pré-déterminée. Il semble relever d'une modalité plus passive de la cognition, même si l'on sait que cette passivité relative est tissée en arrière-plan par nos filtres catégoriaux, dont l'activité permanente peut difficilement être suspendue. [...] Mais ce qui est en jeu, c'est de se donner la possibilité de ne pas écraser immédiatement la réalité par une pensée et son langage déjà disponible, et ce, afin d'établir une zone de silence relatif et provisoire, et de tâcher de repartir de la relation à la réalité du vécu.³⁹⁷

Depraz, Varela et Vermersch semblent avancer l'idée que cet acte d'introspection est un acte réfléchissant, ce qui signifie que l'individu serait à la fois dans une attitude d'ouverture à ses propres expériences émotionnelles vécues, mais également dans une attitude de réflexion face à elle. Or, le premier degré introspectif que je présente ici, même s'il est très proche de la pratique phénoménologie de Depraz et al., s'en éloigne dans le sens où le premier degré est une forme d'exercice qui n'implique aucune réflexivité de la part de l'individu qui s'introspecte. Le second mouvement, celui de ma propre classification, est une tâche difficile puisqu'il exige que l'individu se place dans une attitude réceptive en s'efforçant d'observer son état émotionnel pour devenir conscient de l'effet que cette expérience émotionnelle a sur lui, tout cela sans

³⁹⁶ Depraz, Varela, et Vermersch, 58.

³⁹⁷ Depraz, Varela, et Vermersch, 71 □ 72.

chercher à définir, ni à identifier la nature propre de son état. C'est une appréhension (attention et accueil) « simple » du contenu phénoménal de l'expérience émotionnelle en cours, c'est-à-dire une appréhension non-conceptuelle de l'expérience en cours. Il semble que nous nous représentons le monde en partie à l'aide de concepts, et que nos capacités conceptuelles finissent toujours par être sollicitées. Néanmoins, je ne pense pas que le contenu phénoménal d'une expérience émotionnelle soit immédiatement conceptuel. Il existe une étape pré-conceptuelle ou non-conceptuelle, une appréhension non-classificatoire du contenu de l'expérience qui survient avant toute identification et classification. Le contenu phénoménal des expériences émotionnelles est toujours conceptualisable (même si peut-être pas dans son entièreté), mais doit être précédée par une appréhension non-conceptuelle des propriétés phénoménales d'une expérience. On ne peut pas disposer du concept de démonstratif « cette tristesse » sans avoir, dans un premier temps, appréhendé cette tristesse. Il s'agit, sans s'avancer davantage dans le débat important qui oppose le conceptualisme au non-conceptualisme, d'endosser la conception selon laquelle l'expérience émotionnelle n'est pas nécessairement constituée d'un contenu conceptuel, autrement dit qu'elle n'a pas de concept pour constituants³⁹⁸. L'appréhension des expériences émotionnelles se fait en premier lieu, de manière non-conceptuelle et c'est sur cette appréhension non-conceptuelle que sera fondée la conceptualisation de l'expérience émotionnelle. En effet, affirmer que l'on appréhende le contenu de l'expérience émotionnelle de manière non-conceptuelle dans un premier temps, n'exclut pas la possibilité, ni la nécessité que les résultats de cette appréhension soient conceptualisés par la suite.

Comment est-il possible d'appréhender les propriétés phénoménales d'une expérience émotionnelle, sans la conceptualiser ? Le premier degré introspectif qui s'insère dans le processus introspectif que je défends, se rapproche également des techniques traditionnelles de médiation, tout du moins des deux formes de méditations primaires que sont la « présence ouverte » (ou « open presence ») et la « présence focalisée » (ou « focused presence »). Ces pratiques méditatives ont pour objectif d'engager l'individu dans un état particulier d'attention

³⁹⁸ Les nourrissons et les animaux sont des créatures qui ne disposent pas de concepts ni du langage et qui sont souvent utilisés comme des exemples pour illustrer appuyer la conception non-conceptuelle du contenu des expériences.

à soi. Ce sont des pratiques qui se diversifient et trouvent notamment leurs sources dans la philosophie bouddhiste, qui est encadrée par des étapes de recueillement et de méditation.

C'est le paradoxe selon lequel je peux tourner délibérément mon attention vers l'intérieur, non pas pour aller y chercher quelque chose, mais pour accueillir ce qui peut s'y manifester, ou bien ce que je suis capable de laisser se manifester.³⁹⁹

Ce premier degré offre à l'individu ce que l'on pourrait appeler des moments de conscience, au cours desquels le flux de la conscience se brise pour permettre à l'individu de devenir conscient (au sens de conscientiser) de certains de ses états. Le premier degré est donc un état d'introspection primaire au cours duquel les expériences se donnent à découvrir, se présentent en tant qu'expérience pure, c'est un degré qui ne nécessite pas et rejette même nécessairement une quelconque posture réflexive ou classificatoire.

Nous avons montré qu'il existe une différence entre des états faisant partie du flux de conscience (des états préconscients) et des états conscientisés⁴⁰⁰. En entamant le processus introspectif, un individu décide de focaliser son attention sur son expérience émotionnelle présente ou récemment passée. Nous avons donc vu qu'il décide à ce moment-là de focaliser et de tourner son attention sur un état sans avoir une idée préconçue de cet état (section 2.2.a.). Il tourne une attention introspective en lui-même pour conscientiser ce dont il fait l'expérience, mais sans chercher quelque chose en particulier. Sa volonté première n'est que d'accueillir un état émotionnel, que de laisser à son expérience la possibilité de se dévoiler à lui, pour qu'il puisse y être présent et en devenir conscient. Les émotions, de ce point de vue, se dévoilent à l'individu, par leur aspect/contenu phénoménologique. L'attitude d'accueil introspective permet d'appréhender la phénoménologie d'un état mental général ou d'un état émotionnel singulier, c'est-à-dire la manière dont l'expérience apparaît, résonne à l'intérieur de l'individu qui s'introspecte. L'appréhension d'une chose est entendue ici comme le fait de saisir cette chose sans que cela ne requière aucune réflexivité, aucune identification conceptuelle, aucun

³⁹⁹ Depraz, Varela, et Vermersch, 72.

⁴⁰⁰ Voir 1.b.

processus de raisonnement et donc aucun jugement sur l'état émotionnel en question. Cette appréhension permet à l'individu de transformer un état préconscient en état dont il a conscience ou dont il prend conscience. C'est un moment de conscientisation. L'état ou l'objet était présent mais il n'était pas appréhendé. Le premier degré introspectif a donc pour tâche de plonger un individu dans un état lui permettant de s'engager envers son expérience émotionnelle, de se l'approprier par appréhension.

Si le premier degré n'implique aucune forme de réflexivité, cela ne signifie pas pour autant qu'il est une tâche facile à réaliser. En effet, les mouvements introspectifs du premier degré, la redirection de l'attention et l'accueil, nécessitent un effort de la part de l'individu. La redirection de l'attention exige une certaine maîtrise de son attention pour contrer l'attitude naturelle, qui tend à vouloir diriger son attention vers l'extérieur. Cette maîtrise est développée et exercée dans les pratiques de méditation. Cela implique qu'un individu qui n'aurait pas acquis de maîtrise particulière de son attention ait plus de difficultés à maintenir sa concentration et son attention sur lui-même. De plus et comme nous l'avons vu et continuerons à le voir, l'accueil de l'expérience se fait, dans un premier temps, sans jugement ni réflexivité. Le processus introspectif débute donc sur le fondement d'un mouvement et de résultats non-conceptuels. Le premier degré introspectif, pour un individu non-expérimenté ou avec une maîtrise légère de son attention introspective, sera certainement de très courte durée et lui demandera un effort plus intense. Il est néanmoins possible, avec plus d'expérimentation, et d'exercice, de prolonger le premier degré introspectif, comme en sont capables les individus qui pratiquent la méditation, la pleine conscience (ou *mindfulness*). On peut définir de plusieurs manières ce qu'est la « pleine conscience » mais nous retiendrons ici la conception selon laquelle elle permet à un individu de se placer dans une posture de présence attentive à lui-même, et débarrassée de toute classification, analyse ou jugement.

Il s'agit d'une conscience claire (i.e., également qualifiée de « pure » ou « brute ») de l'instant présent, dans laquelle les pensées, émotions et sensations sont simplement observées et subissent une interférence limitée avec l'activité cognitive habituelle.⁴⁰¹

⁴⁰¹ Sous la direction de Fall, *Introduction à la pleine conscience*, 4.

La pleine conscience est une capacité innée (Brown et Ryan, 2003) existante chez tous les individus, et qui peut être développée à force de pratique, comme une forme d'entraînement à l'attention (Carmody, 2009) et à l'accueil. Ainsi, en devenant de plus en plus apte à maîtriser la pleine conscience, nous devenons également de plus en plus compétent dans la régulation, le maintien et la redirection de l'attention, tout autant que dans notre capacité d'accueil et d'ouverture sans jugement face à nos émotions. Pour autant, il ne s'agit pas d'identifier complètement notre premier degré introspectif à la méditation puisqu'ils ne partagent pas exactement les mêmes objectifs. En effet, le premier degré introspectif a pour fonction de permettre une « prise de possession progressive »⁴⁰² de notre expérience émotionnelle consciente en cours. Cette conscientisation ou prise de possession progressive peut être enrichie par une plus grande maîtrise de l'attention, mais n'a pas pour objectif premier de favoriser la détente, de vivre mieux ou l'élimination des mauvaises émotions, contrairement à la méditation⁴⁰³. Le premier degré introspectif a pour vocation de générer des résultats, en transformant des expériences émotionnelles conscientes en états conscientisés, et de permettre ainsi une conceptualisation future, une possibilité d'en rendre compte. La dynamique du processus introspectif est celle d'une conscientisation pour une acquisition de connaissance.

Nous avons dit précédemment que cet état d'accueil se fait dans une tentative volontaire et parfois même spontanée, de suspendre le jugement. Cette attitude de réceptivité et d'accueil ne laisse donc aucune place à un effort de classification ou de conceptualisation. Conceptualiser est une capacité cognitive qui permet à l'individu d'organiser, de classer, de catégoriser ses connaissances sous des concepts et, d'identifier ses vécus grâce aux concepts dont il dispose déjà. Le premier degré introspectif ne s'occupe pas de permettre à l'individu d'identifier ses vécus, ni de les classer, catégoriser ou organiser sous des concepts. Le premier degré introspectif permet la *détection* directe des vécus ou expériences subjectives. Autrement dit, pour que Jules arrive au jugement selon lequel la colère l'envahit, ou qu'il ressent de la colère, il doit tout d'abord s'apercevoir que quelque chose est en train de se produire en lui, pour ensuite décider de maintenir son attention vers son expérience, en accueillant les effets de cette

⁴⁰² Piaget, *La prise de conscience*, 277.

⁴⁰³ Je précise que ce sont des résultats qui peuvent néanmoins apparaître à la fin du processus introspectif et grâce à lui.

expérience. C'est une étape dont l'objet d'attention est ciblé sur l'expérience vécue en cours, expérience que l'on ne cherche pas à *décrire*, mais à laquelle on veut *assister* ; l'objectif étant de se mettre en présence d'une pure donation du vécu. C'est donc une étape de *détection de la phénoménologie* de l'expérience vécue et pas une étape de classification ni de description de cette phénoménologie, qui obligerait l'individu à mobiliser son répertoire conceptuel pour classer son expérience et l'identifier à l'aide de concept ou/et du langage. Aucun processus de raisonnement n'est à l'œuvre au cours du premier degré introspectif. C'est une forme d'appréhension qui saisit l'expérience immédiate et offre une prise de conscience de l'existence d'un état émotionnel ; une appréhension qui délivre peut-être également dans le même temps, une forme de *compréhension intuitive* de l'état expérimenté et qui permet à l'individu de le reconnaître comme sien, de l'appréhender pour le conscientiser. Le premier degré offre à l'individu la première *acquisition* d'un savoir sur les émotions.

Le premier degré introspectif, comme nous l'avons affirmé, offre à l'individu la possibilité de conscientiser une partie de son émotion, c'est-à-dire la phénoménologie de son état émotionnel. L'individu reconnaît l'état émotionnel conscient comme sien, en ce sens, le processus introspectif débute par la présentation ou la démonstration de l'expérience émotionnelle ce qui ouvre la voie à une auto-attribution de cet état présent par l'individu, auto-attribution qui n'a cours que lors du deuxième degré introspectif. La tâche de l'appréhension et donc de la détection est de rendre possible l'appréhension non-conceptuelle de l'expérience émotionnelle. Néanmoins, la défense de l'existence d'un premier degré introspectif fondamental excluant toute forme de conceptualisation ou d'attention réflexive, n'annihile pas la nécessité d'une interprétation ou d'une conceptualisation de l'expérience ciblée par l'introspection. En effet, le premier degré introspectif dévoile et délivre une première acquisition de savoir sur l'émotion ciblée par le processus introspectif, une connaissance non-conceptuelle. Pour autant, il semble relativement rare qu'un individu puisse se satisfaire de cette première acquisition de savoir, qui se présente comme une acquisition d'un savoir « primaire ». Comme nous l'avons vu au Chapitre 2, l'individu, s'il se contentait des résultats du premier degré introspectif, exclurait la possibilité de pouvoir s'auto-attribuer des jugements ou des croyances sur son expérience émotionnelle en cours, et exclurait également la possibilité de décrire et d'expliquer cette même expérience à autrui. C'est en cela que le premier degré

introspectif, même s'il est fondamental⁴⁰⁴, n'apparaît pas comme suffisant face aux exigences relatives à l'environnement social et aux conditions d'individuation d'un sujet, qui doit pouvoir tout à la fois expliquer en quoi il se distingue des autres individus, et éviter une marginalisation⁴⁰⁵.

Comme nous l'avons dit, le processus introspectif a pour fonction d'aider un individu à connaître l'émotion qui le traverse, ce qui commence par une conscientisation de la phénoménologie de l'émotion. Mais cette conscientisation ne semble pas suffisante pour l'individu qui cherche à connaître l'émotion présente, ou en cours. La prise de conscience semble destinée à se transformer en conceptualisation, comme le défend Piaget (1974), puisque l'aboutissement du processus introspectif est l'acquisition d'une connaissance épistémique et la formulation de jugements. Le processus introspectif doit donc se poursuivre et en tant que chef d'orchestre, il doit mobiliser d'autres capacités cognitives qui l'aideront à accomplir cette tâche, des capacités de réflexion, d'analyse et d'interprétation. Je vais maintenant proposer une continuité du processus introspectif, en présentant un deuxième degré introspectif, qui impliquera l'idée que l'introspection est un processus en partie interprétatif, au sens d'un travail conceptuel. Cet argument s'oppose à la thèse que Carruthers (2010) défend dans son article «Introspection : Divided and Partly Eliminated », dans lequel il affirme que l'introspection n'est pas un processus interprétatif. De son point de vue, « there is no such thing as introspection of judgments and decisions.»⁴⁰⁶, de plus les jugements, décisions ou toute autre attitude propositionnelle ne pourraient pas être introspectés.

J'ai soutenu que la meilleure explication des données probantes étudiées dans cette section est que notre accès à nos propres jugements et intentions est toujours fondé sur notre interprétation des données disponibles à la faculté de lecture mentale (dans laquelle le processus d'auto-interprétation n'est pas lui-même conscient, bien sûr), et donc que cet accès ne peut être qualifié d'introspectif.⁴⁰⁷

⁴⁰⁴ Il est fondamental en vertu du fait qu'il sert de fondement au 2^{ème} degré introspectif.

⁴⁰⁵ Voir Chapitre 2.

⁴⁰⁶ Carruthers, « Introspection: Divided and Partly Eliminated », 82.

⁴⁰⁷ Carruthers, 92. « I have argued that the best explanation of the evidence surveyed in this section so far is that our access to our own judgments and intentions is always grounded in our interpretation of the data available to

Je ne vais pas remettre en question l'argumentation de Carruthers concernant la possibilité d'une introspection des attitudes propositionnelles. Il s'agira davantage de montrer que son point de vue n'est pas applicable à la phénoménologie des émotions qui nous donne accès à l'un des aspects de l'émotion, un aspect essentiel pour comprendre l'émotion en question. Il s'agira dans la suite de ce chapitre de montrer que rares sont les cas dans lesquels l'introspection n'est pas disponible et que de plus, l'introspection est presque toujours accompagnée par d'autres capacités cognitives, comme celles de l'auto-interprétation. Nous allons donc voir dans les sections suivantes, que l'auto-interprétation n'est pas un processus qui prend la place de l'introspection lorsque celle-ci est absente (Goldman 2006), ou qui n'intervient qu'au cours de la lecture de l'esprit⁴⁰⁸ (Carruthers 2010) mais qu'elle accompagne et fait partie du processus introspectif.

2.4. Le deuxième degré : Identification conceptuelle de l'expérience vécue

Le premier degré introspectif place l'individu dans un état d'introspection primitive au cours duquel l'attention introspective et l'appréhension lui permettent de *détecter* immédiatement la phénoménologie de l'état émotionnel en cours, mais sous une forme non-conceptuelle. Le premier degré introspectif a donc pour résultat une prise de conscience directe et sans médiation de l'expérience. Le premier degré introspectif offre des résultats fondamentaux sans lesquels le deuxième degré introspectif ne pourrait pas opérer d'analyse ; autrement dit, il offre des résultats sans lesquels aucune auto-interprétation (ou conceptualisation) de vécu ne serait possible. Il serait possible d'objecter qu'il existe des cas dans lesquels nous appliquons immédiatement des concepts phénoménaux à ce que nous introspectons, or même dans ces cas et de mon point de vue, le premier degré introspectif aurait malgré tout lieu, même très brièvement. Comme je l'ai présenté plus haut, la conceptualisation d'une expérience émotionnelle est précédée et ne peut être fondée que sur l'appréhension non-

the mindreading faculty (where the process of self-interpretation isn't itself conscious, of course), and hence that such access doesn't qualify as introspective in character ».

⁴⁰⁸ Appelée aussi « mindreading ».

conceptuelle de cette même expérience. En effet, reconnaître une expérience comme sienne nécessite qu'elle ait été auparavant détectée, que sa manifestation ait été appréhendée, autrement dit que l'individu a été un témoin attentif de la démonstration de son expérience. Comme nous l'avons vu, cette prise de conscience ne fait pas intervenir les capacités réflexives de l'individu et ne l'amène pas à conceptualiser, ni à interpréter la nature de son état, puisque dans un premier temps il ne s'agit pas de l'identifier. Cette tâche d'*identification* revient au deuxième degré introspectif. En passant du premier degré introspectif au deuxième, on passe d'une présence attentive immédiate à la phénoménologie de l'émotion vécue⁴⁰⁹, à une attention réflexive sur cette phénoménologie, l'objectif étant de formuler un jugement introspectif sur le contenu de l'expérience émotionnelle en cours. En d'autres termes, le deuxième degré introspectif classe l'expérience émotionnelle vécue pour être en mesure de l'identifier et de la représenter. L'appréhension introspective est donc nécessaire mais pas suffisante pour établir une connaissance introspective, elle doit être complétée d'une identification conceptuelle. C'est ce qu'affirme également Brie Gertler (2011) « La connaissance introspective exige plus que la seule accointance avec un état mental: un état mental ne peut être auto-attribué que si on le conceptualise, en le classifiant comme un état d'un type particulier. »⁴¹⁰. L'identification survient donc après la détection et a pour objectif d'interpréter, de représenter et enfin de décrire « l'effet que cela fait » d'avoir cette expérience émotionnelle, alors que le premier degré introspectif s'occupe de saisir et d'appréhender « l'effet que cela fait » d'être dans cet état, pour prendre conscience de cet état et le détecter. C'est donc au cours du second degré introspectif que l'individu va faire appel à d'autres capacités cognitives, comme l'interprétation, ses compétences lexicales et conceptuelles, ainsi que la mémoire ou l'imagination. On passe d'une introspection primitive, immédiate et directe qui ne mobilise qu'une seule capacité cognitive : l'attention, à une introspection classificatoire et réflexive qui mobilise une pluralité de processus cognitifs.

⁴⁰⁹ Je rappelle ici que la phénoménologie de l'état émotionnel n'est pas entendue ici comme étant identique à l'émotion. La phénoménologie de l'état émotionnel vécu n'est qu'une des facettes, ou aspects de cet état.

⁴¹⁰ Gertler, *Self-Knowledge*, 127. « Introspective knowledge requires more than just acquaintance with a mental state: a mental state cannot be self-attributed unless one conceptualizes it, classifying it as a state of a particular kind ».

D1 : Détection et appréhension non-conceptuelle de l'expérience émotionnelle en cours = conscientisation.

D2 : Identification conceptuelle de l'expérience émotionnelle en cours = auto-attribution de croyances/jugements.⁴¹¹

Dans cette section, l'enjeu sera de montrer comment le deuxième degré introspectif permet de bien *identifier* les expériences émotionnelles vécues en se fondant sur l'appréhension de la phénoménologie de l'expérience en elle-même. Il s'agira d'ouvrir la discussion en portant de l'intérêt à un certain type de concepts subjectifs, les concepts phénoménaux, pour montrer comment l'individu identifie conceptuellement son expérience émotionnelle. En effet, je ne m'attarderai que très peu sur les autres types de concepts puisque les concepts phénoménaux sont considérés comme se référant directement aux expériences subjectives et à leurs propriétés phénoménales⁴¹², ce qui suggère qu'ils seraient les concepts les plus compétents pour représenter les expériences émotionnelles et permettre aux individus de former des jugements introspectifs à leur propos.

2.4.1. Les concepts phénoménaux

La tâche du deuxième degré introspectif est de formuler des jugements sur les expériences émotionnelles en cours et en particulier sur leur contenu phénoménal. Cela signifie que les individus, au cours du 2^{ème} degré introspectif, vont s'attribuer des attitudes propositionnelles correspondantes à la conception qu'ils se font des contenus phénoménaux de leurs expériences, c'est-à-dire qu'ils formuleront des jugements du type : « je crois que je suis mal à l'aise », ou « je me sens oppressée ». Tout jugement sur des expériences émotionnelles implique la mobilisation de concepts phénoménaux : par définition un concept est un constituant d'un jugement ou d'une croyance. Le rôle des concepts phénoménaux est de rendre possible une forme de travail interprétatif et la formation de jugements sur l'expérience qui est introspectée.

⁴¹¹ D1 et D2 correspondent respectivement aux 1^{er} et 2^{ème} degrés introspectifs.

⁴¹² J'emploie ici les termes de « propriétés phénoménales », de « caractère phénoménale », de « d'effet que cela fait », de « qualité phénoménale » de manière interchangeable.

C'est un moment cognitif au cours duquel l'individu cherche à donner du sens à son expérience émotionnelle en utilisant les concepts phénoménaux qui seraient susceptibles de correspondre à son expérience émotionnelle. Les concepts phénoménaux sont des concepts que les individus acquièrent par l'appréhension introspective des qualités phénoménales de l'expérience en cours, mais qui peuvent être utilisés en dehors de toute démarche introspective après leur acquisition.

Les concepts phénoménaux sont des concepts que nous déployons quand – mais pas seulement – nous examinons introspectivement, portons attention à, ou remarquons le caractère phénoménal de nos expériences. Ils réfèrent aux propriétés phénoménales (ou qualités) et ils le font de manière subjective (en première personne) et directe (non-relationnelle). C'est à travers l'utilisation de ce genre de concepts que le caractère phénoménal de nos expériences nous est rendu saillant.⁴¹³

Les concepts phénoménaux sont souvent considérés, mais pas toujours, comme étant les plus à même d'expliquer la relation épistémique qui existe entre un individu et ses états mentaux conscients. Ils sont parfois utilisés pour soutenir l'irréductibilité de la conscience aux processus neuronaux et physiques, c'est d'ailleurs en ce sens que l'on peut différencier les concepts phénoménaux des concepts physiques⁴¹⁴, fonctionnels⁴¹⁵ et psychologiques⁴¹⁶. Il existe un

⁴¹³ Elpidorou, « Phenomenal Concepts », 1. « Phenomenal concepts are the concepts that we deploy when – but arguably not only when – we introspectively examine, focus on, or take notice of the phenomenal character of our experiences. They refer to phenomenal properties (or qualities) and they do so in a subjective (first-personal) and direct (non-relational) manner. It is through the use of such concepts that the phenomenal character of our experiences is made salient to us ».

⁴¹⁴ Si on est partisan d'une conception qui refuserait de réduire la conscience aux processus physiques ou neuronaux. Les concepts phénoménaux seraient donc conceptuellement indépendants des concepts physiques. Certains philosophes affirment à l'inverse que les concepts phénoménaux permettent de démontrer que la conscience peut être considérée comme une entité physique.

⁴¹⁵ Les concepts fonctionnels sont définis comme des concepts qui réfèrent à des relations causales, ce qui n'est pas le cas des concepts phénoménaux.

⁴¹⁶ Balog propose une distinction entre les concepts phénoménaux et les concepts psychologiques : « For example, the psychological concept itch may be (simplistically) characterized as the state that is caused by tissue irritation and causes scratching. In contrast, the PC itch picks out a certain sensation (itch) directly, without the mediation of a functional or behavioral mode of presentation. A psychological concept is a third-person concept in the sense that the mental state that it refers to does not play any direct role in the mental machinery associated with the concept nor does the concept contain any reference to the subject ». Balog, « Phenomenal Concepts », 298.

nombre important de conceptions différentes sur la nature spécifique des concepts phénoménaux. Mais il est possible de séparer deux grands types de CP⁴¹⁷, que j'appellerai les CP directs et les CP indirects.

Les CP directs sont des CP que l'on décrit comme étant intrinsèquement liés à l'expérience à laquelle ils réfèrent et même constitués par la phénoménalité de cette expérience. Ce sont les idées défendues dans la conception constitutionnelle⁴¹⁸ des concepts phénoménaux (Balog 2009, Chalmers 2003, Gertler 2001 ; 2011). Selon cette conception les concepts phénoménaux entretiennent une relation étroitement intime avec ce à quoi ils réfèrent, c'est-à-dire l'expérience appréhendée en cours. L'expérience devient alors son propre mode de présentation, lorsqu'il s'agit de l'acquisition des CP directs. « C'est aussi une manière de développer l'idée que l'expérience sert de mode de présentation. Métaphoriquement parlant, une évidence/marque de la référence fournit l'encre dans laquelle le concept d'évidence/marque est écrit. »⁴¹⁹. Rien ne s'interpose entre l'expérience en cours et le concept qui lui est associé, c'est pourquoi on peut dire que les CP directs sont directs puisqu'ils réfèrent directement à l'expérience qui les constitue. Au cours de l'appréhension introspective, l'individu ne fait qu'assister à la démonstration de son expérience en cours, en l'accueillant sans mobiliser aucune capacité réflexive. C'est sur le fondement de cette appréhension que l'introspection donne suite à une classification et que les CP directs émergent pour permettre d'identifier et d'aider à la formation d'attitudes propositionnelles sur l'expérience vécue.

Brie Gertler et David Chalmers défendent tous deux une théorie de l'accointance lorsqu'ils montrent comment les concepts phénoménaux opèrent. David Chalmers dans son article « The Content and Epistemology of phenomenal Belief », discute de l'épistémologie des

⁴¹⁷ CP=Concept Phénoménal

⁴¹⁸Notons qu'il existe d'autres conceptions faisant partie de la « Phenomenal Concept Strategy ». Certains philosophes (Carruthers, 2004, Levin 2007, Loar 1997) conçoivent les CP comme des concepts de reconnaissance (« recognitional concepts »). « Phenomenal concepts are recognitional concepts that pick out their referent directly, that is, without the need of any mediating factors – be it a descriptive content or a mediating experience that is not identical to the referent of the concept. The reference of a phenomenal concept is fixed by the fact that subjects are disposed to deploy the phenomenal concept to internal states that are introspectively and directly experienced and are recognized as having a particular phenomenal character. According to this account, a subject possesses a phenomenal concept only if the subject can directly recognize (or identify) that to which the phenomenal concept refers ». ⁴¹⁸. D'autres encore considèrent les CP comme étant des concepts démonstratifs. Voir Balog 2009 et Elpidorou 2018 pour un développement détaillé des différentes conceptions des CP.

⁴¹⁹ Balog, « Phenomenal Concepts », 306. « It is also a way of fleshing out the idea that the experience serves as its own mode of presentation. Metaphorically speaking, a token of the reference provides the ink in which the token concept is written ».

croyances phénoménales et de la nature des concepts phénoménaux. Il différencie plusieurs types de concepts que l'on utilise pour référer à la phénoménalité de nos expériences, notamment des concepts phénoménaux qui sont fixés par relation avec des objets extérieurs, à différencier des CP qui saisissent la phénoménalité directement. Il s'intéresse davantage aux concepts phénoménaux directs. Il définit les concepts phénoménaux directs comme des concepts qui sont formés à la suite de l'appréhension de la phénoménologie (ou de la qualité) d'une expérience. L'expérience en question sera donc une des constituantes du concept phénoménal direct qui lui sera associée. En ce sens, l'expérience (ou les propriétés phénoménales de l'expérience) fait partie du concept phénoménal direct. Le concept phénoménal utilisé ne repose sur rien d'autre que sur l'expérience elle-même, ainsi que sur son appréhension, il n'y a pas de médiation entre l'expérience et le concept auquel elle est associée.

Toutes les expériences ne sont pas accompagnées de concepts phénoménaux correspondants. Beaucoup de nos expériences semblent passer sans que nous formions aucune croyance à leur sujet, et sans le type de formation de concept qui apparaît dans le cas de Mary⁴²⁰. Les cas les plus clairs de concepts phénoménaux directs surviennent quand un sujet porte attention à la qualité de son expérience, et forme un concept entièrement fondé sur l'attention portée à la qualité, intégrant la qualité dans le concept.⁴²¹

Chalmers insiste sur la priorité et la nécessité de l'appréhension des qualités de l'expérience, pour que ces qualités appréhendées puissent ensuite faire partie du concept utilisé pour classer l'expérience vécue. Le déploiement d'un concept phénoménal direct dépend de l'appréhension des propriétés phénoménales d'une expérience et permet la formation d'une croyance

⁴²⁰ Mary apprend pour la première fois ce que cela fait de voir du rouge. Elle apprend que voir du rouge a telle et telle qualité. Elle détient alors le concept R qui représente la qualité rougeâtre du rouge dont elle fait l'expérience.

⁴²¹ Chalmers, « The Content and Epistemology of Phenomenal Belief », 16. « Not all experiences are accompanied by corresponding direct phenomenal concepts. Many of our experiences appear to pass without our forming any beliefs about them, and without the sort of concept formation that occurs in the Mary case⁴²¹. The clearest cases of direct phenomenal concepts arise when a subject attends to the quality of an experience, and forms a concept wholly based on the attention to the quality, "taking up" the quality into the concept ».

phénoménale, correspondante à l'expérience vécue. Un concept phénoménal direct survient si et seulement si une appréhension des qualités phénoménales de l'expérience a eu lieu.

En particulier, je prendrai en considération des cas tels que celui de Marie, le contenu d'un concept phénoménal et d'une croyance phénoménale correspondante, est en partie *constitué* par une qualité phénoménale sous-jacente, en ce sens que le contenu reflètera la qualité (en saisissant les instances de la qualité dans toutes leurs possibilités épistémiques), et en ce que dans un large éventail de cas conceptuellement proches dans lesquels la qualité sous-jacente est variée alors que les propriétés en arrière-plan sont maintenues constantes, le contenu variera pour refléter la qualité. Appelons cette sorte de concept phénoménal un *concept phénoménal direct*.⁴²²

Selon Chalmers, les CP directs ont une durée de vie limitée à la durée de l'expérience elle-même, et le CP direct disparaît dès que les propriétés phénoménales disparaissent, donc dès que l'expérience se termine. Chalmers ajoute néanmoins que certains CP directs peuvent se transformer en « standing phenomenal concept », des concepts donc indirects, c'est-à-dire que ne sont pas constituées des propriétés phénoménales de l'expérience à laquelle ils réfèrent et qui se forment à partir des CP directs.

Il y a certaines différences de caractère entre les concepts phénoménaux directs et les concepts phénoménaux permanents. Les concepts phénoménaux directs peuvent être très fins, si l'on sélectionne une qualité phénoménale très spécifique (une nuance très spécifique de rougeurs phénoménales, par exemple). Les concepts phénoménaux permanents sont généralement plus grossiers et font ressortir des qualités moins spécifiques. On peut remarquer

⁴²² Chalmers, 16. « In particular, I will take in cases such as Mary's, the content of a phenomenal concept and a corresponding phenomenal belief, is partly *constituted* by an underlying phenomenal quality, in that the content will mirror the quality (picking out instances of the quality in all epistemic possibilities), and in that across a wide range of nearby conceptually possible cases in which the underlying quality is varied while background properties are held constant, the content will co-vary to mirror the quality. Let us call this sort of phenomenal concept a *direct phenomenal concept* ».

ce type de phénoménologie dans la difficulté de "garder à l'esprit" des qualités spécifiques par opposition à des catégories plus grossières lorsque des expériences visuelles pertinentes ne sont pas présentes; et ceci est également mis en évidence par des résultats empiriques montrant la difficulté de réidentifier des éléments spécifiques dans le temps.⁴²³

Les CP indirects sont en relation avec l'expérience mais ne sont pas constitués par elle. Ce sont des concepts phénoménaux permanents qu'un individu détient déjà, ou des concepts phénoménaux ordinaires, reconnus et utilisés par les membres d'une même communauté. Ils sont associés à l'expérience par un travail de mémoire, de comparaison ou d'imagination mais pas directement par appréhension de l'expérience et sans médiation.

Le concept de Mary est toujours un concept de rougeur phénoménale comme la qualité qu'elle est, basé sur une compréhension lucide de cette qualité, plutôt que sur une simple identification relationnelle ou démonstrative. Donc, comme avant, c'est un concept purement phénoménal. Mais ce n'est pas un concept phénoménal direct, car il n'existe pas d'expérience correspondante (ou de qualité instanciée) dans le concept. Nous pouvons appeler ce type de concept un concept phénoménal permanent, car il peut persister de manière différente des concepts phénoménaux directs.⁴²⁴

La question qui peut être maintenant posée est celle relative aux situations dans lesquelles les CP indirects sont utilisés à défaut des CP directs. Il peut par exemple arriver que l'appréhension

⁴²³ Chalmers, 20. « There is some differences in character between direct and standing phenomenal concepts. Direct phenomenal concepts may be very fine-grained, picking out a very specific phenomenal quality (a highly specific shade of phenomenal redness, for example). Standing phenomenal concepts are usually more coarse-grained, picking out less specific qualities. One can note this phenomenology from the difficulty of "holding" in mind specific qualities as opposed to coarser categories when relevant visual experiences are not present; and this is also brought out by empirical results showing the difficulty of reidentifying specific over time ».

⁴²⁴ Chalmers, 20. « Mary's concept is still a concept of phenomenal redness as the quality it is, based on a lucid understanding of that quality, rather than on a mere relational or demonstrative identification. So as before, it is a pure phenomenal concept. But it is not a direct phenomenal concept, since there is no corresponding experience (or instantiated quality) that is being attended to or taken up into the concept. We can call this sort of concept a standing phenomenal concept, since it may persist in a way that direct phenomenal concepts do not ».

des propriétés phénoménales de l'expérience ne soit pas évidente, ou incomplète et que les qualités phénoménales de l'expérience ne soient pas correctement ou entièrement dévoilées lorsque le sujet assiste à la qualité de son expérience ou (selon ma propre conception/classification) lors du premier degré introspectif, par exemple, si le premier degré est trop court, ou si l'attention introspective est perturbée ou rompue. Mais il semble que selon Chalmers, le fait d'assister et de porter attention aux qualités phénoménales de son expérience soit suffisant pour garantir l'émergence de concepts phénoménaux directs, même si ces derniers ne concerneront qu'une faible partie de la qualité phénoménale globale de l'expérience vécue. L'idée principale est qu'à partir du moment où un individu assiste attentivement à son expérience en cours, un concept phénoménal direct se formera à partir de cette appréhension, quelle que soit la « qualité » de cette appréhension. Mais si les qualités phénoménales de l'expérience n'ont pas été suffisamment appréhendées pour offrir à l'individu la possibilité de formuler un jugement satisfaisant sur son expérience, alors il semble plausible d'affirmer que l'individu s'orientera vers l'utilisation de CP indirects, c'est-à-dire des CP médiés par un processus causal comme la mémoire. L'individu s'engagera dans un travail de comparaison pour relier les CP qu'il détient déjà aux qualités phénoménales dont il fait l'expérience.

Brie Gertler développe une approche similaire et qui recoupe ce que l'on voit se profiler ici avec Chalmers, lorsqu'elle affirme que pour qu'un individu conceptualise une expérience et forme un jugement sur cet état, il doit se limiter aux aspects de la phénoménologie de l'expérience ou de l'état qu'il peut saisir directement.

En conceptualisant un état, et en formant un jugement à son sujet, l'introspecteur doit se limiter aux aspects de sa phénoménologie qu'il peut saisir *directement*. Il doit éviter les conceptualisations (comme *48 taches*) qui transcendent ses pouvoirs de discrimination introspective, et s'en tenir à ceux (comme *beaucoup de taches*) qu'il est en mesure de distinguer.⁴²⁵

⁴²⁵ Gertler, *Self-Knowledge*, 105. « In conceptualizing a state, and thereby forming a judgment about it, the introspective subject must limit herself to those aspects of her phenomenology that she can grasp *directly*. She must avoid conceptualizations (like 48-speckledness) that transcend her powers of introspective discrimination, and stick with those (like many-speckledness) that are within her powers to discriminate ».

Comme chez Chalmers, il y a dans la conception de Gertler l'idée selon laquelle l'état introspectif permet une correspondance directe entre les propriétés phénoménales d'une expérience et les concepts phénoménaux qui sont déployés. L'individu disposerait déjà des concepts phénoménaux dont il a besoin, rien qu'en détectant la phénoménologie à l'oeuvre dans ses expériences. Il ne passe pas par une description de son état pour formuler un jugement sur son expérience, mais il assiste à la démonstration de son expérience, et déploie donc des CP par référence directe à cette démonstration. Il saisit donc le contenu de son expérience directement. Pour Gertler « les états phénoménaux introspectifs ne sont pas simplement liés causalement à leurs objets, ils instancient ces objets. »⁴²⁶. Certains états, souvent des états "simples" permettent à un individu, s'il se trouve dans un de ces états phénoménaux, de savoir qu'il se trouve dans cet état ou qu'il a cette expérience. Mais pour que ce jugement soit le plus fiable possible, il faut aussi, selon Gertler, que l'individu fasse scrupuleusement preuve de prudence et s'applique à déployer un minimum de concepts afin de représenter au mieux l'expérience qui se dévoile, même si cette représentation manque de précision, non pas pour l'introspecteur, puisqu'il sait exactement ce à quoi il se réfère lorsqu'il désigne son expérience en utilisant des concepts démonstratifs tels que « cette sensation », ou « ça » ; mais pour une retranscription dans le langage des qualités phénoménologiques auxquelles il se réfère. L'introspecteur devra s'obliger à ne pas interpréter une propriété phénoménale au-delà de la manière dont elle dévoile et à ne mobiliser que les concepts phénoménaux directs, c'est-à-dire qui sont constitués par une réalité phénoménale (autrement dit par des propriétés phénoménales appréhendées).

L'idée est que nous pouvons exclure les apparences épistémiques potentiellement trompeuses en adoptant l'attitude scrupuleusement prudente de quelqu'un particulièrement concerné par le fait d'éviter les erreurs. Celui qui adopte cette attitude, tout en découvrant une expérience visuelle de la poule mouchetée, ne risque même pas de croire qu'il y a au moins 50 mouchetures différentes. Compte tenu de la complexité du concept, l'attitude de prudence scrupuleuse videra cette conviction de son attrait (pour ceux qui ont un pouvoir de discrimination moyen). Pour un introspecteur scrupuleusement prudent, l'expérience de la poule mouchetée ne semblerait

⁴²⁶ Gertler, « Introspecting Phenomenal States », 323. « introspective phenomenal states are not merely causally related to their objects, they instantiate those objects ».

pas épistémiquement impliquer *au moins 50 mouchetures*, ni non plus *48 mouchetures*. Mais cela présentera probablement une apparence épistémique, même pour les plus prudents - par exemple, il est possible d'être enclin à croire que *beaucoup de mouchetures* est présent.⁴²⁷

La scrupuleuse prudence ainsi exercée conduira l'individu concerné à n'utiliser que des concepts phénoménaux directs et infaillibles puisqu'intrinsèquement liés à l'expérience qui apparaît et est appréhendée.

La question clé est la suivante: si vous jugez, du point de vue de la prudence scrupuleuse et en réfléchissant soigneusement à votre expérience actuelle, que vous ressentiez maintenant une sensation de pincement (ce pincement est présent), ce jugement pourrait-il être incorrect? Le théoricien de la connaissance s'attend à ce que la réponse intuitive soit "non" - ou du moins qu'une erreur est extrêmement improbable.⁴²⁸

Les jugements fondés sur l'appréhension des qualités phénoménales et à l'aide des CP directs ont de très faibles chances d'être incorrects puisque comme le souligne Gertler « selon la théorie de l'acointance, la manière dont une sensation apparaît épistémologiquement (à un introspecteur scrupuleusement prudent) est simplement un aspect de sa réalité phénoménale »⁴²⁹. Si l'appréhension introspective n'est pas de bonne qualité, alors l'individu

⁴²⁷ Gertler, *Self-Knowledge*, 110. « The idea is that we can exclude potentially misleading epistemic appearances by adopting the scrupulously cautious attitude of someone especially concerned to avoid error. One who adopts this attitude, while introspecting a visual experience of speckled hen, will not hazard even the belief that at-least-50-speckledness is present. Given the complexity of the concept, the attitude of scrupulous caution will rob that belief of its appeal (for those with average powers of discrimination). To a scrupulously cautious introspector, then, the speckled hen experience will not epistemically appear to involve *at-least-50-speckledness*; nor will it epistemically appear to involve *48-speckledness*. But it will likely present some epistemic appearance, even to the scrupulously cautious – e.g. it may incline to believe *many-speckledness* is present ».

⁴²⁸ Gertler, 111. « The key question is this: if you judge, from the perspective of scrupulous caution and on the basis of careful reflection on your current experience, that you're now experiencing a *pinching* sensation (*that pinching is present*), might this judgment be incorrect? The acquaintance theorist expects that the intuitive answer is "no" – or at least that error here is exceedingly unlikely ».

⁴²⁹ Gertler, 112. « According to the acquaintance theory, how a sensation epistemically appears (to a scrupulously cautious introspector) simply is an aspect of its phenomenal reality ».

ne devra pas s'engager dans un travail de conceptualisation plus général et se contenter des concepts phénoménaux directs, étroitement liés et associés à l'expérience en question (si ce n'est constitués par elle), des concepts qui n'existeraient pas sans l'expérience et qui n'existeront peut-être plus lorsqu'elle sera terminée ou qui donneront naissance à des concepts permanents⁴³⁰. C'est la distinction que fait Gertler à propos des nuances de rouge : un introspecteur prudent décidera de conceptualiser son expérience visuelle en formant le jugement qu'il expérimente *beaucoup de mouchetures*, un jugement plus certain que le jugement qui tenterait de marquer plus de précision mais moins de certitude, en jugeant qu'il voit *48 taches* différentes, ou que *48 mouchetures* sont présentes dans son expérience visuelle. En se limitant aux CP directs qui ne saisissent pas nécessairement l'entièreté de l'expérience, l'introspecteur s'assure qu'il identifie bien une réalité phénoménale de son expérience.

En revanche, dans le cas phénoménal, il n'y a pas de processus causal entre la réalité et son aspect épistémique. Lorsque vous concentrez votre attention sur votre expérience de pincement actuelle et que vous faites preuve de prudence, vous pouvez directement comprendre ce que vous ressentez. C'est-à-dire que vous pouvez comprendre que votre sensation semble épistémiquement impliquer une qualité de pincement. En faisant preuve de prudence, vous pouvez éviter de lire dans l'expérience tout ce qui n'est pas réellement présent. Ainsi, en saisissant qu'elle fait cet effet (un aspect de son apparence épistémique), vous saisissez une partie de sa réalité phénoménale: sa qualité de pincement.⁴³¹

⁴³⁰ Chalmers affirme en effet dans son article « The Content and Epistemology of Phenomenal Belief » que les concepts phénoménaux directs ont une durée de vie limitée, limitée à la durée de vie de l'expérience vécue qui les constitue. Ils peuvent néanmoins laisser une forme de trace résiduelle qui donnera naissance à des concepts phénoménaux permanents mais moins frappants de précision que les concepts phénoménaux directs.

⁴³¹ Gertler, *Self-Knowledge*, 112. « By contrast, in the phenomenal case there is no causal process mediating between the reality and its epistemic appearance. When you focus your attention on your current *pinching* experience, and exercise caution, you can directly grasp how it feels to you. That is, you can grasp that your sensation epistemically seems to involve a pinching quality. By exercising caution, you can avoid reading into the experience anything that isn't actually there. So in grasping that it *feels* this way (an aspect of its epistemic appearance), you are grasping part of its phenomenal reality: its *pinching* quality ».

Or, la scrupuleuse prudence qui est exigée des introspecteurs dans la formulation de jugements introspectifs sur leurs expériences peut être présente dans l'introspection d'experts, en d'autres termes si et seulement si l'introspecteur est rigoureusement engagé dans une démarche de conceptualisation prudente. Mais cela n'est généralement pas le cas dans l'introspection ordinaire qui est plus rapide, plus désordonnée et au cours de laquelle l'introspecteur ordinaire classe et forme des jugements et croyances sur ses expériences vécues, sans nécessairement être attentif ni soucieux d'adopter une posture scrupuleusement prudente. Ce manque de prudence peut conduire les introspecteurs ordinaires à utiliser des CP indirects qui ne seraient pas directement liés à une réalité phénoménale et donc à formuler des jugements introspectifs plus incertains et faillibles à propos de leurs expériences émotionnelles.

Si les introspecteurs ordinaires ne s'appliquent pas à être prudents lorsqu'ils s'engagent dans la classification de leurs expériences ou dans la formulation de jugements introspectifs, ou si l'introspection primitive (le 1^{er} degré introspectif) n'offre pas une appréhension qualitative de l'expérience, par exemple si l'attention introspective est rompue ou interrompue, alors cela donne libre court à l'utilisation de concepts « indirects » qui prennent le relais des CP directs au cours de l'identification conceptuelle. Néanmoins, même lorsque l'introspection primitive est de qualité et que l'introspecteur fait preuve de prudence au cours de l'identification conceptuelle de son expérience, et qu'il déploie des CP directs qui lui permettent de donner du sens à son expérience, il peut malgré tout avoir besoin d'utiliser les CP indirects pour communiquer son expérience à autrui. L'utilisation de CP indirects, plus généraux et ordinaires permet d'ouvrir le monde intérieur aux membres de la communauté qui reconnaissent déjà l'utilisation de certains CP indirects, ce qui n'est pas le cas des CP directs qui ne sont pas facilement exprimables dans le langage courant.

Comme dans le cas des concepts phénoménaux purs, nous n'avons pas d'expression en langage public qui exprime de manière distincte le contenu des concepts phénoménaux directs. La référence publique aux qualités

phénoménales est toujours fixée, semble-t-il, en relation avec certains stimuli externes, certains comportements ou certaines démonstrations.⁴³²

Chalmers souligne plus loin que l'introspecteur pourrait utiliser ou inventer des termes qui lui permettraient de décrire son expérience mais il ajoute ce qui suit:

Mais cette utilisation ne sera pas publique, du moins dans le sens restreint du fait qu'il n'existe pas de méthode permettant de s'assurer que les autres membres de la communauté utiliseront le terme avec le même contenu épistémique. On peut au mieux s'assurer qu'ils choisissent la même qualité en la sélectionnant sous un contenu épistémique différent (par exemple, la qualité que Mary a à un moment donné) ou en se référant à une déférence sémantique (comme la qualité que Mary saisit avec R). En ce sens, il semble que tout langage résultant soit "privé": il peut être utilisé avec une compétence complète par un seul sujet, et d'autres ne peuvent l'utiliser que de manière différentielle.⁴³³

Les concepts phénoménaux directs sont les concepts les plus proches de l'expérience et donc à même d'identifier conceptuellement l'expérience, mais ils sont dans le même temps les moins qualifiés pour la communiquer. Les CP directs ne sont pas aisément exprimables par les expressions du langage commun. Si un individu décide de tenter d'exprimer un CP direct, il s'exposera à utiliser des termes qui ne seront pas compris par les autres membres de sa communauté. A l'inverse les concepts phénoménaux relationnels et les CP indirects peuvent être utiles à la description de l'expérience. Mais la description de l'expérience est une tâche qui

⁴³²Chalmers, « The Content and Epistemology of Phenomenal Belief », 21. « As with pure phenomenal concepts generally, we do not have public language expressions that distinctively express the content of direct phenomenal concepts. Public reference to phenomenal qualities is always fixed relationally, it seems: by virtue of a relation to certain external stimuli, or certain sorts of behavior, or certain demonstrations ».

⁴³³ Chalmers, 21 □ 22. « But this use will not be public, at least in the limited sense that there is no method by which we can ensure that other members of the community will use the term with the same epistemic content. One can best ensure that they pick out the same quality by picking it out under a different epistemic content (e.g. as the quality Mary is having at a certain time), or by referring through semantic deference (as the quality that Mary picks out with "R"). In this sense it seems that any resulting language will be "private": it can be used with full competence by just one subject, and others can use it only deferentially ».

soulève plusieurs problèmes, que je vais évoquer dans la section suivante en montrant que la correspondance entre les concepts et le langage n'est pas toujours simple ni évidente.

Il s'agira de montrer comment la conceptualisation et la représentation mentale de l'expérience émotionnelle vécue rendent possible sa description, mais que cette description soulève certaines difficultés et met en avant les défauts de compétences conceptuelles et lexicales des individus appartenant à une société marginalisée⁴³⁴. Pour résumer, avant d'être en mesure de pouvoir décrire correctement son expérience émotionnelle vécue à autrui, l'individu s'engage (au cours de D2) dans l'identification conceptuelle de son expérience, pour la rendre intelligible, tout cela en confrontant les résultats du premier degré introspectif aux concepts qu'il maîtrise déjà, dans une tentative d'identifier son expérience.

La question que j'ai posée dans cette section était celle de la possibilité de bien *représenter* les expériences émotionnelles pour les identifier, qui induit celle de la possibilité de bien *décrire* les expériences pour les rendre identifiables par autrui et parfois aussi par soi-même.

2.5. Troisième degré : Le problème de la description et des rapports introspectifs

Il arrive qu'à la suite du second degré introspectif, l'individu soit confronté aux limites de ses propres capacités interprétatives, conceptuelles et lexicales lorsqu'il s'agit de décrire son expérience émotionnelle. Différents problèmes peuvent survenir au cours du processus descriptif de l'expérience et dans cette section l'intérêt sera porté sur les erreurs interprétatives et leurs conséquences chez un individu. Tout d'abord, un individu peut soit ne pas disposer du concept nécessaire à l'interprétation de son expérience, soit détenir le concept correspondant à son expérience mais ne pas maîtriser complètement ce concept, soit maîtriser et détenir le concept correspondant à son expérience sans qu'aucun élément de son répertoire lexical ne

⁴³⁴ Anderson (2017) parle des sociétés dites marginalisées en les présentant comme des sociétés dans lesquelles les jugements de compétences sont influencés par des systèmes d'oppression. Les débats conceptuels deviennent des lieux d'oppression, dans lesquels les personnes marginalisées sont celles injustement considérées par les groupes dominants, comme insuffisamment compétentes au niveau conceptuel et lexical. Les personnes marginalisées ne sont pas reconnues comme capables de contribuer à la production de savoir ou de connaissance et sont ainsi exclues des débats par les groupes dominants.

puisse être associé à ce concept. Dans tous ces cas, une description de l'expérience émotionnelle vécue sera difficile. Nous allons donc dans un premier temps nous intéresser au problème de correspondance entre les compétences conceptuelles et lexicales, puisqu'il est maintenant relativement admis qu'une stricte correspondance entre les concepts et les mots n'est pas toujours présente. Nous verrons que la question de l'absence de correspondance entre les concepts et les mots, fait naître des hésitations et des doutes chez l'individu et chez autrui concernant les jugements introspectifs. Dans un second temps, il s'agira de montrer qu'il existe d'autres types d'erreurs interprétatives que l'on appelle fabulations ou illusions et duperies de soi qui participent elles-aussi à l'entretien d'une méfiance envers les jugements introspectifs et d'un rejet de ces derniers. Mais je montrerai que paradoxalement, certaines illusions sur soi-même ont également été défendues comme nécessaires au bien-être individuel et à la bonne santé mentale des individus.

2.5.1. Correspondance entre répertoire conceptuel et répertoire lexical

Sperber et Wilson (1997), montrent que « certains concepts n'ont pas de mots leur correspondant et pouvant être encodés seulement par une phrase »⁴³⁵, puisque nous avons des « mots dans le langage que nous parlons et des concepts dans nos esprits »⁴³⁶. Conceptualiser et décrire une expérience c'est être engagé dans deux opérations cognitives différentes. Premièrement (2^{ème} degré), nous interprétons ce dont nous avons pris conscience, un concept se forme dans notre esprit ou est activé. Deuxièmement (3^{ème} degré), nous tentons de rendre ce concept identifiable pour d'autres, nous essayons de le décrire pour le rendre intelligible et communicable.

En principe, la correspondance entre les concepts mentaux et les mots publics peut être exhaustive (pour que chaque concept corresponde à un mot et inversement) ou partielle. Si elle est partielle, cela peut être dû au fait que

⁴³⁵ Sperber et Wilson, « The mapping between the mental and the public lexicon », 3. « some concepts have no corresponding word, and can be encoded only by a phrase ».

⁴³⁶ Sperber et Wilson, 1. « words in the langage we speak and concepts in our minds ».

certain concepts n'ont pas de mot correspondant, car certains mots ne possèdent pas de concept correspondant, ou les deux. La correspondance entre les mots et les concepts peut être un à un, un à plusieurs, plusieurs à un ou un mélange de ceux-ci. Cependant, l'idée qu'il existe une correspondance exhaustive entre les concepts et les mots est peu plausible.⁴³⁷

Il n'existe en effet pas nécessairement de mots ou de tournure linguistique systématiquement identique à un concept ou capable de transmettre correctement son contenu, même si « [...] il est raisonnable de penser qu'en général, l'utilisation récurrente d'un concept dans la communication favoriserait l'introduction et la stabilisation d'un mot correspondant dans le langage public. »⁴³⁸. Pour Sperber et Wilson (1997), une grande majorité de concepts n'est pas associée à des mots. « La cartographie est partielle et la raison principale en est que seule une fraction du répertoire conceptuel est lexicalisée. La plupart des concepts mentaux ne correspondent pas aux mots. »⁴³⁹. Cela signifie qu'il n'existe pas toujours de correspondances lexicales évidentes pour certains éléments phénoménaux d'une expérience, ce qui impliquerait qu'un individu ne soit pas invariablement en mesure de décrire tout ce qu'il ressent. Toutes les propriétés phénoménales que vit un individu lorsqu'il se trouve dans un état émotionnel pourraient ne pas être toutes communicables, alors même que cet individu dispose de concepts pour se les représenter.

Par exemple, vous pouvez avoir un concept approprié d'un certain type de douleur ou d'un certain type d'odeur, ce qui vous permet de reconnaître de nouvelles occurrences et de tirer des conclusions sur la base de cette

⁴³⁷ Sperber et Wilson, 2. « In principle, the mapping between mental concepts and public words might be exhaustive (so that every concept corresponds to a word and conversely), or partial. If it is partial, this may be because some concepts lack a corresponding word, because some words lack a corresponding concept, or both. The mapping between words and concepts may be one-to-one, one-to-many, many-to-one, or a mixture of these. However, the idea there is an exhaustive, one-to-one mapping between concepts and words is quite implausible »

⁴³⁸ Sperber et Wilson, 6. « [...] it is reasonable to think that, in general, the recurrent use of a concept in communication would favour the introduction and stabilisation of a corresponding word in the public language. »

⁴³⁹ Sperber et Wilson, 4. « The mapping is partial, and the main reason for this is that only a fraction of the conceptual repertoire is lexicalized. Most mental concepts do not map onto words ».

reconnaissance, même si vous ne pouvez pas exprimer ce concept ou amener les autres à le saisir et le à partager.⁴⁴⁰

La tâche d'identifier et d'interpréter une expérience émotionnelle dans l'objectif d'être en mesure de la décrire n'est pas une tâche facile, c'est un processus au cours duquel nos compétences conceptuelles et lexicales et leurs correspondances peuvent être questionnées et mises à l'épreuve. Cela peut occasionner un certain sentiment de frustration, celui de ne pas être en mesure de décrire correctement à autrui ce qui se produit en nous. Les individus ont une propension à tenter d'être le plus pertinent possible dans leur interaction avec autrui⁴⁴¹, face à l'attente de pertinence présente chez leurs interlocuteurs. Cette exigence et attente de pertinence n'exclut pour autant pas le fait que les individus puissent ne pas être toujours assez pertinents dans leurs descriptions, et ne pas diriger correctement leurs interlocuteurs, en ne leur permettant pas de se reporter aux bons concepts, ou de les retrouver et de faire les bonnes inférences.

Certains orateurs peuvent également être moins compétents que d'autres dans des domaines linguistiques spécifiques tels que le vocabulaire, la syntaxe ou la pragmatique. En ce qui concerne le vocabulaire, les individus peuvent avoir des déficits conceptuels ou des problèmes de conceptualisation liés à l'inadéquation entre les concepts et les mots (Dua 1990; Sperber et Wilson 1997; Bazzanella et Damiano 1999). Celles-ci donnent lieu à des anomalies, ce qui peut conduire les auditeurs à se méprendre totalement sur les locuteurs si aucune négociation de sens ne s'ensuit (Banks et al. 1991). Parmi les malentendus résultant du manque ou du mauvais usage du vocabulaire, on peut citer l'incompréhension de la signification des mots employés - c'est-à-dire la fonction prédicative - ou l'absence de compréhension de ce dont il est question - la fonction référentielle (Weigand 1999).⁴⁴²

⁴⁴⁰ Sperber et Wilson, 7. « For example, you may have a proper concept of a certain kind of pain, or a certain kind of smell, which allows you to recognize new occurrences, and draw inferences on the basis of this recognition, even though you cannot linguistically express this concept, or bring others to grasp and share it ».

⁴⁴¹ Voir Sperber et Wilson

⁴⁴² Padilla Cruz, « On the usefulness of the notion of 'conceptual competence injustice' to linguistic pragmatics », 5. « Some speakers may also be less competent than others in specific linguistic areas like vocabulary, syntax or pragmatics. As regards vocabulary, individuals may have conceptual deficits or conceptualization problems

Si un individu hésite ou doute de l'interprétation de son expérience, ou de la pertinence de la correspondance entre son expérience et le champ lexical à employer pour correctement la décrire, cela entraînera une imprécision de la description et une incompréhension de la part de son interlocuteur. L'interlocuteur ne sera pas en mesure d'identifier ce dont il est question, ni donc de pouvoir adapter ses comportements pour qu'ils répondent aux attentes ou besoins de l'individu en question et s'ajustent correctement à la situation. Lorsqu'il s'agit de décrire une expérience émotionnelle dont je suis consciente, la description de cette expérience peut s'avérer imprécise par manque du vocabulaire adéquat ou mener à des erreurs d'interprétation. Je pourrais très bien appréhender les qualités phénoménales de mon expérience sans classer cette expérience comme une expérience émotionnelle, ou sans être à même de désigner spécifiquement l'émotion qui surgit en moi-même. Cela rendrait ma description de l'expérience approximative, incertaine et mes comportements ainsi que ceux d'autrui, inadaptés à la situation. C'est ce qui peut arriver lors d'une crise de panique, les personnes souffrantes de crises de panique font l'expérience de la crise, prennent conscience des qualités phénoménales de leur expérience, des effets corporels de leur anxiété, mais ils se les représentent et les désignent comme les effets d'une maladie ou d'une crise cardiaque⁴⁴³. La confusion règne face à l'inexactitude des rapports introspectifs concernant les causes de la crise, mais comme nous l'avons dit en introduction de ce travail, ce n'est pas l'introspection des causes et motifs des expériences qui est au centre de la présente réflexion, mais celle des expériences émotionnelles en elle-même. Les erreurs d'interprétation des causes et motifs des expériences sont tout autant possibles que des erreurs concernant la description et l'interprétation des expériences en elles-mêmes. Lors d'une crise de panique un individu pourra décrire une sensation d'étouffement, d'asphyxie et affirmer qu'il se trouve sur le point de mourir, décrire un sentiment de détresse, d'impuissance et ne jamais utiliser les termes d'« angoisse », d'« anxiété », des termes qui permettraient à ses interlocuteurs d'identifier plus directement la nature de l'expérience en cours. Il arrive également que des individus victimes de crise de panique soient tout simplement

originating in mismatches between concepts and words (Dua 1990; Sperber and Wilson 1997; Bazzanella and Damiano 1999). These give rise to misstatements, which may lead hearers to utterly misunderstand speakers if no meaning negotiation ensues (Banks et al. 1991). Among misunderstandings stemming from lack or misuse of vocabulary are failure to correctly understand the meaning of the words employed – i.e. *the predicative function* – or failure to grasp what is talked about – i.e. *the referential function* (Weigand 1999) ».

⁴⁴³ Voir Clark (1986) « A cognitive approach to panic ».

incapables de décrire les effets de cette expérience. Ils peuvent reconnaître l'expérience ou ne pas la reconnaître, savoir que c'est une crise de panique sans être en mesure d'expliquer avec précision ce qu'ils vivent au cours de cette crise, tout en appréhendant parfaitement les effets de la crise. Aucun mot, aucune explication ne semblent justes, aucune description ne semble possible si elle se veut exacte et claire. Il existe donc différents cas de figure possibles lorsqu'il s'agit des erreurs d'interprétation liées à une absence de correspondance entre les concepts et les mots.

Lorsque les expressions conceptuelles sont utilisées de manière inadéquate ou que le locuteur en manque, un échec pragmatique peut survenir, car l'auditeur ne comprend pas ce que le locuteur signifie réellement ou que l'auditeur a du mal à le faire (Thomas 1993). En effet, les échecs dans les actes expressifs empêchent les auditeurs de tirer les conclusions attendues ou appropriées (Bosco et al. 2006). Par exemple, si quelqu'un vous demandait de leur prendre une cuillère, alors que ce qu'ils voulaient dire était un tabouret, vous cherchiez la cuillère et non le tabouret et concluriez qu'ils veulent manger ou cuisiner, mais pas s'asseoir ou se reposer un temps.⁴⁴⁴

Ne pas savoir décrire ce que je ressens ou mal le décrire ou le décrire avec imprécision sont des descriptions qui peuvent induire mes interlocuteurs et moi-même en erreur. Un individu pourrait donc, sans même avoir commencé à décrire ce qu'il ressent, douter de sa propre interprétation, douter qu'il mobilise le concept correspondant à l'expérience qu'il vit et également insinuer le doute chez ses interlocuteurs. Comme le montre Anderson (2017), plus un individu se sent et est marginalisé, c'est-à-dire plus il est considéré comme ne détenant pas une connaissance correcte ni fiable dans un domaine particulier, plus il hésitera à décrire ce qu'il pense connaître, plus il doutera même de ce qu'il pense connaître, jusqu'à perdre confiance

⁴⁴⁴ Padilla Cruz, « On the usefulness of the notion of 'conceptual competence injustice' to linguistic pragmatics », 5. « When conceptual expressions are inadequately used or the speaker lacks them, a pragmatic failure may arise, as the hearer does not understand what the speaker actually means or the hearer has difficulties to do so (Thomas 1993). Indeed, failures in expressive acts prevent hearers from making the expected or appropriate inferences (Bosco et al. 2006). For instance, if someone asked you to grab them a spoon, when what they actually meant was a stool, you would reach for the spoon and not the stool and conclude that they want to eat or cook, but not to sit or rest for a while ».

en ses jugements interprétatifs. Dans le cas qui nous occupe dans ce travail, l'individu perdrait confiance en ses propres jugements introspectifs puisque ces derniers sont majoritairement considérés comme faillibles et indignes de confiance, l'introspection ayant souvent été considérée comme une capacité cognitive aux résultats subjectifs, dont on peut souvent douter (voir Chapitre 3). Ce genre de doute ressenti par un individu est susceptible d'affaiblir la justification de ses jugements introspectifs en les rendant moins certains et moins crédibles aux yeux d'autrui.

En premier lieu, la personne marginalisée en vient à douter de sa propre compétence envers un concept. Son expérience lui permet de s'abstenir de soutenir une affirmation conceptuelle qu'elle connaît. La persistance de l'oppression épistémique pourrait également amener une personne marginalisée à perdre totalement confiance en ses connaissances conceptuelles au point de ne plus croire ce qu'elle savait être vrai auparavant - peut-être qu'elle suspend son jugement parce qu'elle est maintenant réellement incertaine – et de cette manière, elle pourrait perdre la connaissance qu'elle avait auparavant.⁴⁴⁵

Ce sont les difficultés que présente le troisième degré introspectif. Si un individu ne parvient pas à rendre son expérience intelligible que ce soit pour lui-même ou pour autrui, alors il pourra en venir à douter de ses compétences linguistiques, à se sentir incompris, et exclu, ce qui serait susceptible d'amoindrir son bien-être, en amoindrissant sa crédibilité aux yeux d'autrui, et la confiance qu'il avait coutume de placer dans ses jugements introspectifs.

Ce qui est en jeu ici, c'est le domaine de compétence communicative de l'individu: la compétence lexicale. Bien que le manque de vocabulaire puisse

⁴⁴⁵ Anderson, « Conceptual competence injustice », 6. « In the first way, the marginalized person comes to doubt her own competence with some concept. Her experience causes her to refrain from asserting some conceptual claim that she knows. The persistence of epistemic oppression might also cause a marginalized person to completely lose confidence in her conceptual knowledge to the point where she no longer believes what she previously knew to be true – perhaps now she suspends judgment because she is so unsure of herself – and in this way she could lose knowledge she previously had ».

révéler une lacune conceptuelle ou un manque d'outils conceptuels pour rendre l'expérience intelligible ou faire allusion à des éléments spécifiques, une mauvaise utilisation des mots peut dévoiler des concepts erronés qui empêchent également un locuteur de nommer correctement des éléments selon les références ou les normes d'une communauté de pratique.⁴⁴⁶

Padilla Cruz montre dans son article qu'un manque de compétences conceptuelles et lexicales peut conduire un individu à ne pas décrire correctement ses expériences vécues ou les concepts auxquels il se réfère. En effet, un manque de pertinence de la part de celui qui cherche à se faire comprendre, celui qui décrit ses expériences, peut motiver une forme d'exclusion. Ce type de manquements pourrait pousser les interlocuteurs d'un individu à douter de la crédibilité de ses descriptions, ou de sa parole et donc de la fiabilité de ses connaissances et de sa fiabilité en général. Si un individu ne remplit pas les exigences de pertinence attendues par ses interlocuteurs et reste incompris, il sera également considéré comme un mauvais connaisseur du domaine relatif aux expériences qu'il cherche à décrire. Dans le cas des expériences émotionnelles, le domaine concerné est celui de la connaissance de soi. Ce jugement de la part des interlocuteurs peut être considéré comme une injustice épistémique :

Ce serait «épistémique» car cela concerne la connaissance de la personne qui manque ou utilise les mots; c'est une «injustice» parce que le public, sur la base de la perception d'une partie seulement du comportement d'une personne, pourrait ne pas constituer une connaissance adéquate ou juste à son sujet.⁴⁴⁷

⁴⁴⁶ Padilla Cruz, « On the usefulness of the notion of 'conceptual competence injustice' to linguistic pragmatics », 7. « What is at stake here is an area of an individual's communicative competence: lexical competence. While lack of vocabulary may reveal a conceptual lacuna or lack of the conceptual tools to make experience intelligible or to correctly allude to specific items, misuse of words may unveil erroneous mappings of concepts onto words, which similarly prevent a speaker from correctly naming elements in reality according to the addresses or a community of practice's standards ».

⁴⁴⁷ Padilla Cruz, 6 □ 7. « It would be « epistemic » because it has to do with knowledge about the person who lacks or misuses words; it is an « injustice » because the audience on the grounds of perception of just a part of a person's behavior, might not construe adequate or fair knowledge about her ».

Nous voyons donc qu'avec la nécessité d'identifier l'expérience que nous vivons, vient également la possibilité de faire des erreurs quant aux termes que nous choisissons pour les décrire, soit parce que le concept associé à cette expérience nous est inconnu ou mal connu, soit parce que nous ne disposons pas du vocabulaire adéquat pour exprimer le concept que nous déployons face à cette expérience, soit parce que nous doutons de notre propre interprétation. La mauvaise maîtrise de concept et de lexique peut conduire un individu à douter de son interprétation, ou à s'engager dans la conduite de comportements qui ne seraient pas adaptés à l'expérience qu'il vit, ou encore à être incompris par autrui et à être perçu comme quelqu'un dont on doute de la crédibilité et dont on remet en cause le jugement sur ses propres expériences.

Une injustice conceptuelle des compétences affecte non seulement négativement la compétence lexicale du locuteur, mais aussi sa crédibilité (Anderson 2017). Étant donné que l'information et les personnes sont jugées fiables ou crédibles si elles suggèrent une connaissance solide d'un domaine particulier, le fait d'être perçu comme manquant de mots appropriés ou de les utiliser à mauvais escient diminue la crédibilité de l'intervenant. Quand une personne subit une injustice herméneutique, cette personne se voit refuser la fiabilité épistémique et dégrader du statut de connaisseur (Fricker 2007).⁴⁴⁸

La fiabilité de l'introspection, ou la capacité des individus à être de bons introspecteurs a souvent été remise en cause au cours de la tradition philosophique et psychologique, mais à la suite de cette réflexion, il pourrait être avancé que l'introspection ne serait peut-être pas le centre du problème. Il semble que les compétences et capacités cognitives qu'elle mobilise au cours de son processus ne soient pas toujours fiables. Un individu n'a pas toujours une mémoire juste, ni des compétences lexicales et conceptuelles suffisamment riches pour décrire toutes les propriétés phénoménales de ses expériences. Cela pousse les scientifiques et les individus en

⁴⁴⁸ Padilla Cruz, « On the usefulness of the notion of 'conceptual competence injustice' to linguistic pragmatics », 7. « A conceptual competence injustice not only negatively affects the speaker's lexical competence, but also her credibility (Anderson 2017). Since information and people are judged reliable or credible if they suggest sound knowledge about a particular domain, being perceived as lacking appropriate words or misusing them decrease a speaker's credibility because they exhibit lack of knowledge. When someone suffers a hermeneutical injustice, that person is denied *epistemic trustworthiness* and degraded as a knower (Fricker 2007) ».

général, à ne pas vouloir donner de crédibilité aux rapports introspectifs puisque les individus ne parviennent pas toujours à formuler ce qui se passe et se produit en eux, et lorsqu'ils essaient ils sont confrontés au manque de richesse de leur répertoire lexical face à la richesse et à l'étendue des diverses propriétés phénoménales de leurs expériences. En effet, une expérience émotionnelle peut réunir une myriade de qualités phénoménologiques différentes qui ne s'accordent pas nécessairement logiquement entre elles. Des émotions contradictoires peuvent surgir au cours du même épisode émotionnel et rendre son identification conceptuelle délicate et sa description encore davantage. Face à ce genre d'obstacles, les témoignages introspectifs ne peuvent pas être considérés comme des données correctes ou scientifiquement utilisables, ni comme des transmissions de savoirs, puisque ces savoirs sont subjectifs et potentiellement mal décrits.

Lorsqu'une injustice conceptuelle est infligée à une personne, elle est perçue comme moins compétente en matière de vocabulaire, et une personne incompétente en termes de vocabulaire, et finalement en termes conceptuels, ne peut pas être véridique car elle manque de certains mots ou échoue à les utiliser correctement. . En conséquence, cette personne peut recevoir ce que Dotson (2011) appelle la tranquillité de témoignages, un phénomène qui se produit lorsqu'un public ne reconnaît pas quelqu'un comme un connaisseur et refuse de prêter attention ou d'accepter ce qu'il dit à propos d'un domaine de connaissance spécifique.⁴⁴⁹

Les erreurs que les individus font sur leurs états émotionnels peuvent être motivées par les doutes qui s'immiscent en eux au cours de la formation de leurs croyances. L'inquiétude de ne pouvoir être en mesure de s'expliquer précipite la description, la rendant moins précise ou moins fidèle à l'expérience. C'est pourquoi les résultats introspectifs ne sont que très rarement considérés comme des connaissances épistémiques fiables. Ce constat contraint certains

⁴⁴⁹ Padilla Cruz, 9. « When someone is inflicted a conceptual competence injustice, they are perceived as less competent as regards vocabulary, and a person who is incompetent in terms of vocabulary, and ultimately in conceptual terms, cannot be veridical because they lack certain words or fail to use them correctly. Accordingly, that person may receive what Dotson (2011) calls testimonial quieting, a phenomenon occurring when an audience do not recognize someone as a knower and refuse to pay attention or accept what they say about a specific domain of knowledge ».

individus à ne pas avoir confiance en leurs jugements introspectifs, ou à être victimes, comme nous l'avons vu précédemment, d'injustice épistémique. Il est important de reconnaître que les résultats introspectifs ne sont pas infaillibles puisqu'ils subissent l'influence de différentes capacités et compétences cognitives qui ne sont pas toujours fiables. Néanmoins, il a été démontré que certains jugements introspectifs erronés peuvent avoir une utilité ou un bien fondé.

2.5.2. Les illusions et duperies de soi positives

Nous avons vu qu'il est habituel et presque inévitable de douter de la valeur épistémique des résultats introspectifs. Mais paradoxalement, il a été démontré que dans certains cas, confabulations, illusions et duperies de soi pouvaient contribuer à notre bonne santé mentale et se voir octroyer par là une valeur morale.

Le phénomène de « confabulation » a été introduit au siècle dernier par des neurologues comme Pick ou Wernicke, pour désigner des certitudes subjectives erronées et l'invention de fables de la part d'individus qui même s'ils produisent des informations fausses, n'ont pour autant pas l'intention de tromper ou d'induire en erreur ceux à qui ces informations sont destinées. Les confabulations étaient observées chez des patients présentant des déficits de la mémoire épisodique, ou d'autres handicaps et des déficits neurologiques comme l'hémiplégie (certains patients ne semblent pas réaliser qu'ils sont hémiplégiques). Ces patients, interrogés sur des expériences récentes, inventaient des histoires invraisemblables et sans mauvaise foi apparente. Les patients ne semblent pas se duper délibérément, cette question fait en tout cas l'objet d'un débat entre les intentionnalistes qui pensent que certaines formes de duperie de soi sont les fruits d'un choix ou d'un acte mental de la part des individus qui les produisent et les partisans d'une conception motivationnelle qui affirme au contraire, que l'individu ne se dupe pas lui-même intentionnellement, mais qu'il est victime d'un processus non intentionnel au cours duquel ses désirs influencent ses croyances. La conception intentionnaliste soulève différents problèmes comme celui de supposer que l'individu entretient simultanément des croyances contradictoires. Il serait à la fois conscient qu'il n'est par exemple, pas en mesure de réussir ces examens puisqu'il n'a pas révisé ses cours, tout en croyant qu'il va réussir ses

examens. Si l'on suppose que la duperie de soi engage l'individu à adhérer sincèrement à son mensonge, à croire qu'il va réussir ses examens, comment est-il possible de comprendre cette adhésion sincère de l'individu alors même qu'il sait qu'il n'a pas révisé. La conception motivationnelle, à l'inverse, soutient que les confabulations sont les résultats d'une influence de nos désirs sur nos croyances et nos jugements. Le désir de réussir ses examens est à l'origine de la croyance fausse selon laquelle les examens seront réussis. Les biais motivationnels influencent la formation des croyances.

Le phénomène de duperie de soi ne relève pas que de la neurologie et ne concerne pas seulement des individus présentant des troubles neurologiques, mais se retrouve également chez des individus normaux.

L'utilisation du terme «confabulation» a été progressivement élargie durant le reste du 20^{ème} siècle, pour couvrir les allégations d'autres types de patients, dont beaucoup n'avaient aucun trouble de la mémoire évident. Cette liste s'est élargie pour inclure les patients qui nient être blessés, paralysés ou aveugles; des patients au cerveau divisé; des patients présentant des troubles d'identification (c'est-à-dire qu'ils font de fausses déclarations concernant l'identité des personnes qu'ils connaissent); et des patients atteints de schizophrénie, ainsi que des personnes normales et des enfants rapportant des souvenirs.⁴⁵⁰

Il arrive qu'un individu invente des causes et des motifs à ses comportements ou s'attribue des états mentaux dans lesquels il ne se trouve pas en réalité. Au cours de l'une de leurs études permettant de démontrer que les individus ont tendance à ne pas connaître les véritables raisons qui motivent leurs actions, et de ce fait, ont également tendance à inventer de fausses raisons permettant d'expliquer leurs actions, Nisbett et Wilson (1977) présentèrent quatre paires de bas en nylons identiques à 52 individus. Ils demandèrent ensuite à ces personnes de choisir la paire

⁴⁵⁰ Hirstein, « Introduction », 3. « During the remainder of the 20th century, however, the use of « confabulation » was gradually expanded to cover the claims made by other types of patients, many of whom had no obvious memory disorder. This list grew to include patients who deny that they are injured, paralyzed, or blind; split-brain patients; patients with misidentification disorders (i.e. they make false claims about the identities of people they know); and patients with schizophrenia, as well as normal people and children reporting memories ».

de bas qui leur paraissait être de la meilleure qualité. Il apparut que la paire de bas la plus à droite était presque systématique celle qui était considérée comme étant de la meilleure qualité, contrairement à celle de gauche. Les sujets de l'expérience n'étaient pas informés que les quatre paires étaient identiques. Après avoir constaté le choix effectué par les participants, Nisbett & Wilson leur demandèrent de justifier ce choix en dévoilant la raison pour laquelle ils avaient choisi la paire de bas la plus à droite et pas une autre. Pour Nisbett & Wilson le choix des participants pouvait être expliqué par la position des bas, étant donné que la paire de bas la plus à droite était presque systématiquement préférée à celle de gauche.

Interrogés sur les raisons de leurs choix, aucun sujet n'a mentionné spontanément la position de l'article⁴⁵¹. Et, interrogés directement sur l'effet possible de la position de l'article, pratiquement tous les sujets l'ont nié, le plus souvent en portant un regard inquiet sur l'interviewer, suggérant qu'ils pensaient soit avoir mal compris la question, soit avoir affaire à un fou.⁴⁵²

Pour expliquer leurs choix, les individus peuvent être amenés à inventer des raisons qui les ont poussés à choisir la paire de bas la plus à droite. Les individus semblent ressentir le besoin de produire des motifs rationnels à leur choix, des motifs qui sont faux. Il existe différents types de confabulations, certaines sont liées à des déficits de la mémoire, d'autres concernent l'attribution erronée d'intentions vis-à-vis des actions effectuées, d'autres encore sont des confabulations qui se retrouvent dans la verbalisation et l'attribution de perceptions et d'expériences émotionnelles. Je peux affirmer et croire que je suis triste lors de l'enterrement d'un de mes proches, alors même qu'en réalité, je suis en colère mais ne veux pas l'avouer aux autres ni à moi-même. Il est possible de refuser non-intentionnellement de décrire l'émotion qui me traverse, en décrivant celle que l'on serait supposé avoir, en pensant effectivement l'avoir. Hirstein rappelle l'exemple d'une expérimentation au cours de laquelle on injecte de

⁴⁵¹ Selon laquelle le positionnement de la paire de bas influencerait le choix du participant.

⁴⁵² Nisbett et Wilson, « Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes », 244. « When asked about the reasons for their choices, no subject ever mentioned spontaneously the position of the article in the array. And, when asked directly about a possible effect of the position of the article, virtually all subjects denied it, usually with a worried glance at the interviewer suggesting that they felt either that they had misunderstood the question or were dealing with a madman ».

l'adrénaline à des personnes sans que ces personnes ne le sachent. Ces personnes se dirent stressée ou angoissée, alors qu'en réalité elles ne faisaient que ressentir les effets de l'injection d'adrénaline.

Les fausses attributions d'émotions peuvent être considérées comme des confabulations. Par exemple, lors d'une expérience, des gens ont reçu une injection d'adrénaline à leur insu, mais ont attribué leur incapacité à dormir, par exemple, à de la nervosité à propos de ce qu'ils devaient faire le lendemain. Nous pouvons tous être coupables de confabuler à propos de nos émotions à l'occasion, peut-être en raison de la combinaison d'un sentiment de devoir faire des rapports cohérents au sujet de nos émotions et de l'opacité de nos émotions face à la cognition.⁴⁵³

Nous avons vu comment la duperie de soi ou les jugements introspectifs erronés pouvaient desservir les individus, les marginaliser, les faire douter de leurs compétences lexicales, de leurs propres interprétations et rendre leurs jugements et croyances sur eux-mêmes peu crédibles aux yeux des autres. Mais il a été avancé que la duperie de soi n'engendrait pas que des effets négatifs sur la qualité de vie des individus en société. Il arrive que certaines formes de duperie de soi soient considérées comme étant bénéfiques et nécessaires au bien-être individuel. Les illusions positives ont fait l'objet de beaucoup de recherches comme celle, célèbre, de Taylor & Brown (1988). Dans leur article « Illusion and Well-Being : A Social Psychological Perspectives on Mental Health », ils montrent que certaines illusions participent au maintien de notre santé mentale, même si elles ne correspondent pas à la réalité.

Les données issues de la recherche sur la cognition sociale suggèrent que, contrairement à la sagesse psychologique traditionnelle, la personne en bonne

⁴⁵³ Hirstein, « Introduction », 9. « False attributions of emotions can count as confabulations. For example, in one experiment, people were given an injection of adrenaline without their knowledge, but attributed their inability to sleep to, e.g. nervousness about what they had to do the next day. We may all be guilty of confabulating about our emotions on occasion, perhaps due to the combination of our feeling responsible for giving coherent accounts of our emotions and the opacity of our emotions to cognition ».

santé mentale peut ne pas être pleinement consciente des problèmes quotidiens et de la vie quotidienne. La personne en bonne santé mentale semble plutôt avoir l'enviable capacité de déformer la réalité dans une direction qui renforce l'estime de soi, maintient sa confiance en son efficacité personnelle et favorise une vision optimiste de l'avenir. Ces trois illusions, comme nous les appelons, semblent favoriser les critères traditionnels de la santé mentale, notamment la capacité à se soucier de soi et des autres, la capacité à être heureux ou satisfait et la capacité à travailler de manière productive et créative.⁴⁵⁴

D'après leurs recherches, plus les illusions ou croyances fausses que nous avons sur nous-mêmes sont positives, plus notre vie s'en trouve améliorée puisqu'elles nous permettent d'accueillir les critiques et les échecs avec moins d'abattement et nous incitent à nous penser capables de surmonter des problèmes qui dépassent nos compétences réelles.

Nous maintenons que la personne qui réagit à une remarque négative, ambiguë ou peu encourageante avec un sentiment positif de soi, une confiance en son efficacité personnelle et une vision optimiste de l'avenir sera plus heureuse, plus attentive et plus productive que l'individu qui perçoit cette même information avec exactitude et l'intègre dans la vision qu'il a de lui-même, du monde et de l'avenir. En ce sens, la capacité à développer et à maintenir des illusions positives peut être considérée comme une ressource humaine précieuse à nourrir et à promouvoir, plutôt qu'un système de traitement sujet aux erreurs et qui doit être corrigé.⁴⁵⁵

⁴⁵⁴ Taylor et Brown, « Illusion and Well-Being, A Social Psychological Perspective on Mental Health », 203-24. « Evidence from social cognition research suggests that, contrary to much traditional, psychological wisdom, the mentally healthy person may not be fully cognizant of the day-to-day flotsam and jetsam of life. Rather, the mentally healthy person appears to have the enviable capacity to distort reality in a direction that enhances self-esteem, maintains beliefs in personal efficacy, and promotes an optimistic view of the future. These three illusions, as we have called them, appear to foster traditional criteria of mental health, including the ability to care about the self and others, the ability to be happy or contented, and the ability to engage in productive and creative work ».

⁴⁵⁵ Taylor et Brown, 205. « The individual who responds to negative, ambiguous, or unsupportive feedback with a positive sense of self, a belief in personal efficacy, and an optimistic sense of the future will, we maintain, be happier, more caring, and more productive than the individual who perceives this same information accurate and integrates it into his or her view of the self, the world and the future. In this sense, the capacity to develop and

D'après leur conclusion, il ne serait pas systématiquement nécessaire de s'engager dans la correction des jugements erronés que nous avons sur-mêmes puisque leurs recherches indiquent que ces jugements, si éloignés de la réalité qu'ils puissent être ont des répercussions positives sur la qualité de vie des individus qui les formulent et les entretiennent. Si l'on en croit la conception motivationnelle de la duperie de soi, les individus croient ce qu'ils affirment et ne mentent pas délibérément lorsqu'ils décrivent et verbalisent leurs résultats introspectifs. Ils croient en leurs jugements, alors même qu'ils se trompent et trompent les autres. Selon Vermersch lorsqu'un individu s'exerce à décrire ce qu'il vit intérieurement, il se trouve dans une dynamique sincère d'énonciation de son expérience, il cherche sincèrement à lui donner du sens et à permettre aux autres d'identifier ce dont il parle. Si l'individu doute de ses capacités introspectives, il aura plus de difficulté à s'engager dans l'évocation et l'énonciation de son expérience. D'après Vermersch, la relation qu'un individu entretient avec ses vécus est une relation authentique, c'est-à-dire une relation dans laquelle l'individu est « sincère, fidèle à ce qu'il a vécu, attentif à ce qu'il peut dire, d'être au plus proche de ce que lui apparaît que ce soit dans le présent, le juste passé, ou le passé plus lointain avec le ressouvenir. »⁴⁵⁶. Le critère d'authenticité porte sur « la qualité de l'acte aperceptif quand il se rapporte à un vécu, il porte sur la justesse avec laquelle ce qui apparaît au sujet est mis en mots ».⁴⁵⁷ Le fait pour un individu, de croire en ses jugements introspectifs favorise son bien-être et maintient sa santé mentale. C'est également ce qui lui permet de préserver une forme de dignité. En effet, la perte de crédibilité vécue par un individu face à l'énonciation de ses jugements introspectifs, implique l'idée selon laquelle il ne serait pas le plus à même d'exprimer et d'identifier correctement ce qu'il est le seul à vivre. L'individu se trouve alors dépossédé de toute autorité concernant l'analyse et l'expression de ses propres vécus et sa dignité heurtée de plein fouet par l'autorité supposément plus objective d'autrui. Or, pour Uriah Kriegel, il s'agit d'une dignité que l'on ne peut heurter, d'une « inviolable dignité »⁴⁵⁸. Affirmer et soutenir à quelqu'un que nous savons mieux que lui ce qu'il ressent en passant au-dessus de ce que lui-même prétend ressentir, ne peut pas être admis comme « correct » sur le plan moral ou épistémologique. C'est une manière

maintain positive illusions may be thought of as a valuable human resource to be nurtured and promoted, rather than an error-prone processing system to be corrected ».

⁴⁵⁶ Pierre Vermersch, « Décrire la pratique introspective », 54

⁴⁵⁷ Pierre Vermersch, « Décrire la pratique introspective », 57-58

⁴⁵⁸ Kriegel, « A hesitant defense of intropection ».

d'imposer à l'autre les évidences d'une réalité qu'il ne souhaite pas partager, ou qu'il ne partage pas et le forcer à se considérer comme inapte à juger et identifier correctement ce qu'il vit. C'est aussi considérer que la vérité d'une énonciation de jugements introspectifs ne peut être établie que par l'intervention d'un tiers qui validera ou invalidera les jugements introspectifs. Cette imposition ne peut avoir comme conséquence qu'une perte de dignité.

Il est important de reconnaître que l'énonciation et la description qui constituent en partie les jugements introspectifs ne peuvent pas être épistémologiquement infaillibles, sans pour autant que cela ne destitue l'introspection de toute utilité.

En conclusion, les résultats introspectifs qui sont énoncés lorsqu'un individu décrit son expérience émotionnelle en vue de la communiquer, sont des résultats hautement sujets aux erreurs d'interprétations. Comme nous l'avons vu, un individu peut ne pas disposer d'un champ lexical assez varié ou suffisant pour exprimer fidèlement et avec pertinence les concepts phénoménaux qui sont mobilisés à la suite de l'appréhension de l'expérience. Certains CP ne sont pas exprimables dans le langage commun, ce qui peut produire un sentiment de frustration chez l'individu et le pousser soit à ne rien énoncer, soit à énoncer maladroitement ce qu'il ressent, soit à se duper lui-même (et à duper autrui) en s'attribuant une émotion qui est facilement exprimable dans langage courant, mais qui n'est pas précisément celle qui le traverse sur l'instant. Cela ne signifie pas qu'il n'aurait pas, d'une part, une compréhension intuitive de ses expériences grâce à l'appréhension introspective du premier degré, ni qu'il ne dispose pas d'une connaissance conceptuelle de ses expériences, à l'aide des CP directs qui émergent à la suite de l'appréhension. Un individu peut très bien détenir une conscience et une connaissance primitive d'une de ses expériences tout en ne disposant pas des ressources lexicales ou de la confiance nécessaire en ses propres compétences interprétatives pour la décrire et la rendre identifiable par autrui. Les erreurs de jugements introspectifs sont donc plus régulièrement commises lors de l'identification conceptuelle mais encore davantage lors de la tentative de description des concepts phénoménaux que l'on associe aux propriétés phénoménales des expériences émotionnelles. Cela ne signifie pas que les erreurs introspectives sont incontournables ou inévitables, mais plutôt qu'elles ne sont pas reprochables au premier degré introspectif et donc pas à l'ensemble du processus introspectif.

2.6. Exemple : Annie l'introspectrice

Annie est une jeune femme de 24 ans qui vient de terminer ses études de communication et qui débute dans le monde de l'entreprise. Elle vient de signer son premier contrat de travail et commence donc à se rendre chaque jour au travail. Son supérieur est un homme d'une quarantaine d'année et ses collègues ont tous environ le même âge qu'elle. Elle s'aperçoit rapidement que son patron ne la prend pas réellement au sérieux, soit parce qu'elle est une femme, soit parce qu'elle est jeune. Elle sent qu'il ne lui fait pas confiance puisqu'il ne cesse de vérifier son travail, même après sa période d'essai et sans qu'elle ait jamais fait d'erreurs importantes. Au bout d'un certain temps, Annie observe que ses collègues aussi souffrent un peu de l'humeur de leur supérieur, mais que ce dernier ne vérifie jamais leur travail à eux. S'instaure alors une drôle de pratique, son supérieur commence à appeler Annie le week-end ou après qu'elle a quitté son lieu de travail, donc en dehors de ses horaires de travail, pour lui reprocher certaines choses, lui en rappeler d'autres ou simplement faire le point sur une mission en cours. Tout d'abord, Annie est surprise, un peu gênée mais elle ne dit rien et laisse faire, certainement pour ne pas contrarier son supérieur et se raconte que c'est une pratique qui doit certainement avoir cours dans le monde de l'entreprise. Au fil des mois, rien ne change, il n'a toujours pas confiance en elle, et elle se sent de plus en plus contrariée lorsqu'elle a des échanges avec lui et commence à observer qu'elle supporte difficilement la présence de son supérieur lorsqu'il vient vérifier l'avancée de son travail. Pour autant, même si sa vie professionnelle n'est pas des plus harmonieuses, sa vie privée se porte bien, elle a d'autres activités, elle fait beaucoup de sport et a une vie sociale bien remplie. Elle se sent globalement satisfaite de sa vie et a la sensation d'en profiter comme il se doit et de réussir à se détendre grâce à tout cela. Elle sait aussi que ce n'est qu'un premier emploi et qu'elle finira bien par achever son contrat et par trouver un nouvel emploi. C'est alors qu'un soir, en début de soirée, elle s'assoit brusquement et surprend le regard anxieux de sa colocataire. Cette dernière lui confie qu'elle ne la trouve pas en forme. Annie porte alors son attention sur elle-même, dans l'intention d'assister à ce qui est en train de se produire en elle. Après une courte appréhension de son état, elle constate qu'elle éprouve une forme de profonde lassitude, qu'elle commence à se sentir dépourvue de toute force. Elle se dit qu'elle n'a peut-être pas assez mangé, elle s'assoit

donc et décide de boire un verre d'eau, de manger un peu et discute avec sa colocataire. En portant à nouveau une attention introspective sur elle-même et sur l'expérience qui se poursuit, elle observe que la sensation d'engourdissement et d'épuisement se prolonge malgré tout, s'accroît même. Annie prend conscience de la phénoménologie de son expérience et parvient à former un jugement à partir de concepts phénoménaux directs mais elle ne peut pas facilement exprimer ses sensations. Elle se met alors à nouveau dans un état d'introspection primitive pour laisser à son expérience le loisir de se dévoiler davantage. Cela lui permet, à partir d'un travail de comparaison, de confronter les résultats de son appréhension à des concepts phénoménaux plus généraux dans l'objectif de donner du sens à son expérience et de l'interpréter. Elle reconnaît alors son état puisqu'elle peut très rapidement l'associer à d'autres expériences de ce type et qu'elle a auparavant rencontrées. Elle associe donc son état à un état d'angoisse intense, de lassitude, de détresse et de peur. Elle se sait naturellement anxieuse et angoissée, tout le monde lui a toujours dit, ce qui lui permet de déployer les concepts d'angoisse et d'anxiété pour identifier grossièrement son état émotionnel. En disposant déjà du concept d'angoisse, Annie se trouve en mesure de passer en quelques secondes du premier degré introspectif au deuxième, puisque son univers conceptuel lui permet d'interpréter son état plus aisément. Et même si elle ne peut pas décrire précisément la phénoménologie de son expérience, elle est à même de mobiliser un concept que sa communauté partage, le concept d'angoisse et de rendre ainsi son expérience communicable.

D1 : appréhension de l'expérience effectuée

D2 : émergence de CP directs et indirects permettant l'identification conceptuelle

D3 : Jugements introspectifs satisfaisants – description facilitée et possible.

Cet exemple illustre une situation dans laquelle un individu appréhende son expérience émotionnelle, l'identifie comme une expérience émotionnelle, et est capable de la décrire et de la communiquer relativement aisément. Cet exemple révèle également qu'un aller-retour est possible entre le premier et le deuxième degré introspectif. Un individu peut avoir à faire des *allers-retours* entre le premier degré introspectif et le deuxième, puisque l'expérience ne se

dévoile pas entièrement, ni immédiatement. Elle est évolutive. Certains de ses éléments peuvent s'intensifier, d'autres peuvent apparaître au fur et à mesure. Un individu peut simplement avoir envie de vérifier s'il a bien appréhendé l'entièreté de son expérience, ou si certains de ses aspects n'ont pas été dévoilés comme ils le devaient. Ces allers-retours peuvent être considérés comme nécessaires pour vérifier si les résultats du premier degré, c'est-à-dire la première acquisition de savoir sur l'expérience, la compréhension intuitive de cette expérience, s'alignent ou s'accordent correctement avec les concepts que l'individu tend à activer et déployer pour identifier son expérience émotionnelle. Ce qui n'était pas accessible immédiatement, peut le devenir progressivement. Un concept peut se former progressivement également, s'il ne fait pas déjà partie de notre champ conceptuel.

Imaginons maintenant que cet événement ait pris une autre tournure. Imaginons qu'Annie ne comprenne pas ce qu'il se passe. Lorsqu'elle utilise l'introspection pour tourner son attention en elle-même, elle s'aperçoit des effets que cette expérience a sur elle, elle est présente à tout cela, elle donne à son expérience le temps de se dévoiler tout à fait. Elle ne reconnaît pas cette expérience, n'a jamais rien vécu de similaire. Lorsqu'elle essaie d'identifier ce que c'est, elle n'y parvient pas. Ce qu'elle ressent lorsqu'elle se met simplement en présence attentive de son expérience ne s'identifie à aucune des choses qu'elle a déjà expérimentées. Les symptômes continuent alors de s'accroître, elle commence à être secouée de sanglots, à ne plus pouvoir vraiment parler, tout son corps lui fait mal sans que ce soit une douleur vraiment précise, ni focalisée en un seul endroit. Annie est défaits et ne parvient pas à expliquer ce qui lui arrive. Elle ne fait qu'assister à la démonstration de son expérience et se perd au cours de l'identification conceptuelle de cette dernière. Comment identifier une expérience dont on ne maîtrise pas le concept, comment décrire une expérience qu'on ne peut identifier à l'aide d'autres concepts ? Comment identifier une expérience alors qu'on ne dispose pas des compétences lexicales relatives à cette expérience ? Tout ce qu'elle est capable de décrire à sa colocataire, c'est que son cœur bat trop vite, qu'elle se sent mal, qu'elle a envie de pleurer et des difficultés à parler et qu'elle ne sait pas ce qui lui arrive. Elles décident donc de se rendre aux urgences pour qu'un diagnostic soit posé. Annie s'interroge, elle se dit qu'elle a peut-être des problèmes cardiaques ou respiratoires. Elle se sentait bien et a juste l'impression qu'une maladie vient subitement de se déclarer. Aucun mot, aucun concept dont elle dispose ne semble pouvoir s'appliquer réellement à ce qu'elle est en train de vivre. Lorsque le diagnostic tombe

après une batterie d'examens, Annie découvre qu'elle fait en réalité l'expérience d'une crise de panique. Une crise dont elle n'avait pas su détecter les premiers symptômes, rien ne l'avait alarmée. C'est donc face au regard anxieux de sa colocataire qu'Annie a tout d'abord pris conscience et appréhendé son état et grâce au diagnostic du corps médical qu'elle a pu correctement identifier ce dernier, ses propres jugements étant eux-mêmes erronés. N'ayant jamais fait l'expérience d'une crise de panique, ni jamais observé de crise de panique chez quiconque, ni jamais entendu parler des effets d'une crise de panique, Annie n'était pas en mesure de décrire son expérience, ni d'identifier sa nature, tout en étant capable d'appréhender sa crise. Il arrive donc qu'un individu ne soit pas en mesure d'identifier correctement son expérience émotionnelle en tant que telle, tout en appréhendant son expérience émotionnelle. Dans ce cas, Annie a pensé à un problème cardiaque, à une fatigue passagère, et elle aurait pu aller au bout de cette crise, ne pas se rendre aux urgences et ne jamais avoir réellement su de quoi il s'agissait, ce qui implique qu'elle aurait pu confondre pendant encore un long moment son expérience de la crise de panique avec un problème cardiaque ou respiratoire.

D1 : appréhension de l'expérience effectuée

D2 : émergence de CP directs mais pas d'association satisfaisante de CP indirects

D3 : Rapports introspectifs imprécis – description de l'expérience compromise

Comme nous l'avons vu dans la première version de l'exemple d'Annie, il arrive qu'une expérience émotionnelle soit immédiatement reconnue comme une expérience émotionnelle et correctement identifiée comme faisant partie de telle ou telle catégorie d'émotion, ce qui facilite la description de l'expérience. Mais il arrive fréquemment également, que nous ne soyons pas conscients que l'expérience émotionnelle que nous appréhendons, soit une expérience émotionnelle. L'individu fait bien l'expérience de son émotion, et ressent tous les effets de cette expérience, mais il n'identifie pas cette expérience comme étant une expérience émotionnelle. C'est ce qui arrive à Annie dans la seconde version de cet exemple. Elle ne reconnaît pas son expérience de la crise de panique comme une expérience émotionnelle, mais l'identifie comme

une maladie, ou une expérience de crise cardiaque. Lambie et Marcel (2002) montrent que c'est souvent le cas avec des expériences émotionnelles comme les crises d'angoisse et de panique.

It turns out that normal people in Western culture are often aware of bodily sensations that are part of an emotion without being aware of them as an emotion. This is found when people consult physicians for somatic complaints which are actually symptoms of anxiety or depression. In one study as many as 18% of all consultations with a general medical practitioner were found to be cases of anxiety or depression in which the person complained of bodily symptoms but was not aware of affective or cognitive symptoms, and had no recognition of their emotional state.⁴⁵⁹

La phénoménologie de l'expérience émotionnelle est appréhendée mais pas correctement catégorisée. Certaines sensations doivent être apprises comme appartenant à une catégorie d'émotion particulière pour être correctement identifiées. Annie n'a jamais fait l'expérience de telles sensations (celle d'une crise de panique), ce qui condamne la validité de ses jugements introspectifs et sa capacité à les communiquer et les décrire. Une fois arrivée aux urgences, elle suggère la possibilité qu'elle soit victime d'une crise cardiaque et les médecins lui permettent de corriger et de rectifier ses jugements introspectifs. Elle décrit son expérience à partir du concept qu'elle connaît, celui de la crise cardiaque et échoue à reconnaître son expérience comme émotionnelle. L'exemple d'Annie révèle que le premier degré, c'est-à-dire l'appréhension de l'expérience reste incomplet sans les deuxième et troisième degrés introspectifs, mais aussi que le premier degré n'est pas celui qui menace la valeur épistémique du processus introspectif. En effet, le deuxième degré introspectif repose sur notre capacité à former et mobiliser des concepts phénoménaux directs et indirects qui reposent en partie sur la qualité de notre mémoire, sur l'étendue de notre répertoire conceptuel, sur la créativité de notre imagination, etc. La qualité des résultats du troisième degré dépendent quant à eux de notre capacité à retranscrire, énoncer et communiquer nos identifications conceptuelles, ce qui repose sur les correspondances qui existent entre nos concepts et les mots que nous utilisons pour les

⁴⁵⁹ Lambie et Marcel, « Consciousness and the Varieties of Emotion Experience: A theoretical Framework », 243.

exprimer. Or certains concepts (CP directs par exemple) ne sont pas exprimables ou très difficilement exprimables par les mots mis à notre disposition par le langage commun. Annie ne dispose donc pas des compétences herméneutiques nécessaires à l'interprétation de son expérience.

Selon Fricker, l'injustice herméneutique se produit quand il y a une lacune dans les ressources conceptuelles ou linguistiques d'une société, de sorte qu'une expérience sociale distinctive et injustifiée partagée par les membres d'un groupe marginalisé ne peut être conceptualisée ou décrite de manière adéquate. Le principal exemple de Fricker est l'expérience de Carmita Wood, qui a été victime de harcèlement sexuel avant qu'il y ait un nom précis pour désigner ce phénomène ou aucune maîtrise du concept. L'absence de ressources conceptuelles pertinentes nuit aux membres du groupe marginalisé; dans l'exemple de Fricker, la femme victime de harcèlement sexuel est lésée par son incapacité à comprendre ses expériences.⁴⁶⁰

Si Annie ne détient pas de concept (de CP indirects par exemple) correspondant à son expérience, elle se verra dans l'impossibilité de donner du sens à cette expérience. La difficulté d'une identification conceptuelle de l'expérience émotionnelle rend celle de son interprétation et de sa description d'autant plus importante. Mais il est également possible d'identifier correctement son expérience émotionnelle comme une expérience émotionnelle, mais de ne pas interpréter correctement la catégorie à laquelle appartient cette expérience émotionnelle. Reprenons le cas d'Annie et imaginons qu'une fois arrivée aux urgences et après que le diagnostic soit prononcé, elle se sente d'une part soulagée mais aussi troublée par autre chose, un autre état commençant à prendre place en elle. En effet, elle se rend compte qu'elle a inquiété sa colocataire, que cette dernière a passé la nuit aux urgences à attendre, et qu'elle a également

⁴⁶⁰ Anderson, « Conceptual competence injustice », 7. « According to Fricker, hermeneutical injustice occurs when there is a lacuna in the conceptual or linguistic resources of a society, such that a distinctive and wrongful social experience shared by members of marginalized group cannot be adequately conceptualized or described. Fricker's primary example is the experience of Carmita Wood, who was subjected to sexual harassment before there was an accurate name for the phenomenon or any mastery of the concept. The non-existence of relevant conceptual resources harms members of the marginalized group; in Fricker's example, the woman subjected to sexual harassment are harmed by their inability to comprehend their experiences ».

fait perdre du temps aux médecins et infirmiers de l'hôpital alors que d'autres personnes auraient eu davantage besoin d'eux. En voulant faire le point sur ce qu'elle est en train de ressentir, elle commence à enclencher l'acte introspectif pour appréhender son état émotionnel, et à partir de cela elle sait rapidement après avoir pris conscience de son état, qu'elle ressent de la honte. Ou bien est-ce de la culpabilité ? En effet, la honte et la culpabilité ont des phénoménologies proches et il n'est pas toujours évident d'identifier si l'on se sent coupable ou honteux. Dans le premier cas, on se sent humilié face à autrui, on se sent même parfois inférieur ; dans le second cas, on se sent responsable d'une faute à l'égard d'autrui, au cours d'un événement ou dans une situation donnée. Dans les deux cas, ce sont des émotions qui ont des valences négatives, des émotions qui ne renvoient pas une image positive de l'individu envers lui-même, puisqu'il se sent mal vis-à-vis d'un autre individu, et vis-à-vis de lui-même. Si Annie ne connaît pas précisément la différence entre les deux concepts de honte et de culpabilité, elle pourrait se décrire comme étant honteuse, alors qu'elle se sent en réalité coupable. Dans ce cas, Annie a connaissance des deux types d'expériences et des concepts qu'on leur associe, elle les a déjà rencontrés auparavant (la honte et la culpabilité), mais ce qui se révèle est qu'Annie ne maîtrise pas tout à fait les deux concepts ni exactement ce qui les distingue, ce qui rend sa description imprécise et potentiellement contestable.

3. Valeur épistémique du premier degré et fiabilité minimale de l'introspection

J'ai montré que les cibles privilégiées de l'introspection sont les expériences émotionnelles conscientes. Ces expériences sont déjà présentes dans notre flux de conscience, même lorsque notre attention introspective n'est pas dirigée vers elles. La tâche de l'introspection, comme nous l'avons vu ici, est de rendre ces expériences émotionnelles conscientes, conscientisables. Le processus introspectif tel qu'il est présenté et entendu ici, se découpe en différents degrés.

Le premier degré plonge l'individu qui déclenche l'acte introspectif dans un état d'introspection primitive, état qui permettra à un individu d'être dans une posture de présence attentive à son état phénoménal ou état émotionnel. Les résultats du premier degré introspectif offrent à l'individu une première acquisition de savoir sur son expérience émotionnelle, une forme de compréhension intuitive d'un des aspects de son émotion, à savoir, sa phénoménalité.

Le deuxième degré introspectif se fonde sur cette compréhension intuitive ou conscientisation de la phénoménologie de l'expérience émotionnelle vécue, pour aider l'individu à interpréter son expérience et à déployer son univers conceptuel dans l'objectif de représenter son expérience, c'est-à-dire de l'associer à des concepts qui permettront de lui donner un sens. L'identification conceptuelle de l'expérience émotionnelle, faite par le deuxième degré introspectif, offre la possibilité de décrire et de communiquer les effets de son expérience à autrui. Le troisième degré introspectif est donc chargé de la description de l'expérience émotionnelle.

Nous avons vu que même si le premier degré introspectif est accompagné de certaines difficultés, comme celle de maintenir l'attention introspective et de se détacher de toute réflexion, ce qui peut nécessiter le développement d'une meilleure maîtrise de cet exercice; ce degré n'apparaît pour autant pas comme un état produisant des résultats erronés. En effet, contrairement au deuxième (et troisième) degré introspectif, le premier degré ne fait intervenir aucune compétence réflexive, conceptuelle ou lexicale. Ainsi, l'absence de toute forme d'interprétation, de déploiement de concept, de tentative de description et de formation de jugements au sein de l'état d'introspection primitive et de ses résultats, implique que l'on ne puisse pas parler de résultats erronés, ou non fiables. Comment serait-il possible de se tromper dans l'appréhension non-réflexive d'une expérience ? Il est possible que des allers-retours entre les deuxième, et premier degrés soient envisagés, pour permettre de valider les jugements du deuxième degré, en allant vérifier si l'expérience s'est entièrement dévoilée à la première tentative d'appréhension, ou si elle continue de se dévoiler au fur et à mesure de la progression du processus introspectif.

J'en conclus que les erreurs et donc la faillibilité de l'introspection se situent et se produisent au cours du deuxième puisque les concepts directs ne sont pas les seuls à être mobilisés⁴⁶¹ ; et du troisième degré, lorsqu'une interprétation introspective est en jeu. Une interprétation et une analyse qui mobilisent des compétences conceptuelles et lexicales parfois mal maîtrisées ou absentes, peuvent entraîner une mauvaise représentation de l'expérience émotionnelle vécue ou une description erronée de cette dernière. Ces deuxième et troisième

⁴⁶¹ En effet, les CP indirects sont parfois nécessaires à l'identification conceptuelle et ne sont pas toujours prudemment déployés par l'introspecteur. Ils ne correspondent pas toujours de manière pertinente à l'expérience émotionnelle en cours.

degrés introspectifs, même s'ils sont nécessaires au processus introspectif, sont aussi ceux qui rendent l'introspection sujette aux doutes quant à ses résultats.

Valeur épistémique : C'est pourquoi, j'ai proposé de défendre une fiabilité minimale de l'introspection, puisque le premier degré introspectif, fondamental à toute forme de compréhension d'expérience émotionnelle, est un degré dont les résultats ne peuvent être considérés comme erronés ou incorrects. Il s'agit d'une connaissance phénoménale, au sens d'une connaissance fondée sur l'appréhension des propriétés phénoménales de l'expérience émotionnelle. Ce n'est donc pas l'entièreté du processus introspectif qui est infaillible et fiable, mais seulement l'un de ses degrés : le premier degré introspectif ou état d'introspection primaire. L'introspection détient donc une valeur épistémique, même faible.

Valeur intrinsèque : A la fin du Chapitre 2, j'ai évoqué l'intention de déporter la valeur intrinsèque de la connaissance de soi sur la conscience des émotions qui constitue le fondement de la connaissance des émotions. La conscience des expériences émotionnelles est permise par le premier degré introspectif. Si la valeur instrumentale de la conscience des émotions (et du 1^{er} degré introspectif) a été démontrée, est-ce possible de démontrer que cette dernière détient également une valeur intrinsèque. En quoi la connaissance primaire (l'appréhension, la conscientisation) d'une expérience émotionnelle peut avoir une valeur intrinsèque ? Il semble que le premier degré introspectif, qualifié d'état introspectif primaire ou primitif et non-réflexif peut être considéré comme désirable en lui-même, en dehors de ce à quoi il nous permet d'accéder. C'est un état de présence attentive à soi-même que des experts en méditation recommandent et présentent comme quelque chose à quoi l'on devrait aspirer. L'absence de conceptualisation et de jugements interprétatifs permet un état où seule l'écoute de la phénoménalité présente compte.

Valeur morale : Il semble que l'on puisse également accorder une valeur morale à l'introspection des émotions. Lorsqu'elle donne lieu à des jugements introspectifs corrects, elle facilite alors la communication des expériences émotionnelles entre les individus et leur permet une meilleure compréhension d'eux-mêmes et des autres. Lorsqu'elle offre des résultats introspectifs erronés, elle compromet la compréhension de soi et la compréhension qu'autrui a de moi, mais même lorsque la fiabilité des résultats introspectifs est compromise par les

deuxième et troisième degrés introspectifs, ils restent indispensables à l'individu. Ce sont eux qui permettent à ce dernier de donner une signification à l'expérience qu'il appréhende et à rendre cette appréhension communicable à autrui. Même si l'on peut légitimement douter de la valeur épistémique de ces degrés, ils sont nécessaires à l'équilibre de la santé mentale et de la dignité d'un individu. Leurs limites et insuffisances présentent des risques et exposent les individus à l'exclusion sociale, l'injustice épistémique, la perte de confiance en soi et la marginalisation, mais ils peuvent tout autant favoriser la confiance en soi, donner à l'individu l'autorité nécessaire pour s'affirmer et tenter de se faire comprendre, ils permettent à l'individu de donner une signification, même erronée, de son expérience et donc de s'engager vers l'énonciation, la compréhension, et l'objectivation de son expérience, et de s'apercevoir qu'il a peut-être besoin d'être accompagné dans cette dynamique, par un spécialiste.

CONCLUSION

L'enjeu de cette recherche était d'examiner en quoi la connaissance des émotions est importante aux yeux des individus ordinaires et pourquoi elle peut être considérée comme enrichissant considérablement la connaissance de soi. Il s'agissait également de montrer, une fois la valeur de la connaissance de soi établie, comment un individu ordinaire est en mesure d'acquérir cette connaissance, celle de ses propres émotions, et de proposer une défense de l'introspection en la présentant comme un processus incontournable et nécessaire dans la l'édification de la connaissance des émotions.

Pour mener à bien cette recherche, j'ai proposé de structurer mon argumentation autour de trois grandes questions :

- (i) Qu'est-ce que la connaissance des émotions ?
- (ii) En quoi et pourquoi importe-t-elle aux individus ?
- (iii) Comment est-il possible de l'acquérir ?

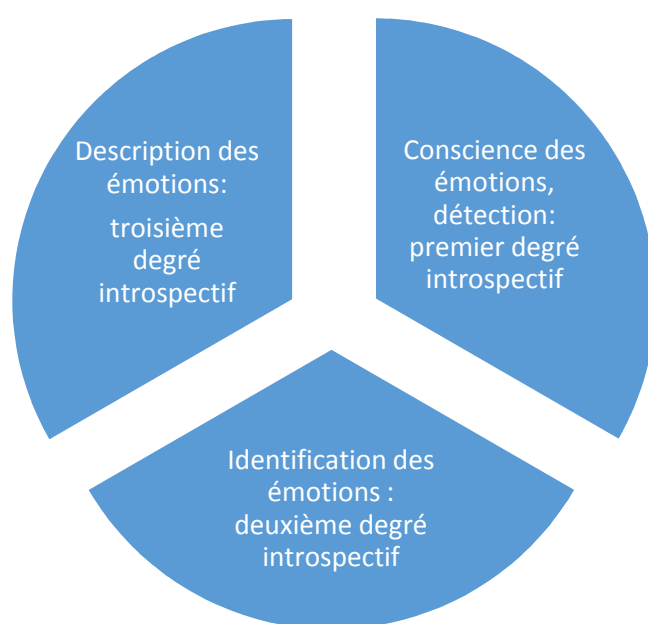
La connaissance des émotions est une forme de connaissance de soi, une forme substantielle, c'est-à-dire qui importe aux individus ordinaires et se trouve au centre de leurs préoccupations quotidiennes. J'ai montré que la connaissance des émotions (et de soi) dépend étroitement de la conscience des émotions (et de soi). Pour le dire autrement, la conscience des émotions peut être conçue comme servant de fondement à la connaissance des émotions (1ère partie, Chapitre 1). Il m'a alors été possible de dégager deux enjeux de cette recherche. Le premier enjeu réside dans l'exploration de ce qui justifie que l'on qualifie la connaissance des émotions de connaissance substantielle, ce qui implique d'attribuer différentes valeurs à la conscience et à la connaissance des émotions. C'est au cours du chapitre 2 que j'ai pu montrer que la conscience des émotions a une valeur instrumentale, puisqu'elle permet à l'individu de saisir et d'utiliser sa relation d'accointance avec ses états émotionnels, permettant ainsi à ces derniers de ne pas lui être étrangers. C'est à partir de cette conscientisation que pourront être formés des jugements sur la nature des émotions et donc une connaissance des émotions. La valeur instrumentale de la conscience des émotions tient au fait qu'elle permette la constitution

d'une connaissance des émotions. De la même manière, la connaissance des émotions, qui est une connaissance substantielle, a une valeur instrumentale, sa principale utilité étant de venir enrichir la connaissance de soi. La connaissance des émotions délivre des informations essentielles à la conduite de la vie individuelle, si l'on considère que les émotions alimentent et influencent nos décisions, nos comportements, et notre personnalité. Elles peuvent motiver une marginalisation ou une intégration sociale. C'est pourquoi leur connaissance semble ouvrir la voie à leur contrôle ou à leur régulation et favoriser l'accroissement de notre bonheur en offrant la possibilité à un individu de mieux identifier en quoi ses émotions impactent sa personnalité. En ce sens, la connaissance des émotions est une source d'informations non négligeable sur soi-même et les émotions apparaissent comment occupant une place centrale dans le maintien et la constitution de notre bonheur. L'examen des différentes valeurs attribuables à la connaissance des émotions a rendu plus saillante l'importance de cette connaissance pour les individus ordinaires, ce qui mène à la question de savoir comment cette connaissance peut être obtenue.

En effet, le second enjeu de cette recherche est de montrer pourquoi la conscience des émotions peut servir de fondement à leur connaissance. Cet enjeu implique de s'intéresser à la manière dont un individu conscientise ses émotions. Nous avons vu qu'il le fait par le biais de l'introspection qui s'attache à détecter les propriétés phénoménales des émotions (chapitre 4). La détection de la phénoménalité impliquée par les émotions serait donc primordiale pour acquérir une connaissance des émotions. Cette détection permet à l'individu de catégoriser et donc d'identifier la phénoménalité de son expérience émotionnelle et de la rendre potentiellement communicable. Nous avons vu que les faiblesses de l'introspection ne se situent pas au cours de la détection des propriétés phénoménologiques, c'est-à-dire au premier degré introspectif, qui permet une conscientisation, l'établissement d'une relation de familiarité avec son expérience émotionnelle en cours. Les insuffisances de l'introspection apparaissent lors de l'identification conceptuelle permise par le deuxième degré et se renforcent au cours du troisième degré introspectif qui a pour fonction de rendre notre expérience identifiable par les autres, grâce à une description pertinente de notre expérience émotionnelle.

Si les émotions ont une place centrale dans la vie sociale et dans la constitution de la connaissance de soi et du bonheur, et puisqu'elles détiennent une phénoménologie qu'aucun autre que soi-même ne peut détecter ni identifier, il faut alors que leur connaissance soit établie

par un processus capable d'une détection et identification interne mais aussi intime, c'est-à-dire un processus dépendant de l'individu et capable d'établir une relation d'accointance avec la phénoménologie des émotions. J'ai défendu la thèse selon laquelle le processus introspectif est un outil cognitif fondamental dans la conscientisation et la connaissance des émotions. J'ai proposé l'idée selon laquelle la valeur instrumentale des émotions se décline et évolue au sein d'un cercle vertueux, qui améliore le système tout entier de la connaissance de soi. Ce cercle vertueux ne peut pas, de mon point de vue, se réaliser sans l'utilisation du processus introspectif.



Si cette connaissance phénoménale introspective n'est pas épistémiquement infaillible, elle détient malgré tout une fiabilité minimale qui réside dans la conscientisation qu'un individu fait de ses expériences émotionnelles, au cours de leur appréhension, c'est-à-dire au cours du premier degré introspectif. Ce degré constitue une détection sans catégorisation, dépourvue de jugement, ce qui ne laisse donc pas de place à l'erreur. La connaissance phénoménale des émotions est faillible mais elle repose sur un processus en partie infaillible, celui du premier degré introspectif. De plus, même si les résultats introspectifs ne sont pas toujours fiables, il est en revanche possible de leur reconnaître une valeur morale. Sans la reconnaissance de l'utilité morale de l'introspection, un individu serait dépossédé de toute autorité relative à ses propres

états mentaux, ce qui reviendrait à attribuer à autrui et à la société toute la responsabilité et l'autorité d'énoncer à la place de l'individu, la manière dont il vit et dont il ressent ses expériences émotionnelles. Ce genre de cas de figure, à savoir lorsque peu (ou pas) de valeur est accordée aux connaissances introspectives, frustre et blesse la dignité individuelle. De ce point de vue, l'introspection doit rester le fondement de toute connaissance subjective en dépit de sa faiblesse épistémique relative puisqu'elle permet de préserver la dignité de tout un chacun.

Ma défense de l'introspection s'oppose à la distinction opérée par Carruthers (2010) entre l'introspection et l'interprétation de soi, ou l'introspection et la lecture de l'esprit. Selon lui, l'interprétation de soi n'est pas une capacité mobilisée par l'introspection, c'est, à l'inverse, la lecture de l'esprit qui travaille en étroite collaboration avec d'autres capacités cognitives telles que l'interprétation. J'ai proposé, contrairement à Carruthers, une conception de l'introspection comme un processus qui mobilise et sollicite toutes les capacités cognitives dont il a besoin pour atteindre son objectif, c'est-à-dire l'élaboration de jugements introspectifs. L'auto-interprétation occupe une place importante au sein de ce processus et permet sa finalisation. L'introspection n'est pas seulement un processus de détection des états phénoménaux, elle est aussi un processus interprétatif. Elle est un processus qui débute par la conscientisation de la phénoménalité de l'expérience émotionnelle en cours, cette prise de conscience est première et fondamentale pour le processus introspectif. Et en cela, ma défense de l'introspection rejoint celle de Brie Gertler au sujet des états phénoménaux (2001), tout en reconnaissant comme Schwitzgebel, que les individus ordinaires ne sont pas toujours de bons introspecteurs, même si de mon point de vue, cela est dû à une partie seulement du processus introspectif, et que ce processus est un exercice qui peut être perfectionné et de mieux en mieux maîtrisé, un processus qui peut également être accompagné lorsqu'il arrive à terme (lors du troisième degré introspectif, à savoir la description de l'expérience).

Si ce travail devait se poursuivre, il me semble que je proposerai une présentation plus raffinée et plus complète au sujet de la nature des émotions (chapitre 1) et que j'essaierai de développer et de défendre une conception de l'émotion plus engagée. Je proposerais de m'attarder davantage sur la philosophie asiatique et indienne pour explorer plus profondément ce que l'introspection primitive du premier degré introspectif est et permet. J'ai en effet accordé une valeur épistémique fiable aux résultats de premier degré introspectif en arguant du fait que ce dernier permettait une appréhension non-réflexive des propriétés phénoménales des

expériences émotionnelles. C'est une détection, une reconnaissance de la présence de phénoménalité, une présence attentive à cette phénoménalité, mais sans catégorisation de cette phénoménalité. Il n'y a donc, en principe, pas d'erreur possible puisqu'il s'agit de conscientiser l'effet que me fait mon expérience, sans juger ni conceptualiser sa phénoménalité. Mais est-ce que cet argument suffit à lui donner une valeur épistémique et à la considérer comme une forme de connaissance ou une acquisition de savoir ? Je pense qu'il est possible d'en dire davantage sur cette forme de connaissance et sur la nature exacte de sa valeur épistémique. Les recherches d'Anna Giustina⁴⁶² permettront d'ailleurs certainement d'offrir une réponse plus détaillée à ces questions.

⁴⁶² Anna Giustina, doctorante à l'ENS, UMR 8129, Institut Jean Nicod à Paris. Sujet de thèse : « Introspection et connaissance de soi ».

BIBLIOGRAPHIE

Alderson-Day, Ben, et Charles Fernyhough. « Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology ». *Psychological Bulletin* 141, n° 5 (2015): 931-65.

Alston, William. « Varieties of Privileged Access ». *American Philosophical Quarterly* 8, n° 3 (1971) : 241-223.

Alter, Torin, et Sven Walter. *Phenomenal Concepts and Phenomenal Knowledge*. Oxford University Press, 2007. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195171655.001.0001>.

Anderson, Derek Egan. « Conceptual competence injustice ». *Social Epistemology, A journal of Knowledge, Culture and Policy*, 2017.

Aquila, Richard E. « Brentano, Descartes and Hume on Awareness ». *Philosophy and Phenomenological Research* 35, n° 2 (1974): 223-39.

Armstrong, David. M. « Is introspective knowledge Incorrigible? » *Philosophical Review*, n° 72 (s. d.): 417-32.

Balog, Katalin. « Phenomenal Concepts ». In B. McLaughlin & A. Beckermann (éds) *The Oxford Handbook of Philosophy of Mind*, Oxford University Press, 2009, 292-313.

Bar-On, Dorit. « First-Person Authority: Dualism, Constitutivism, and Neo-Expressivism ». *Erkenn* 71 (2009): 53-71.

Bayne, Tim. « Modes of Consciousness ». In Jacob Hohwy (éd), *Finding Consciousness: The Neuroscience, Ethics, and Law of Severe Brain Damage*, Oxford University Press, 2016, 57-80.

Bayne, Tim, et Maya Spener. « Introspective Humility ». *Philosophical Issues*, n° 20 (2010): 1-23.

Bayne, Tim et Michelle Montague. *Cognitive Phenomenology*. Oxford University Press, 2011.

Beardsley, Monroe C. « Intrinsic Value » *Philosophy and Phenomenological Research*, Vol 26, n° 1 (s. d.): 1-17.

Beck, Aaron T. *La thérapie cognitive et les troubles émotionnels*. Editions De Boeck Université. Carrefour des psychothérapies, 2010.

Bertram, Georg W., Robin Celikates, Christophe Laudou et David Lauer (éds.) *Expérience et réflexivité*. L'Harmattan, 2011.

Billon, Alexandre. « Basic Self-Awareness: Lessons From the Real World ». *European Journal*

of *Philosophy* 25, n° 3 (2016): 732-63.

———. « Irrationality and Happiness: A (Neo)-Schopenhaurian Argument for Rational Pessimism ». *Journal of Ethics & Social Philosophy* 11, n° 1 (2016): 1-26.

Bitbol, Michel. *La conscience a-t-elle une origine? Des neurosciences à la pleine conscience: une nouvelle approche de l'esprit*. Bibliothèque des savoirs, Flammarion, 2014.

Bitbol, Michel, et Claire Petitmengin. « On the possibility and reality of introspection », *Kairos. Revista de Filosofia & Ciência*, n° 6 (2013): 173-98.

Block, Ned. « On a Confusion about a Function of Consciousness ». *Behavioral and Brain Sciences* 18, n° 02 (juin 1995): 227. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00038188>.

Bloom, Allan. *Closing of the American Mind: How Higher Education Has Failed Democracy and Impoverished the Souls of Today's Students*. Reissue. Simon & Schuster, 2012.

Boring, Edwin G. « A History of Introspection », *Psychological Bulletin*, 50, n° 3 (1953).

Boyle, Matthew. « Two Kind of Self-Knowledge ». *Philosophy and Phenomenological Research* 78, n° 1 (2009): 133-64.

Bradmetz, Joël, et Roland Schneider. « Désir, croyance, émotion: noeud borroméen ou noeud gordien? » *P.U.F. Enfance* 53, n° 3 (2001): 270-80.

Brentano, Franz. *Psychologie descriptive*. Gallimard, 2017.

Brook, Andrew. « Kant's View of the Mind and Consciousness of Self ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2016. <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/kant-mind/>.

Brykman, Geneviève. *Locke, Idées, langage et connaissance*. Ellipses., 2001.

Burge, T. « Individualism and Self-Knowledge ». *The Journal of Philosophy* 85 (1988): 111-27.

Buss, Sarah, et Andrea Westlund. « Personal Autonomy ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta, Spring 2018. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2018. <https://plato.stanford.edu/archives/spr2018/entries/personal-autonomy/>.

Byrne, Alex. « Consciousness and Nonconceptual Content ». *Philosophical Studies* 113, n° 3 (2003): 261-74.

———. « Inverted Qualia ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta, Winter 2016. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2016. <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/qualia-inverted/>.

Cannon, Walter B. « The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory ». *The American Journal of Psychology* 39, n° 1/4 (1927): 106-24.

Carruthers, Peter. « Introspection: Divided and Partly Eliminated », *Philosophy and Phenomenological Research*, LXXX, n° 1 (2010): 76-111.

———. *The Opacity of Mind: An integrative Theory of Self-Knowledge*. Oxford University Press., 2011.

Cassam, Quassim. *Self-Knowledge for Humans*. Oxford, 2017.

Chalmers, David J. « Phenomenal Concepts and the Explanatory Gap ». In T. Alter & S. Walter (éds), *Phenomenal Concepts and Phenomenal Knowledge: New Essays on Consciousness and Physicalism*, Oxford University Press, 2006.

Chalmers, David. J. « The Content and Epistemology of Phenomenal Belief ». In Q. Smith et A. Jokic, *Consciousness: New Philosophical Perspectives*, Oxford, 2003.

Churchland, Paul M. *Matière et Conscience*. Edition Champ Vallon. Collection milieux, 1999.

Clark, Andy, et David J. Chalmers. « The Extended Mind ». *Analysis* 58 (1998): 10-23.

Comte, Auguste. *Premiers cours de philosophie positive*. PUF, 2007.

Coseru, Christian. « Mind in Indian Buddhist Philosophy ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta, Spring 2017. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/mind-indian-buddhism/>.

Costall, Alan. « Introspectionism' and the mythical origins of scientific psychology ». *Consciousness and Cognition* 15 (2006): 634-54.

Crane, Tim. « The nonconceptual content of experience ». In Tim Crane (éd) *The Contents of Experience*, Cambridge University Press, 1992.

Damasio, Antonio. *L'erreur de Descartes : La raison des émotions*. Paris: Odile Jacob, 2010.

Damasio, Antonio R. *Le sentiment même de soi: corps, émotions, conscience*. Odile Jacob. Poches, 2002.

Darwin, Charles. *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*. Paris: Rivages, 1872.

Dennett, Daniel C. *La conscience expliquée*. Edition Odile Jacob., 1993.

———. « Why Everyone is a Novelist » 4, n° 459 (1988).

Deonna, Julien A., et Fabrice Teroni. *Qu'est-ce qu'une émotion?* Paris: Vrin, 2008.

Deonna, Julien, et Fabrice Teroni. « Emotions as Attitudes ». *Dialectica* 69, n° 3 Beyond Perceptualism (2015): 293-311.

———. *The Emotions: A Philosophical Introduction*. 1^{re} éd. Routledge, 2012.

Depraz, Nathalie, Francisco J. Varela, et Pierre Vermersch. *A l'épreuve de l'expérience*. Zeta

Books, 2011.

Descartes, René. *Les passions de l'âme*. GF Flammarion, 1994.

———. *Méditations métaphysiques*. GF Flammarion., 1992.

———. *Règles pour la direction de l'esprit*. Vrin., 2003.

Dretske, Fred. « Conscious Experience », *Mind, New Series*, 102, n° 406 (1993): 263-83.

———. « Experience as Representation ». *Philosophical Issues* 13 (2003): 67-82.

Eisler, Rudolf. *Kant-Lexikon, II*. Gallimard, 1994.

Eisler, Rudolf, Anne-Dominique Balmès, et Pierre Osmo. *Kant-Lexikon*. Édition revue et augmentée. Gallimard, 2011.

Eklund, Matti. « Fictionalism ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/fictionalism/>.

Ekman, Paul. « Basic Emotions ». In T. Dalleish & M. Power (éds), *Cognition and Emotion*, John Wiley and Sons, 1999.

Ekman, Paul, Richar J. Davidson, Matthieu Ricard, et B. Allan Wallace. « Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being ». *Current Directions in Psychological Science* 14, n° 2 (2005): 59-63.

Ellis, Carolyn. « Sociological Introspection and Emotional Experience ». *Symbolic Interaction* 14, n° 1 (1991): 23-50.

Elpidorou, Andreas. « Phenomenal Concepts ». In D. Pritchard (ed), *Oxford Bibliographies in Philosophy*, New York University Press, 2010.

Engel, Pascal. *Introduction à la philosophie de l'esprit*. Editions La Découverte, 1994.

Evans, Rand B. « William James, "The Principles of Psychology", and Experimental Psychology ». *The American Journal of Psychology* 103, n° 4 (1990): 433-47.

Fall, Estelle (ed.). *Introduction à la pleine conscience*. Dunod, 2016.

Farkas, Katalin. « The Boundaries of the Mind ». In Amy Kind (éd), *Philosophy of Mind in the Twentieth and Twenty-first Century*, Routledge. Vol. 6. The History of the Philosophy of Mind., 2018.

Fehr, Beverly, et James A. Russell. « Concept of Emotion Viewed From a Prototype Perspective ». *Journal of Experimental Psychology: General* 113, n° 3 (1984): 464-86.

Ferro, Antonino. *Eviter les émotions, vivre les émotions*. Les Editions d'Ithaque. Psychanalyse,

2014.

Fisette, Denis, et Pierre Poirier. *Philosophie de l'esprit : tome 1, Psychologie du sens commun et sciences de l'esprit*, Vrin, 2001.

———. *Philosophie de l'esprit : Tome 2 : Problèmes et perspectives*, Vrin, 2004.

Foucault, Michel. *Histoire de la folie à l'âge classique*. Gallimard, 1976.

———. *Histoire de la sexualité III: le souci de soi*. Gallimard, 1984.

———. *Les mots et les choses*. Gallimard, 1990.

———. *L'herméneutique du sujet, Cours au Collège de France. 1981-1982*. Hautes études. Gallimard Seuil, s. d.

———. « The Subject and Power ». *Critical Inquiry* 8, n° 4 (1982): 777-95.

Fraisse, Paul. *La psychologie expérimentale*. PUF, 1966.

Frankish, Keith. « Dual-Process and Dual-System Theories of Reasoning ». *Philosophy Compass* 5, n° 10 (2010): 914-26.

Friedrich, Janette. « La psychologie de la pensée de l'école de Würzburg - Analyse d'un cas de marginalisation ». *L'Homme et la société* 1, n° 167-168 (2008): 251-78.

Frijda, Nico H. *The Emotions*. Cambridge University Press & Editions de la maison des Sciences de l'Homme, 1986.

Gallagher, Shaun, et Dan Zahavi. « Phenomenological Approaches to Self-Consciousness ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2016. <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/self-consciousness-phenomenological/>

Gallina, Jean-Marie. *Les représentations mentales*. Dunod, 2006.

Garfield, Jay L. « Reflections on Reflectivity: Comments on Evan Thompson's Waking, Dreaming, Being ». *Philosophy East and West* 66, n° 3 (2016): 943-51.

Gendler, Tamar S. « Alief and Belief ». *Journal of Philosophy* 105 (2008): 634-63.

Gertler, Brie. « Critical notice of Quassim Cassam, "Self-Knowledge for Humans" ». *Mind* 125 (2016): 269-80.

———. « Introspecting Phenomenal States ». *International Phenomenological Society* 63, n° 2 (2001): 305-28.

———. « Introspection ». In Patrick Wilken, Timothy J. Bayne & Axel Cleeremans (éds), *The Oxford Companion to Consciousness*, Oxford University Press, 2009, 76-111.

———. *Self-Knowledge*. New problems of philosophy. Routledge, 2011.

———. « Self-Knowledge ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/self-knowledge/>.

———. « Self-Knowledge > Knowledge of the Self (Stanford Encyclopedia of Philosophy) ». <https://plato.stanford.edu/entries/self-knowledge/supplement.html>.

———. « Self-Knowledge and the Transparency of Belief ». In *Self-Knowledge*. Anthony Hatzimoysis (ed), 2011.

———. « Understanding the Internalism-Externalism Debate: What is the Boundary of the Thinker? » *Philosophical Perspectives*, 2012.

Goldie, Peter. « Emotions, feelings and intentionality ». *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 1 (2002): 235-54.

———. « Explaining Expressions of Emotion ». *Mind* 109, n° 433 (2000): 25-38.

Graham, George. « Behaviorism ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta, Spring 2017. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/spr2017/entries/behaviorism/>.

Hadot, Pierre. *Introduction aux « Pensées » de Marc Aurèle : La citadelle intérieure*. Fayard., 2005.

———. *Qu'est-ce que la philosophie antique ?* Gallimard, 1995.

Hare, Robert D. « Psychopathy as a Risk Factor for Violence ». *Psychiatric Quarterly* 70, n° 3 (1999): 181-97.

Harman, Gilbert H. « Toward a Theory of Intrinsic Value ». *Journal of Philosophy* 64, n° 23 (1967): 792-804.

Hasan, Ali, et Richard Fumerton. « Knowledge by Acquaintance vs. Description ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/knowledge-acquaintdescrip/>.

Haybron, Dan. « Happiness ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2011. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2011/entries/happiness/>.

Haybron, Daniel M. « Do We Know How Happy We Are? On Some Limits of Affective Introspection and Recall ». *Noûs* 41, n° 3 (2007): 394-428.

———. *Happiness, A very Short Introduction*. Oxford University Press, 2013.

———. « Happiness and Its Discontents ». New York Times - Opinionator. Consulté le 10 octobre 2017. https://opinionator.blogs.nytimes.com/author/daniel-m-haybron/?_r=0.

———. *The Pursuit of Unhappiness, The Elusive Psychology of Well-Being*. Oxford University Press, 2008.

Higginbotham, James. « Conceptual Competence ». *Philosophical Issues* 9, n° Concepts (1998): 149-62.

Hirstein, William. « Introduction ». In W. Hirstein (éd), *Confabulation: Views from Neuroscience, Psychiatry, Psychology, and Philosophy*, 2009.

———. « Self-Deception and Confabulation ». *Philosophy of Science* 67 (2010): 418-29.

Hochschild, Arlie R. « Travail émotionnel, règles de sentiments et structure sociale ». *Travailler*, 1, n° 9 (2003): 19-49.

Hospers, John. *Human Conduct: Problems of Ethics*. Belmont Calif.: Cengage Learning, 1995.

« How to Make Our Ideas Clear ». *Popular Science Monthly* 12 (1878): 286-302.

Huemer, Wolfgang. « Franz Brentano ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta, Fall 2018. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2018. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2018/entries/brentano/>.

Husserl. *Méditations cartésiennes: introduction à la phénoménologie*. Vrin, 2008.

Jack, Anthony I., et Andreas Roepstorff. « Introspection and cognitive brain mapping: from stimulus-response to script-report ». *TRENDS in Cognitive Sciences* 6, n° 8 (2002): 333-38.

James, William. « On Some Omissions of Introspective Psychology ». *Mind*, 9, n° 33 (1884): 1-26.

———. *Précis de psychologie*. Les empêcheurs de tourner en rond, 2003.

———. « What is an Emotion? » *Mind* 9, n° 34 (1884): 188-295.

Jeantet, Aurélie. « L'émotion prescrite au travail ». *Travailler*, 9, n° 1 (2003): 99-112.

Kammerer, François. « Pourquoi le représentationnalisme ne peut pas résoudre le “problème difficile” de la conscience phénoménale ». *Revue Etudiante de Philosophie Analytique* 4 (2011): 41-53.

———. « Représentationnalisme et langage privé: une défense wittgensteinienne du caractère non-représentationnel de la phénoménalité », Article à paraître.

Kant, Emmanuel. *Anthropologie du point de vue pragmatique*. Flammarion, 1999.

Kim, Alan. « Wilhelm Maximilian Wundt ». Édité par Edward N. Zalta. *The Stanford*

Encyclopedia of Philosophy. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2016.
<https://plato.stanford.edu/archives/fall2016/entries/wilhelm-wundt/>.

Kind, Amy. « Introspection ». Internet Encyclopedia of Philosophy.

Kriegel, Uriah. « A hesitant defense of intropection ». *Philo Stud*, n° 165 (2013): 1165-76.

———. « Consciousness and Self-Consciousness ». *Monist* 87 (2004): 182-205.

———. « Moral Motivation, Moral Phenomenology, and the Alief/Belief Distinction ». *Australasian Journal of Philosophy* 00, n° 0 (2011): 1-18.

———. « Toward a New Feeling Theory of Emotion ». *European Journal of Philosophy* 22, n° 3 (2014): 420-42.

Lambie, John A., et Anthony J. Marcel. « Consciousness and the Varieties of Emotion Experience: A theoretical Framework ». *Psychological Review* 109, n° 2 (2002): 219-59.

Lamme, Victor A. F. « How neuroscience will change our view on consciousness ». *Cognitive Neuroscience* 1, n° 3 (2010): 204-40.

Lasch, Christopher. *La culture du narcissisme : La vie américaine à un âge de déclin des espérances*. Flammarion, 2018.

Lefèvre, Roger. *La métaphysique de Descartes*. Presses Universitaires de France, 1959.

Lemaire, Stéphane. « From Emotions to Desires ». *The European Review of Philosophy* 5 (2002): 109-36.

Lemerle, Sébastien. « Une nouvelle “lisibilité du monde” : Les usages des neurosciences par les intermédiaires culturels en France (1970-2000) ». *Revue d'Histoire des Sciences Humaines* 2, n° 25 (2011): 35-58.

Levenson, Robert W., et Paul Ekman. « Meditation and the Startle Response: A Case Study ». *Emotion* 12, n° 3 (2012): 650-58.

Loar, Brian. « Phenomenal States ». In Ned Block, O. Flanagan & G. Güzeldere (éds), *The Nature of Consciousness*, Cambridge MASS: MIT Press, 1997, 597-616.

Locke, John. *Essai sur l'entendement humain*. Vrin. Vol. Livre I et II, 2001.

Ludwig, Pascal. « Cogito et connaissance de soi introspective ». *Methodos Savoirs et Textes*, Usages contemporains de Descartes, n° 18 (2018).

Ludwig, Pascal, et Matthias Michel. « Introspection ». *L'Encyclopédie Philosophique* (blog).

Lycan, William G. « Consciousness as Internal Monitoring, I: The Third Philosophical Perspectives Lecture ». *Philosophical Perspectives* 9, n° AI. Connectionism and Philosophical Psychology (1995): 1-14.

Margolis, Eric, et Stephen Laurence. « Concepts ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2014. <https://plato.stanford.edu/archives/spr2014/entries/concepts/>.

Marraffa, Massimo. « Mindreading and Introspection ». *Rivista internazionale di filosofia e psicologia* 6, n° 2 (2015): 249-60.

Medina, José. « The Relevance of Credibility Excess in a Proportional View of Epistemic Injustice: Differential Epistemic Authority and the Social Imaginary ». *Social Epistemology, A Journal of Knowledge, Culture and Policy* 25, n° 1 (2011): 15-35.

Meyer, Michel. *Le philosophe et les passions, Esquisse d'une histoire de la nature humaine*. Librairie générale française, 1991.

Mole, Christopher. « Attention ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/attention/>.

Moore, George Edward. *Principia Ethica*. Presses Universitaires de France - PUF, 1998.

Moran, Richard. *Autorité et aliénation: Essai sur la connaissance de soi*. VRIN, 2013.

———. « Self-Knowledge : Discovery, Resolution, and Undoing ». *European Journal of Philosophy* 5, n° 2 (1997): 141-61.

Morin, Alain, et James Everett. « Inner Speech as a Mediator of Self-Awareness, Self-Consciousness, and Self-Knowledge: an Hypothesis », *New Ideas in Psychology*, 8, n° 3 (1990): 337-56.

Moser, Paul K, et J. D. Trout. *Contemporary Materialism*. Routledge, 1995.

Nagel, Thomas. *Le point de vue de nulle part*. Edition de l'éclat, 1993.

———. « What It Is Like to Be a Bat? », *The Philosophical Review*, 83, n° 4 (1974): 435-50.

Neu, Jerome. « Authenticity and the Examined Life ». In John Deigh (éd), *On Emotions: Philosophical Essays*, Oxford Scholarship Online, 2013.

Nicolas, S. « Wundt et la fondation en 1879 de son laboratoire ». *L'année psychologique* 105, n° 1 (2005): 133-70.

Nicolas, Serge, Anne Marchal, et Frédéric Isel. « La psychologie au XIXème siècle », *Revue d'histoire des sciences humaines*, n° 2 (janvier 2000): 53-103.

Nisbett, Richard, et Timothy D. Wilson. « Telling More Than We Can Know: Verbal Reports on Mental Processes », *Psychological Review*, 84, n° 3 (1977): 231-60.

Nussbaum, Martha C.. *Upheavals of Thought: the Intelligence of Emotions*. Cambridge University Press., 2001.

———. *The Therapy of Desire, Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press, 1994.

Overgaard, Morten. « Introspection in Science ». *Consciousness and Cognition*, 15 (2006): 629-33.

Padilla Cruz, Manuel. « On the usefulness of the notion of ‘conceptual competence injustice’ to linguistic pragmatics ». *Social Epistemology Review and Reply Collective* 6 (17 avril 2017): 12-19.

Parent, Ted. *Self-Reflection for the Opaque Mind: An Essay In Neo-Sellarian Philosophy*. Routledge, 2016.

———. « Externalism and Self-Knowledge ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/self-knowledge-externalism/>.

Peirce, Charles. S. « Questions Concerning Certain Faculties Claimed for Man ». *Journal of Speculative Philosophy*, n° 2 (1868): 103-14.

Perrone-Bertolotti, M., L. Rapin, J-P. Lachaux, M. Baciú, et H. Loevenbruck. « What is that little voice inside my head? Inner speech phenomenology, its role in cognitive performance, and its relation to self-monitoring ». *Behavioral Brain Research* 261 (2014): 220-39.

Philippe, Vellozzo. « A Review of Brie Gertler, Privileged Access: Philosophical Accounts of Self-Knowledge ». *Psyche* 11, n° 6 (2005).

Piaget, Jean. *La prise de conscience*. Presses Universitaires de France, 1974.

Pierce, Jennifer L. « Les émotions au travail: le cas des assistantes juridiques ». *Travailler*, 1, n° 9 (2003): 51-72.

Plutarque. *Oeuvres morales, Traités 27-36*. Les Belles Lettres, 2003.

Prinz, Jesse J. *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford University Press, 2004.

Putnam, Hilary. « The meaning of “meaning” ». *Language, Mind and Knowledge*. Vol. 7 (1975): 131-193.

Pythagore. *Les Vers d’Or*. Adyar, 2014.

Ratcliffe, Matthew. « The feeling of Being ». *Journal of Consciousness Studies* 12, n° 8-10 (2005): 43-60.

Robbins, Philip, et Anthony I. Jack. « The Phenomenal Stance ». *Philosophical Studies* 127 (2006): 59-85.

Rorty, Amelie Oksenberg. « Explaining Emotions ». *The Journal of Philosophy* 75, n° 3 (1978): 139-61.

Rorty, Richard. *Contingency, Irony, and Solidarity* by Richard Rorty. Cambridge University Press, 1989.

Rosenthal, David M. « Emotions and the Self ». In *Emotion: Philosophical Studies*, 164-91. New York: Haven Publications: Gerald E. Myers & K. D. Irani, 1983.

———. « Introspection and Self-Interpretation ». *Philosophical Topics* 28, n° 2 (2000): 201-33.

———. « Thinking that One Thinks ». In *Consciousness: Psychological and Philosophical Essays*, Oxford: Basil Blackwell., 197-223. Martin Davies & Glyn W. Humphreys, 1993.

———. « Why are the Verbally Expressed Thoughts Conscious ». In *Consciousness and Mind*, Oxford: Clarendon Press., 282-305, 2005.

Rousseau, Jean-Jacques. *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*. Editions Flammarion, 2011.

———. *La Nouvelle Héloïse*. Le Livre de Poche, 2002.

Ryle, Gilbert. *La notion d'esprit*. Payot., 1978.

Sackur, Jérôme. « L'introspection en psychologie expérimentale », *Revue d'histoire des sciences*, tome 62 (2009): 349-72.

Sartre, Jean-Paul. *Esquisse d'une théorie des émotions*. Hermann, 1995.

Schachter, Stanley, et Jerome E. Singer. « Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State ». *Psychological Review* 69, n° 5 (1962): 379-99.

Scheve, Christian von. « The Social Calibration of Emotion Expression: An Affective Basic of Micro-social Order ». *Sociological Theory* 30, n° 1 (2012): 1-14.

Schlanger, Jacques. « Introspection, rétrospection, prospection ». *Revue de métaphysique et de morale* 4, n° 32 (2001): 527-41.

Schwitzgebel, Eric. « A Dispositional Approach to Attitudes: Thinking Outside of the Belief Box ». In *Belief*, Palgrave. Nikolaj Nottelmann (ed), 2013.

———. « Do you have constant tactile experience of your feet in your shoes? Or is experience limited to what's in attention? » *Journal of Consciousness Studies* 14, n° 3 (2007): 5-35.

———. « Introspection ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2016. <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/introspection/>.

———. « Introspection, What? » In *Introspection and Consciousness*, Declan Smithies et Daniel Stoljar (eds), 29-48. Oxford University Press, 2012.

———. « Introspective Training Apprehensively Defended: Reflections on Titchener's Lab manual ». *Journal of Consciousness Studies* 11, n° 7-8 (2004): 58-76.

———. *Perplexities of Consciousness*. A Bradford Book, 2013.

———. « Phenomenal Consciousness, Defined and Defended as Innocently as I Can Manage ». *Journal of Consciousness Studies* 23, n° 11-12 (2016): 224-35.

———. « Self-Ignorance ». In Declan Smithies & John Perry (éds), *Introspection and Consciousness*, Oxford University Press, 2012.

———. « The Intrinsic Value of Self-Knowledge ». *Revue internationale de philosophie* 1, n° 243 (2008): 25-50.

Sellars, Wilfrid. *Empirisme et philosophie de l'esprit*. Edition de l'Eclat, 1992.

Sénèque. *De la providence - De la constance du sage - De la tranquillité de l'âme - Du loisir*. Flammarion, 2003.

———. *De la tranquillité de l'âme*. Rivages, 2016.

———. *Dialogues, tome 1 : De la colère*. Belles Lettres, 1971.

———. *Lettres à Lucilius*. Édition revue et corrigée. Flammarion, 2017.

———. *La Vie heureuse ; La Brièveté de la vie*. Flammarion, 2005.

Seron, Denis. « Brentano's Project of Descriptive Psychology ». In Uriah Kriegel (éd) *The Routledge Handbook of Franz Brentano and the Brentano School*, Routledge, 2017, 35-40.

———. « La critique de la perception interne de Brentano à Heidegger », *Etudes phénoménologiques*, 37-38 (2003) : 111-42.

Shoemaker, Sydney. « The Inverted Spectrum », *The Journal of Philosophy*, 79, n° 7 (1982): 357-81.

Siewert, Charles. « Self-Knowledge and Phenomenal Unity ». *Noûs* 35, n° 4 (2001): 542-68.

Smith, Joel. « Self-Consciousness ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/self-consciousness/>.

Soares, Angelo. « Les émotions dans le travail ». *Travailler* 1, n° 9 (2003): 9-18.

Solomon, Robert C. « The Logic of Emotion ». *Noûs* 11, n° 1 (1977): 41-49.

Sousa, Ronald de. « Emotion ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/emotion/>.

- . « Moral Emotion ». *Ehtical Theory and Moral Practice* 4, n° 2 (2001): 109-26.
- . *The Rationality of Emotion*. The MIT Press, 1990.
- Sperber, Dan, et Deirdre Wilson. « The mapping between the mental and the public lexicon ». *UCL Working Papers in Linguistics* 9 (1997): 1-20.
- Stratton-Lake, Philip. « Intuitionism in Ethics ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta. Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2016. <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/intuitionism-ethics/>.
- Strawson, Galen. « Against Narrativity ». *Ratio (new series)* XVII, n° 4 (2004): 428-52.
- Tappolet, Christine, Fabrice Teroni, et Anita Konzelmann Ziv. *Les ombres de l'âme : Penser les émotions négatives*. Markus Haller, 2011.
- Taylor, Charles. *Les Sources du moi - La formation de l'identite moderne*. Points, 2018.
- Taylor, Shelley E., et Jonathon D. Brown. « Illusion and Well-Being, A Social Psychological Perspective on Mental Health », *Psychological Bulletin*, 103, n° 2 (1988): 193-210.
- . « Positive Illusions and Well-Being Revisited Separating Fact From Fiction », *Psychological Bulletin* 116, n° 1 (1994): 21-27.
- Tegner, Marcel, et I. Nimmo-Smith. « Anosognosia for plegia: specificity, extension, partiality and disunity of bodily awareness ». *Cortex* 40, n° 1 (2004): 19-40.
- Thompson, Evan. *Waking, Dreaming, Being, self and consciousness in neuroscience, meditation and philosophy*. Columbia University Press., 2015.
- Titchener, E. B. *Manuel de psychologie*. Librairie Félix Alcan, 1922.
- . « The Schema of Introspection ». *The American Journal of Psychology* 23, n° 4 (1912): 485-508.
- Tye, Michael. « The Experience of Emotion: An Intentionalist Theory ». *Revue internationale de philosophie*, 1, n° 243 (2008) : 25-50.
- Varga, Somogy. *Authenticity as an Ethical Ideal*. Routledge, 2014.
- Varga, Somogy, et Charles Guignon. « Authenticity ». In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, édité par Edward N. Zalta., Metaphysics Research Lab, Stanford University, 2017. <https://plato.stanford.edu/archives/fall2017/entries/authenticity/>.
- Vellozzo, Philippe. « Le problème de l'expérience subjective ». Thèse de philosophie, Institut Jean-Nicod, 2006.
- Vermersch, Pierre. « La fin du XIXe siècle : la pépinière: introspection expérimentale et phénoménologie ». *Expliciter* 26, n° 21-27 (1998).

———. *L'entretien d'explicitation*. ESF Editeur, 2017.

Vincent, Jean-Didier. *Biologie des passions*. Odile Jacob. Poches, 2002.

Watson, J. B. « Psychology as the behaviorist views it ». *Psychological Review* 20, n° 2 (1913): 158-77.

Williams, Bernard. *Vérité et Véracité*. Gallimard, 2006.

Wilson, Timothy D., et Elizabeth W. Dunn. « Self-Knowledge: Its Limits, Value, and Potential for Improvement », *Annual Reviews Psychology*, 55 (2004): 17.1-17.26.

