

Phénoménologie et psychologie humaniste expérientielle

Gérald Boutin, Ph.D.

La **phénoménologie** occupe aujourd'hui une place de plus en plus importante tant dans le domaine de la psychothérapie que dans celui de la recherche en sciences humaines. Elle se retrouve à la base même de la thérapie expérientielle d'orientation *Focusing*. Il s'agit d'un mode de pensée qui exige souvent de la part de ceux qui y adhèrent une véritable « reconversion », comme l'écrivait Husserl, d'où l'intérêt d'en présenter ici les origines, la définition ainsi que l'apport à la psychologie et à la recherche.

a) Origines et visées

Disons d'abord que ce courant philosophique a pris son envol au début du 20^e siècle. Edmund Husserl (1859-1938), son principal initiateur, a puisé son inspiration dans les travaux de plusieurs philosophes et scientifiques: Fichte, Hegel, Brentano et bien d'autres. Par la suite, d'autres auteurs dont Heidegger, Merleau-Ponty, Levinas et Ricoeur, pour n'en nommer que quelques-uns, ont développé leur propre conception de la phénoménologie tout en respectant la plupart de ses principes fondamentaux. Mais c'est vraiment à Husserl que revient le mérite d'avoir tenté d'édifier **une science descriptive des phénomènes qui s'offrent au regard de l'homme** et de rompre ainsi avec les idées ambiantes de son époque.

Les visées qu'il poursuivait étaient fort ambitieuses, à savoir : **donner jour à une psychologie entendue comme science de l'expérience** et **élaborer une phénoménologie transcendantale**, « **une science philosophique universelle** ». Il n'a bien sûr jamais pu réaliser cette ambition, mais ses travaux ont bouleversé les conceptions courantes concernant le rapport de l'homme au monde.

b) Définition générale

La phénoménologie peut être définie comme étant la science des phénomènes, de ce qui apparaît à la conscience. « **C'est l'étude descriptive de tous les phénomènes qui s'offrent à mon expérience de sujet** », pour citer Husserl lui-même.

Schématiquement, elle :

- (1) prend en considération **ce qui se présente consciemment à nous**.
- (2) s'intéresse **au vécu du sujet plutôt qu'aux objets du monde extérieur**.
- (3) repose sur la **définition de l'intentionnalité** qui affirme que la conscience est toujours « *conscience de quelque chose* ».
- (4) tente d'appréhender **les phénomènes dans leur plus simple expression**, sans jugement *a priori* (être neuf face à l'expérience vécue).

En un mot, elle se caractérise par ***un retour à l'expérience, aux choses elles-mêmes***— c'est-à-dire le problème, la question, l'enjeu d'une pensée--- ***et par une démarche descriptive***. Cette façon de faire révèle dans quelle mesure le sujet est en relation immédiate et profonde avec son propre vécu.

c) Apport à la psychologie et à la recherche

- À la *psychologie*

Les travaux des phénoménologues ont beaucoup influencé la pensée des psychologues humanistes : Carl Rogers, Charlotte Bühler, Abraham Maslow, Eugene Gendlin, et bien d'autres, qui reprennent à leur compte bon nombre des énoncés de ce courant philosophique. Tout comme Husserl, ils s'intéressent à la dimension significative des expériences et des comportements humains, aux **phénomènes**. Ce dernier terme désigne « *le donné d'un acte de la conscience – ce qui advient à la conscience –, tel qu'un individu en fait l'expérience. Il s'agit d'exprimer la façon dont il se présente et d'en découvrir la signification - le sens* ».

Giorgi (1983), un psychologue américain bien connu, reprenant presque mot à mot la définition qu'en donne Husserl, propose cette définition de la phénoménologie appliquée à la psychologie : « **C'est l'étude des phénomènes tels que les êtres humains conscients en font l'expérience** ». Appliquée à la relation interpersonnelle, elle permet ainsi un échange plus respectueux des caractéristiques propres des partenaires sans *a priori*, chacun respectant les caractéristiques de l'autre.

- **À la recherche**

Plus largement, ce courant redonne à l'homme sa place dans le processus scientifique. C'est **l'expérience**, telle qu'elle se présente en fait, radicalement et immédiatement. On parle aujourd'hui d'une **science à la première personne** dans laquelle les chercheurs assument leur part de subjectivité (Capra, R., *Le temps du changement*, Paris Éditions du Rocher, 1990). Cette façon de voir les choses s'oppose au positivisme radical qui tente de dissocier le sujet et l'objet dans le cadre d'un processus de recherche. Il s'agit d'un changement de paradigme dont on ne mesure pas encore toute l'importance. La phénoménologie a largement contribué à l'avènement de la recherche qualitative ou interprétative de plus en plus en vogue dans les sciences humaines. Son influence se fait sentir notamment en ce qui concerne l'entretien de face à face (Boutin, G., *L'entretien de recherche qualitatif*, Québec, Les Presses de l'Université du Québec, 2007).

Conclusion

Ce bref aperçu de l'apport de la phénoménologie à l'approche humaniste expérientielle donne une idée de la richesse de ce courant philosophique et de ses ramifications dans le domaine de la recherche scientifique. L'influence de la phénoménologie dans le champ des sciences humaines est aujourd'hui indéniable. Elle a transformé la relation de l'homme avec le monde sous plusieurs aspects en soutenant notamment la non - dualité de la conscience et du corps. Les quelques éléments de base présentés ici devraient contribuer à mieux saisir les fondements théoriques à l'origine de la pensée de E. Gendlin et donner au lecteur le goût d'aller plus loin. (On pourrait mettre ici un **Lien avec le texte Démarche phénoménologique** sur le site www.focusingparis.com).