L'authenticité de l'introspection dans l'identification des émotions

Mon travail de thèse consiste principalement à déterminer le rôle et la légitimité de l'introspection dans l'identification, la compréhension et la régulation des émotions. Je voudrais partir de l'hypothèse que l'introspection serait un outil nécessaire à la connaissance de soi. J'entends par connaissance de soi, la connaissance de tout ce qui participe à notre construction émotionnelle et identitaire, c'est-à-dire nos expériences, nos désirs, nos croyances et nos comportements. Ma seconde hypothèse concerne la notion d'émotion, et implique le fait de considérer les émotions comme au cœur de la connaissance de soi et de la construction identitaire autant dans le rapport à soi-même que dans le rapport au monde.

Ce travail s'axe autour de deux notions très controversées et qui mobilisent un grand nombre de théories différentes. C'est pourquoi une grande partie de mon travail de thèse consistera à étudier les différentes théories de l'introspection et de l'émotion et à faire un choix parmi elles au service de mon hypothèse.

Dans la première partie de ma thèse, il s'agira de présenter et de retracer l'évolution de la conception de l'introspection de l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui pour tenter une harmonisation des théories et des critiques afin d'avoir une vision plus complète de cette notion. Pour le moment je tente de construire une typologie de l'introspection pour embrasser plus clairement toutes les nuances différentes présentes dans les différentes théories et conceptions de l'introspection. Par exemple, certains pensent que l'introspection est possible, nécessaire, mais pas fiable (Titchener, Schwitzgebel) ; d'autres affirment qu'elle est proche de l'infailibilité (Brie Gerlter, Charlmers), d'autres encore pensent qu'elle est impossible, qu'elle n'existe peut-être même pas (Ryle, Skinner). Cette typologie me permettra de présenter la défense d'une théorie de l'introspection à la fin de cette première partie.

La deuxième partie de ma thèse abordera davantage la question de l'identification et de la compréhension des émotions, notamment dans la construction de l'identité. Je n'ai pas encore commencé à rédiger cette partie, mais elle traitera de la nature de l'émotion et des liens qui peuvent être mis en avant entre l'introspection et les émotions dans une démarche de connaissance de soi. Dans la troisième partie de ma thèse je m'interrogerai sur la dimension pratique du processus introspectif, sur ces limites et sur la façon dont on utilise l'introspection. Jusqu'ici j'ai surtout travaillé sur la première partie de ma thèse. C'est pourquoi j'ai choisi de vous présenter aujourd'hui un des points qui fera partie de la théorie de l'introspection que je souhaiterais défendre dans ma thèse. Pour le moment, je me trouve à une étape de travail qui ne me permet pas d'affirmer de façon

certaine ce que j'entends par introspection, ni de prendre complètement le parti d'une des théories de l'introspection. Néanmoins, il y a certains points sur lesquels j'ai moins de doute. L'un d'entre eux concerne la nature des émotions, l'autre, ce que Pierre Vermersch appelle « l'authenticité de l'introspection », et c'est autour de ce dernier point que je voudrais axer mon propos.

Je voudrais tout d'abord aborder la question de la définition de l'émotion. Beaucoup se disputent sur la nature de l'émotion, notamment parce qu'elle induit une forte relation avec le corps mais aussi avec l'esprit. Je ne suis pas en mesure ici de vous présenter une théorie complète de l'émotion. Je voudrais simplement partir d'une hypothèse qui occupera une place importante au sein de ma recherche ; l'idée selon laquelle les émotions auraient tout à la fois une structure intentionnelle mais aussi phénoménologique. En effet, les états mentaux sont généralement séparés en deux « camps », ceux qui ont des structures dites « intentionnelles » et d'autres qui ont des structures dites « phénoménales », les états mentaux intentionnels tels que les croyances, et les désirs qui provoquent et induisent nos comportements et attitudes ; et les états mentaux phénoménaux en lien avec les expériences et sensations, et qui concernent la manière dont on vit ses expériences, « l'effet que cela fait » par exemple de sauter en parachute, ou de d'être en colère contre quelqu'un.

Les émotions sont il me semble, des états mentaux qui concernent ces deux types de structures. Lorsqu'on se trouve sous le coup d'une émotion, cela génère des attitudes propositionnelles comme penser que P, croire que P ou désirer que P, et son expérience marque le sujet, laisse une trace, provoque des effets, induit des ressentis. La question sera de savoir si l'introspection peut donner autant accès aux structures intentionnelles ou propositionnelles, qu'aux structures phénoménales des états mentaux.

Pour le moment, je souhaiterais défendre l'idée selon laquelle l'introspection donne bel et bien un accès aux structures phénoménales des états mentaux et donc à l'aspect phénoménal des émotions. La question de savoir si elle donne également accès aux structures intentionnelles des émotions est une question que je ne traiterai pas vraiment ici.

Le plus généralement l'introspection est définie comme le fait d'être conscient qu'on a conscience ou eu conscience de quelque chose, par exemple, conscient que l'on a ressenti de la peur devant un film d'horreur, ou conscience que l'on désire vivre à la campagne, conscience que l'on a honte et que l'on rougit. L'introspection serait la « prise de conscience d'états mentaux en cours ou récemment passés » comme le dit Eric Schwitzgebel dans son article « Introspection » in Stanford Encyclopedia of Philosophy, le fait de porter attention à soi-même ou de plonger en soi-même pour s'observer. Je n'ai pas le temps ici de vous présenter toutes les controverses touchant aux différentes théories de

l'introspection. Néanmoins, pour pouvoir vous présenter la thèse que je voudrais défendre, il faut que je précise rapidement les objections et les critiques les plus importantes portées à l'encontre de l'introspection.

Premièrement, et à la suite d'Auguste Comte, l'idée que l'introspection n'existerait pas fit irruption dans la sphère scientifique. Selon A. Comte, l'introspection ne serait pas possible : on ne peut pas être à la fois acteur et spectateur de soi-même. Selon lui, l'être humain peut observer tous les phénomènes excepté les siens propres. Cette critique influença beaucoup la tradition philosophique et psychologique. On doute de l'introspection, de son existence. Si on ne doute de pas de son existence, on ne la trouve tout simplement pas fiable parce que ses résultats ne reposent que sur la subjectivité d'un sujet. En effet, la plus virulente des critiques contre l'introspection concerne la question de son infaillibilité. A partir de Descartes, la tradition philosophique avait considéré l'esprit comme transparent à lui-même et l'introspection était considérée comme infaillible, devenant « l'accès privilégié à la conscience ». De fait, l'esprit étant transparent à lui-même, si une personne a un état mental, elle sait ou peut savoir qu'elle a cet état mental et ce avec très peu de chance de se tromper (toujours selon Descartes). Or, depuis Comte et surtout à partir du XXème et de l'émergence d'une psychologie se voulant plus scientifique, les penseurs commencèrent à douter de l'introspection et de sa portée. On a également peur que l'attention introspective déforme les états mentaux qu'elle observe, interfère dans le flux de la conscience et ne nous donne pas de vraies possibilités d'identification des états mentaux. L'état mental d'origine ou le vécu que l'on veut étudier, vécu que nous appellerons V1, est un vécu qui va être invoqué par l'introspection et transformé par elle en une description de ce vécu, que nous appellerons V2. Notre accès est donc un accès qui va transformer le V1, parce que l'attention qu'on lui porte est une attention descriptive et observatrice. On ne peut pas retranscrire le V1 sans le décrire et donc le transformer en V2 (description de V1). C'est pourquoi l'introspection donne un accès aux états mentaux tout en semblant les transformer, en y ajoutant quelque chose. Le surgissement de la notion d'inconscient met également à mal la notion d'introspection, parce que beaucoup de motifs et de causes de nos comportements sont des états mentaux inconscients et donc hors du champ d'expertise de l'introspection.

Dans tous les cas et sauf en ce qui concerne l'inconscient, ces objections relèvent toutes du même problème, celui de la confiance, du manque de confiance et du doute face aux qualités, aux capacités et au rôle de l'introspection. Ce manque de confiance trouve certainement sa source dans les différents conflits et désaccords sur l'introspection. Ces désaccords profonds font naître un scepticisme autour de l'introspection, un scepticisme qui varie en intensité et qui parfois devient assez radical et pousserait à penser que l'introspection est loin d'être infaillible ou fiable, et quelle

est source d'erreurs. Eric Schwitzgebel, qui a beaucoup travaillé autour de la notion d'introspection 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. Si une notion porte autant à controverse c'est bien qu'elle n'est pas digne de confiance. Pour autant, il 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 entirely pointless. ». Il n'écarte donc pas totalement la possibilité que l'introspection donne un accès au flux de la conscience.

Au cours de ma recherche, je vais introduire une idée de Tim Bayne développée dans son article « Introspective Humility », et qui consiste à placer ce scepticisme radical en quarantaine. Cette mise en quarantaine est nécessaire selon lui afin d'éviter qu'il n'infecte 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'écartier complètement du champ de compréhension de la conscience. Tim Bayne conclut son article en suggérant que lorsqu'il s'agit de l'introspection on ne devrait être ni radicalement sceptique ni un fidéiste dépourvu de sens critique. A la place, on devrait adopter une attitude d'« humilité introspective ». On devrait lui accorder plus de crédit que ce qui est généralement le cas. C'est l'attitude que je voudrais tenter d'adopter envers la notion d'introspection.

C'est pourquoi ma position ici n'est pas celle d'une défense acharnée de l'introspection et surtout pas une défense de son infaillibilité. Ce qu'il m'importe de démontrer est que l'introspection est utile et nécessaire, même si elle n'est pas infaillible. Une des choses qui fait qu'elle est faillible est que l'on est à la recherche de la vérité. Et c'est ici que je voudrais présenter une des thèses de Pierre Vermersch dans « Décrire la pratique de l'introspection ». Dans cet article, Vermersch part du présupposé qu'on ne peut « mener des recherches sur la conscience, ou sur tout autre objet d'étude qui la suppose, sans chercher à s'informer de ce que le sujet est conscient selon lui. »¹ Il conçoit l'introspection comme le moyen « d'obtenir des verbalisations descriptives à partir d'actes d'introspection relatifs à un passé vécu »² Cela l'amène à affirmer que l'on doit se former à la pratique de l'introspection et qu'il y a une forte nécessité à prendre en compte son caractère technique. Vermersch s'intéresse particulièrement à la pratique de l'entretien d'explicitation qui est une sorte de rétrospection et qui surtout s'appuie essentiellement sur la manière dont le sujet décrit

¹Pierre Vermersch « Décrire la pratique introspective », p.33

² Pierre Vermersch « Décrire la pratique introspective », p.33

la façon dont il a vécu les choses, l'effet que ça lui a fait de vivre telle expérience ou de ressentir telle émotion. Cette description n'a pas besoin d'être empreinte de vérité, parce que ces résultats introspectifs décrits correspondent à la phénoménologie des états mentaux sur lesquels l'introspection a dirigé l'attention du sujet. Bien entendu ces résultats introspectifs sont sujet à l'erreur, parce que la mémoire d'un sujet n'est pas fiable, et que le sujet lui-même n'est pas forcément fiable. Il peut mentir lorsqu'il verbalise les résultats de son introspection, il peut avoir oublié des éléments essentiels à la compréhension de son état mental, il peut également se mentir à lui-même. Il existe aussi un phénomène appelé « fabulation », lorsqu'une personne invente des causes et des motifs à ses comportements et attitudes. Les fabulateurs semblent croire ce qu'ils affirment et en général, ne mentent pas délibérément. Un exemple est souvent repris pour illustrer ce qu'est la fabulation. On place des personnes en face de trois paires de gants identiques et on leur demande de choisir ceux qui leur semblent être de la meilleure qualité. Ces personnes ne savent pas qu'ils sont strictement identiques. Après avoir fait leur choix, on leur demande de l'expliquer et de le justifier. C'est à ce moment qu'ils se mettent à inventer des motifs qui expliqueraient leur décision, par exemple que la paire de gants de droite semblaient plus épaisse ou d'autres motifs de ce genre. Ils ont donc besoin de construire des motifs rationnels à leur choix, des motifs qui sont faux.

Un sujet peut se tromper, mentir, il reste qu'en décrivant et en portant son attention sur ces états mentaux, il entre et se trouve en relation avec lui-même et cette relation, selon P. Vermersch est une relation authentique. Ce qui nous intéresse plus que la vérité des résultats introspectifs, c'est l'attitude avec laquelle le sujet s'introspecte, il se trouve dans une dynamique sincère de compréhension de son expérience telle que lui la vit. L'authenticité de cette démarche est ce qui permet la construction de la connaissance de soi-même et donc la construction de l'identité. Le sujet doit croire en ses capacités introspectives pour affirmer son identité. Vermersch définit l'authenticité comme le fait pour un sujet d'être « 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. »³ 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 ». ⁴ L'introspection est un « acte d'évocation ». (P58) Ce critère ne qualifie pas ce qui est dit mais plutôt la relation que la personne entretient avec ce qu'elle dit. Le sujet évoque ce qu'il a vécu, c'est une démarche de compréhension de soi-même, c'est aussi ce qui fait que je peux affirmer que je me connais mieux que personne, et qu'aucun autre que moi ne peut dire à ma place ce que je ressens. C'est ce que Uriah Kriegel appelle « l'inviolable dignité », dire à quelqu'un que l'on sait

³ Pierre Vermersch, « Décrire la pratique introspective », p.54

⁴ Pierre Vermersch, « Décrire la pratique introspective », p.57-58

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. Une fois j'avais vraiment très mal à la gorge et je ressentais tous les symptômes d'une grosse angine. J'étais avec un ami qui après m'avoir entendu dire que j'étais malade, que je ne me sentais pas bien et que j'étais presque sûre d'avoir une angine, m'a soutenu que je n'avais absolument rien, peut-être juste une petite irritation mais que je n'avais pas l'air malade, donc que je n'y étais sûrement pas. Il se plaçait dans une position d'autorité vis-à-vis de ce que je ressentais ou non, et surtout il décida que ce que je ressentais n'était pas la réalité et que je me trompais sur moi-même. Ce fut une situation assez perturbante, comme si d'un seul coup on me dépossède de moi-même. Uriah Kriegel parle justement de ce phénomène dans « A hesitant defense of introspection ». En effet, même si l'on pense qu'une personne se trompe sur ce qu'elle ressent, sur ce qu'elle a vécu, le fait est qu'on ne peut pas affirmer qu'elle se trompe, qu'elle a tort sans heurter sa dignité. Ce qu'une personne a vécu lui appartient, la manière dont elle a vécu les situations qui se sont présentées à elle ne peut être décrite que par elle. L'accès au vécu se fait selon un point de vue, le point de vue subjectif de la personne. Bien entendu, ce point de vue peut comporter des erreurs, surtout pour une tierce personne qui aurait un point de vue extérieur et différent sur la situation concernée.

C'est pourquoi il est nécessaire de faire une distinction entre ce qui existe et ce qui est vrai. La manière dont le sujet rapporte et décrit ce qu'il a vécu existe, on ne peut pas contester l'existence de ses ressentis. Par exemple, certaines personnes amputées d'un membre ressentent encore la présence de ce membre, ont encore mal, ou ont des sensations en rapport avec ce membre disparu, le médecin devra établir l'existence du phénomène du membre fantôme, tout en sachant que la vérité est que ce membre n'est plus présent. Pour autant, il est obligé de prendre en compte le fait que ces douleurs existent. Lorsque ce phénomène n'était pas établi, ni connu, les médecins ont certainement dû douter de l'existence de ces ressentis et de ces douleurs et ont dû penser que le patient délirait voire qu'il mentait. C'est pourquoi il est nécessaire de faire une distinction entre la vérité et l'authenticité des résultats introspectifs lorsqu'il s'agit de la connaissance de soi.

Le plus généralement, les individus sont dans un rapport d'authenticité vis-à-vis d'eux-mêmes et la connaissance de soi se construit là-dessus. En verbalisant ce qu'il a vécu, il décrit son point de vue, point de vue subjectif qui est donc par essence, imparfait au regard de la vérité. De plus, ce point de vue est dépendant de la qualité de la mémoire et de la manière dont le sujet a été présent à lui-même, donc de la manière dont il a mémorisé et perçut les choses.

Comme l'écrit Vermesch « Pour résumer, on ne peut attendre directement la vérité épistémique d'une description verbale, d'un témoignage, ou plus généralement d'une source de données. La

vérité ne peut être établie que par une démarche médiée par un tiers expert. La vérité se réfère à l'adéquation entre la donnée (le témoignage, la description, la verbalisation) et le monde, entre la teneur de sens de l'énonciation et ce à quoi elle se réfère. »⁵

L'authenticité de l'introspection est porteuse de sens et ce sont les résultats introspectifs authentiques qui permettront potentiellement d'établir la vérité grâce à une tierce personne qui travaillera à partir d'eux. Mais si l'on se place dans une dynamique de connaissance de soi, ce qui importe en premier lieu, ce n'est pas la vérité objective de ce qui s'est passé mais le point de vue de la personne concernée par cet événement et la façon dont elle a vécu ce qu'elle a vécu. Autrement dit, selon cette idée, la vérité objective de ce qui s'est passé intervient au second plan, second plan qui ne peut surgir sans le premier, c'est-à-dire l'introspection et de ses résultats.

Une des questions les plus discutées sur l'introspection est, on l'a vu, celle de son infaillibilité. Je pense que l'introspection demeure l'accès privilégié à la conscience, parce qu'elle se fait à la première personne, et qu'aucune autre personne ne peut avoir accès à mes pensées, ni à mes ressentis. C'est cet accès qui inscrit une personne dans une démarche d'élargissement de la connaissance de soi-même. Ce rapport à soi-même est indispensable à une bonne santé mentale. On ne peut pas retirer l'introspection à l'individu, cela reviendrait à dire qu'il n'a aucun rapport possible à lui-même. Cette relation à lui-même, construite par le biais de l'introspection, semble authentique. Le critère d'authenticité, à l'inverse de celui de vérité, n'écarte pas la possibilité de commettre des erreurs. Un sujet sera toujours limité dans sa démarche introspective, d'une part à cause de l'inconscient mais aussi parce qu'il ne peut pas décrire ce qu'il ne comprend pas, il peut également filtrer ou oublier ce qu'il a vécu. Comme le dit Vermersch « Le sujet ne sera jamais un magnétophone ou un caméscope qui enregistre tout ce qui lui est accessible. »⁶ Néanmoins, ces erreurs pourraient être davantage considérées comme des omissions. Les résultats introspectifs peuvent être incomplets tout en étant authentiques. Le fait que la méthode introspective soit limitée ne signifie pas qu'elle doive être abandonnée. Elle est peut-être limitée en ce qui concerne l'aspect intentionnel des états mentaux, mais beaucoup moins lorsqu'il s'agit de la phénoménologie des états mentaux. Pour appréhender la phénoménologie des émotions il semble difficile de ne pas recourir à l'introspection.

Ce que je tente de défendre ici c'est que l'introspection est nécessaire et que ses résultats ont une valeur parce qu'ils existent et sont au service de l'identité du sujet et de la connaissance de soi. On ne peut pas faire sans elle, d'une part parce qu'un individu a besoin de sentir qu'il peut compter sur cette relation à lui-même, et d'autre part parce qu'imaginer que l'homme n'aurait aucun moyen

⁵ Pierre Vermersch, « Décrire la pratique introspective », p.55

⁶ Pierre Vermersch, « Décrire la pratique introspective », p.53

propre à lui seul pour se connaître et appréhender les méandres de sa conscience et de son âme me semble incohérent. L'homme doit avoir autorité sur lui-même lorsqu'il s'agit de ce qu'il a vécu et de la manière dont il choisit de le décrire. L'introspection est notre instrument par défaut, et nous n'en avons pas d'autre. C'est le seul outil qui soit à notre disposition. Donc, si nous le retirons à l'homme ou décidons qu'il n'est pas digne d'être utilisé parce qu'il n'est pas fiable, que reste-t-il au fondement de la connaissance de soi ?

Je concluerai en citant J. Schlanger « On peut dire autant de mal que l'on veut de l'introspection telle qu'on la pratique, cela ne change rien, puisqu'on ne peut éviter d'en user. Elle est toujours là, elle restera toujours avec nous, signe à la fois de la limitation de ce que nous pouvons savoir sur nous-mêmes et de l'infinitude de ce que nous voulons en savoir. »⁷

⁷ Jacques Schlanger, « Introspection, rétrospection, prospection », p.541