

# Expérimentation de soi et expérience fortuite

Christian Verrier (2005)

La notion d'expérience est complexe et nécessite une pluralité de regards quand elle se mêle à l'autoformation, et elle peut selon nous se manifester de deux façons privilégiées. Elle peut survenir sous forme d'inattendu, de non programmé, de façon inopinée, elle ne participe pas de l'habitude. Elle est cet événement imprévu qui vient perturber le quotidien, auquel il faut s'adapter comme on le peut avant d'éventuellement en tirer parti s'il est pensé ensuite.

Mais, elle peut à l'inverse avoir été voulue, recherchée pour l'intérêt qu'elle semble représenter, elle peut être le résultat d'un projet auquel on attache certaines valeurs. Si elle apporte aussi comme dans le premier cas un dérèglement de l'habitude, elle a cette fois été choisie ; on a décidé d'en assumer les conséquences, quelles qu'elles soient.

Dans les deux cas la personne est renvoyée à elle-même – même si l'expérience mise en mots peut ensuite être passée au crible d'autres expériences –, à sa délibération en intériorité. Plus avant, l'expérience apparaît formatrice, qu'elle soit ou non réfléchie.

## Le rôle autoformatif de l'expérience réfléchie

On peut appréhender l'expérience<sup>1</sup> comme étant un événement survenant à l'improviste, extérieur à l'individu, dans et par lequel nous sommes « pris ». Apparemment, nous n'y « sommes pour rien », il nous « arrive » quelque chose, sur quoi il peut fréquemment apparaître dans un premier temps que nous n'avons pas de prise. Chose communément admise, il semble que ce n'est qu'*a posteriori* qu'il nous sera peut-être donné de nous saisir à nouveau de l'événement, de le rationaliser, de le comprendre et de mieux entrevoir par la même occasion ce qu'il a pu produire en nous d'éléments nouveaux, identitaires ou praxéologiques. L'expérience dans ce schéma relève du fortuit, des hasards du vécu personnel et quelquefois collectif<sup>2</sup>. Cette conception de l'expérience, si elle contient une part de vérité, est sans doute pour partie le reflet d'une structuration de l'esprit qui accepte difficilement dans nos paradigmes habituels que des éléments de notre existence puissent échapper au raisonnement classique, mettant en lumière ce qui est souvent notre manque de maîtrise du réel et de ses manifestations. On reviendra sur ce point.

---

<sup>1</sup> « Expérience » (dictionnaire Petit Robert) : le fait d'éprouver quelque chose considéré comme un élargissement ou un enrichissement de la connaissance, du savoir, des aptitudes. Également : le fait de provoquer un phénomène dans l'intention de l'étudier (de le confirmer, de l'infirmer, ou d'obtenir des connaissances nouvelles s'y rapportant).

<sup>2</sup> Il peut exister des expériences qu'on dira « collectives », parce que vécues d'une façon simultanée par un groupe donné dans une époque donnée (des événements historiques tels que les guerres, les révolutions ou tout autre phénomène social d'envergure). Ces expériences, bien que libérant des potentialités inapparentes jusque-là, participent en partie d'un type d'expériences incorporées à partir d'un habitus de génération, de catégorie sociale, d'affinités idéologiques. Il a empêché que l'expérience vécue collectivement prenne très probablement des reliefs formatifs différents en fonction de ce que sont individuellement les acteurs ayant vécu. Dans la mesure où un individu est identique à un autre individu tout en étant profondément différent, une expérience a-t-elle la moindre chance d'être ressentie de la même manière par plusieurs personnes, à la fois dans les caractéristiques de sa manifestation et dans la façon dont elle est vécue, ressentie et assimilée ? Rabattre trop rapidement l'expérience individuelle sur les grands traits d'expériences collectives laisserait pendantes les innombrables variations formatives de l'expérience individuelle prise dans le collectif.

Renforçons d'abord le point de vue de la maîtrise de l'expérience, en partant de la constatation qu'elle est parfois provoquée volontairement. L'expérience n'est pas alors survenue inattendue de l'extérieur, impondérable, surprise initiale. Elle se constitue à partir d'un besoin naissant chez l'individu, qui souhaite « faire l'expérience », vivre une ou des expériences particulières. C'est dans l'intériorité du sujet que l'expérience trouve circonstanciellement son origine et ses motivations. Pour des raisons diverses (sociales, psychologiques...), il devient nécessaire et impératif de vivre cette expérience. Une sorte de pulsion vers elle se fait jour, relevant d'aspirations profondément enracinées. À l'opposé de l'expérience accidentelle, l'expérience recherchée est alors imaginée, projetée, organisée, réalisée, le choix l'emporte sur le subi. De multiples strates de l'individu peuvent être sollicitées à cette fin, dépendantes de facteurs tant psychologiques qu'existentiels. Il s'agirait de vivre l'expérience choisie et provoquée et d'en mesurer les retombées en termes personnels. L'être tout entier, mental et physique, peut entrer dans un espace expérientiel préparé et plus ou moins postulé comme maîtrisable dans sa réalisation et ses conséquences. Pensons aux expériences de survie extrêmes, aux défis sportifs lancés aux chronomètres, mais surtout à ce que l'on est, aux traversées d'océans et de déserts en solitaire, aux exercices spirituels, plus humblement aux épreuves de moindre envergure spectaculaire que l'on décide de vivre ici et là. Dans nos sociétés sécurisées et sécurisantes, où l'être physique et psychologique fait l'objet de nombreuses attentions (peut-être parallèlement à la montée des risques collectifs – alimentaires ou technologiques), la prise de risque, de la part de l'individu, sa mise à l'épreuve volontaire (et souvent ludique) de la souffrance et du risque (le percing, le saut à l'élastique, voire même la pratique sexuelle sans préservatif en période de sida) pourrait aussi participer de défis expérientiels tenant de l'exutoire, mais pas seulement<sup>3</sup>. Par certains aspects, il semble que l'expérience passe dans ce cas par ce qu'il est possible d'appeler une « expérimentation de soi<sup>4</sup> », qui met en place de façon plus ou moins systématisée des sortes de protocoles d'observation, de vérification, voire de reproduction des résultats de l'expérimentation, finalement comme peut le faire le chercheur expérimentateur en quête de théories.

### **Problématique inversée**

Si on désire suivre cette problématique, qui inverse le sens de la formation expérientielle telle qu'on l'aborde habituellement (le sujet pouvant être traditionnellement vu, à l'extrême, comme l'objet de l'expérience qu'il traverse, voire son acteur et metteur en scène), il est besoin de croire à sa rationalité (impliquant choix et organisation, même si elle s'exprime en des domaines semblant s'éloigner de la stricte rationalité, le mysticisme ou le vécu spirituel), et de considérer qu'elle revêt des caractéristiques pouvant rappeler la méthode scientifique expérimentale. L'expérimentation de soi serait ce qui pousse hors du quotidien et vient l'interroger. Elle tendrait à l'élucidation d'espaces inconnus, tentants parce qu'inconnus<sup>5</sup>, aussi à

---

<sup>3</sup> David Le Breton, *Passions du risque*, Métailié, Paris. 1991.

<sup>4</sup> Sans doute semblable mais aussi plus radicale que ce qu'Erikson nomme les « expérimentations semi-délibérées » (Erik Erikson, *Adolescence et crise*, Flammarion, Paris, 1972).

<sup>5</sup> L'expérience peut être vue alors comme l'entrée dans l'inconnu, dans ce que l'on n'a encore jamais éprouvé, dans ce que personne n'a peut-être encore jamais éprouvé (pensons ici, en un extrême, aux premiers pas d'un homme sur la lune) : « Petit à petit se perdent ces repères et ces appuis qui permettent de se situer, on ne sait plus rien... et l'on éprouve la même panique que lorsque nous sautons dans le vide, nous voilà sur le bord d'un abîme sans fond. Alors peut commencer la transformation »

créer de toutes pièces ce qui n'est pas encore là, comme une volonté tendue vers le développement d'espaces intérieurs et extérieurs autres que ceux perçus habituellement par nos sens. Elle envisagerait implicitement d'apprivoiser ce qui résiste communément, de deviner ce qui pourrait advenir, ce qu'il sera possible de devenir si d'autres comportements, d'autres perceptions du monde s'avèrent accessibles et exploitables. L'expérience commune se devrait d'être dépassée, parce que limitée à ce que l'on est, avec ce que cela peut engendrer d'expériences aléatoires, et pas davantage. Il y aurait à l'esprit de l'expérimentation de soi une sorte d'insatisfaction face à l'expérience commune, un « appel au dépassement », une impatience d'entrer dans une expérience inhabituelle pour soi-même et le groupe auquel on appartient. Métaphoriquement, l'histoire de Jonathan Livingstone le goéland pourrait en être une illustration. La prise en considération des résultats de cette expérimentation peut conduire – et dans certains cas particuliers être prévue dans ce but – à un changement chez l'individu, à une métamorphose le rendant différent de ce qu'il était auparavant. Une « théorisation de soi » renouvelée se trouverait engagée par la réflexion *a posteriori* sur ce qui a été vécu dans le cadre expérientiel. À l'issue du processus, on retrouverait, comme pour l'expérience contingente, l'étape de la réflexion post-expérience, à la différence qu'elle serait maintenant comme prévue au départ, parce qu'intégrante du processus expérientiel dans sa totalité. Ce serait donc le projet et la tentative de maîtrise du processus qui différencieraient essentiellement l'expérimentation de soi de l'expérience fortuite.

En conséquence, il deviendrait possible de montrer qu'au moins un certain type d'expériences n'est pas que phénomènes épars, fugitives apparences comme l'évoquait le Platon de la Caverne, et qu'il est possible de penser que l'expérience peut former un monde, une totalité cohérente et organisée, jusqu'à être planifiée par l'expérimentateur. Naturellement, on comprend sans difficulté combien cette expérimentation de soi peut s'avérer importante pour l'autoformation du sujet.

### **Autoformation et expérience fortuite**

Assez traditionnellement, on considère que pour qu'elle soit productive en terme d'autoformation, l'expérience doit être réfléchi après coup. Ainsi peut-elle se voir en quelque sorte « revue », évaluée et réévaluée, et ses retombées en termes d'évolution et de formation personnelles parfois déterminées avec une relative précision, si l'attention qui leur est accordée est suffisante.

Or, en plus et à côté de ce qui précède et est généralement admis, dans certains cas l'expérience ne peut être réfléchi, pour des raisons diverses : parce que, de par son peu d'intérêt apparent, elle ne semble pas devoir donner lieu au développement d'une réflexion, ou encore parce que l'accumulation d'expériences dont toute existence est remplie interdit humainement de les penser toutes après coup d'une façon approfondie (et se pose ici la question de la profondeur que doit atteindre la réflexion sur l'expérience pour que celle-ci devienne vraiment formatrice, c'est-à-dire capable de transformer le sujet). L'absence ou l'insuffisance de réflexion sur l'expérience traversée peut être due aussi à un manque de recul psychologique, à la crainte sensible de « revivre l'expérience », à l'absence de pauses temporelles et existentielles indispensables, à l'incapacité intellectuelle de la comprendre ; il est bien des façons de ne pas pouvoir/vouloir penser l'expérience.

---

(Elisabeth Marx, « Le nouvelles empreintes de l'éducation », *Pratiques de formation/Analyses*, n° 21-22, juin 1991).

## La réflexion et non-réflexion

Toutefois, même si elle ne suscite pas à proprement parler de réflexion directe, l'expérience pourrait posséder malgré tout des vertus potentiellement formatives. Il n'est pas absolument fantaisiste de poser l'hypothèse que si l'expérience n'apprend pas systématiquement du clairement identifiable et formulable, elle peut néanmoins posséder un pouvoir formateur, qui se situerait sur un registre autre que celui conduisant à considérer que les apprentissages sont forcément des actions permettant d'avancer dans une direction prédéterminée.

Cet endroit où l'expérience forme l'individu bien qu'elle ne soit pas réfléchie est assez opaque, difficilement saisissable, et on peut penser qu'il existe plusieurs niveaux de réflexion sur l'expérience. Le *réfléchir* (action de la réflexion : retour de la pensée sur elle-même en vue de l'examiner plus à fond une idée, une situation, un problème, cf. Petit Robert) s'exerce sans doute à divers degrés de précision. Sur le modèle des conscient/pré-conscient/inconscient, il y aurait une triade réflexivité/pré-réflexivité/non-réflexivité, mais le stade du non réfléchi ne serait pas inopérant.

Le non réfléchi serait le stade de la pensée diffuse, flottante, inorganisée, en jachère, l'expérience ne serait pas prise en compte frontalement sur le plan réflexif. La pré-réflexivité sur l'expérience serait quant à elle un début d'organisation réflexive, mais elle resterait inachevée, inaboutie, appellerait des développements pour accéder au réfléchi dont elle serait une étape préparatoire lui permettant ultérieurement de devenir efficient. Elle serait le point de bascule permettant au matériau du non réfléchi, par le début de sa prise en compte, de passer finalement du côté du réfléchi si les conditions en sont réunies. La réflexivité, enfin, serait le stade de la direction volontaire et finalisée de la réflexion sur l'expérience ; et c'est elle qui serait fortement mobilisée lors des expérimentations de soi mentionnées précédemment, avec le retour sur l'expérience qu'elle impliquerait.

Ce dernier stade constituant la réflexion volontaire *a posteriori* sur l'expérience, est toujours plus ou moins reconstituable, on peut en remonter le fil, en connaître l'origine, et par conséquent mieux saisir la façon dont, au final, la réflexion aura joué un rôle autoformateur, les résultats de la délibération réflexive pouvant se traduire par des modifications du comportement, de l'identité.

Il en va différemment avec l'expérience non réfléchie du premier stade, non pensée en terme de cogito<sup>6</sup>. Malgré son « non pensé » elle peut ne pas demeurer lettre morte et même exercer une fonction formatrice. Les expériences non réfléchies seraient tout de même « incorporées » en l'individu et elles ne demeureraient pas un cimetière expérientiel inerte, elles pourraient en certaines circonstances rejaillir et devenir actives dans l'esprit et le comportement. Malgré la difficulté de l'exercice, est-il possible de comprendre pourquoi et sous quelle forme elles subsistent en nous, l'effet qu'elles peuvent éventuellement exercer avant ou sans qu'on décide de les penser ? L'expérience non réfléchie a-t-elle été entièrement absorbée inconsciemment, au sens d'une mémorisation spontanée mais enfouie ? Est-elle active à notre insu, modelant ce que nous sommes et intervenant dans ce que nous faisons, décidons, percevons et construisons de représentations de nous-mêmes et du monde ? Peut-on imaginer que ce type d'expérience nous « travaille » sans que nous le sachions vraiment ? Un peu comme ce qui provoque une action-réflexe (action-réflexe elle-même résultat d'une expérience non pensée : après s'être brûlée une première fois, la main s'éloigne

---

<sup>6</sup> Sans que cet article s'en inspire, pour Pierre Vermersch « Il y a une conscience non consciente d'elle-même et une conscience réfléchie qui l'est », in « Aide à l'explicitation et retour réflexif », *Education permanente*, n°160, 2004, p. 74.

spontanément de la flamme, cela va de soi, l'intellect n'a pas besoin d'être hautement sollicité pour que l'action ait lieu). Nombre de nos actions quotidiennes relèvent ainsi de ce qu'on pourrait appeler du proprioceptif et de l'extéroceptif, et elles sont de la plus grande utilité, nous évitant souvent de sérieux désagréments. Ce proprioceptif se nourrirait-il d'expériences non réfléchies, et notre comportement général en serait-il imprégné ?

### *L'incorporation des apports de l'expérience non réfléchie*

Les apports de l'expérience non réfléchie pourraient expliquer certains étonnements que nous avons parfois, lorsque, dans des situations particulières nous trouvons un peu instinctivement le comportement adéquat, la bonne façon de vivre l'événement, alors que quelques secondes auparavant nous nous sentions « dépassés ». Comme dans le cadre d'une action-réflexe, mais de façon plus subtile, serait à ce moment spontanément mobilisé ce qui est caché en nous d'expérience non réfléchie, qui va nous permettre de faire face et de trouver le bon comportement, ceci valant pour des situations simples mais également pour des situations plus complexes. Ce qui est caché d'expérience, qui n'a pas été pensé, réfléchi, est tout de même là, disponible, actualisable. Se produirait alors un phénomène ressemblant par analogie à celui de la cristallisation, pour lequel il est nécessaire qu'existe un catalyseur d'éléments déjà présents pour que la réaction de cristallisation se produise. Pour qu'il y ait cristallisation des expériences hétérogènes et non réfléchies, il faut des situations existentielles jouant le rôle de catalyseur n'arrivant ni trop tôt ni trop tard, catalyse qui peut en fonction des événements se ralentir ou s'accélérer, la temporalité du processus et du sujet le vivant lui-même jouant un rôle essentiel. Dans cette catalyse, la mémoire de l'expérience serait subitement mobilisée, mais une mémoire « élargie ». La mémoire ne serait plus uniquement un phénomène cortical, elle serait présente dans notre être tout entier (le corps se souvient<sup>7</sup>, en interrelation avec les impulsions cérébrales), irradiant notre chair, peut-être l'ensemble de nos cellules et de notre sensibilité, ce qui renvoie à d'autres registres que celui du strictement réflexif. Un peu de la même façon, bien qu'ayant échappé à la réflexion consciente et délibérée, peut-on postuler que l'expérience non réfléchie s'est insinuée en nous de façon subtile et s'est localisée dans nos moyens de perception sensible du monde ? Il est possible également que parfois il ne puisse en être autrement, l'expérience pouvant relever de l'impensable parce que dépassant l'entendement, mais impensable aussi de par sa complexité interne, qui se refuse à un examen classique. L'intuition par exemple, qui nous surprend souvent par ses finesses et justesses, serait-elle en partie constituée de cette accumulation expérientielle non réfléchie ? Cette accumulation non réfléchie, nous échappant, ressurgirait en une manifestation d'intuition, qui fait parfois mieux penser, mieux agir, mieux deviner que la réflexion classique, comme si, alors que nous sommes confrontés à la complexité du monde, à l'impossibilité de l'envisager de façon logique avec nos outils réflexifs habituels, le stock d'expériences non réfléchies sommeillant en nous était subitement réveillé sans qu'on le veuille. Des phénomènes assez proches sont peut-être présents dans la créativité, l'inventivité, dans l'inspiration, qui quelquefois viennent reconfigurer l'aspect initialement projeté d'un travail entrepris. Difficile d'imaginer pour nos esprits cartésiens une intuition ou une inspiration à l'état

---

<sup>7</sup> Par des réactions nerveuses et cérébrales, bien qu'un absent, un membre amputé peut encore être douloureux ; d'une façon différente. L'expérience s'inscrit dans le corps d'une inscription non voulue, le corps pouvant continuer de réagir malgré « l'oubli » choisi et préféré d'une expérience traumatisante : voir : Samira Bellil, *Dans l'enfer des tournantes*, Denoël, Paris, 2002.

pur, éthérées, opérant à partir du néant, de rien, ne reposant pas sur quelque élément déjà présent chez l'individu, rencontré durant son existence. Cette dimension expérientielle inconnue (au moins méconnue), mais cependant présente, dormante, nous aiderait à être dans le monde, à y vivre, à mieux le percevoir, à mieux le comprendre. La notion de « monde-de-vie » du sociologue allemand Alfred Schütz, renvoyant à « une réserve pré-organisée de connaissance (que l'homme) a à sa disposition à n'importe quel moment de son existence » permettrait de rendre compte de cette dimension. Pour Alfred Schütz, cette réserve est constituée de connaissances objectives, procédurales, comportementales, qui ne sont pas toutes présentes avec la même intensité dans la conscience, mais elles sont disponibles et mobilisables lorsqu'il est besoin de répondre à telle ou telle situation<sup>8</sup>.

Un peu à l'identique, cet ensemble d'expériences non examinées, non pensées, enfouies à une profondeur intime, serait comme un gisement inexploité consciemment, mais d'où serait extrait au moment opportun ce dont l'être a besoin pour exister. Cette extraction-réflexe qui nous surprend par son surgissement, parce que non élucidée – non élucidable peut-être parce que s'appuyant sur du non-élucidé –, viendrait constamment enrichir le gisement expérientiel non réfléchi dont nous disposons, qui se verrait augmenté et enrichi par les années, à l'instar de la réserve de connaissances disponibles pour Schütz qui n'est pas immuablement identique mais constamment en prise avec un flux continu d'expériences venant en modifier la configuration. Pareillement, l'ensemble des expériences non réfléchies a une histoire évolutive, il est aussi fait d'une temporalité qui le façonne au fil de la vie. La temporalité est là encore déterminante, la durée de vie du sujet étant d'évidence source de toujours davantage d'expériences « en réserve ».

L'expérience non réfléchie imprégnerait notre sensibilité, influencerait sur notre comportement, sans que nous en ayons conscience, sous la forme d'impulsions multiples, imperceptibles parfois, incompréhensibles peut-être, mais sans elle nous ne serions pas tout à fait ce que nous sommes, qui nous sommes. Serait présente ici ce que René Barbier nomme l'« existentialité interne », qui correspond à une constellation de valeurs, d'idées, d'images mentales, de sentiments, de sensations éprouvés par le sujet et formant un « bain de sens » plus ou moins conscient garantissant son identité et déterminant ses pratiques sociales. Face à une question existentielle (la naissance, la souffrance, la mort, la jouissance, la vieillesse, l'amour, la haine, etc.) le sujet répondra en fonction de son existentialité interne<sup>9</sup>. L'expérience non réfléchie serait un élément de cette existentialité interne, mais la question n'est pas réglée de l'articulation de l'une avec l'autre. Pas plus que celle de savoir avec précision sur quelle scène se joue cette expérience non réfléchie : est-ce la scène de l'inconscient (l'inconscient freudien joue-t-il un rôle ?), celle de l'ontologie du sujet ? Celle de sa relation sensorielle et émotionnelle au milieu ?

## Conclusion

Quoi qu'il en soit, les deux facettes de l'expérience présentées ci-dessus sont des composantes importantes de l'autoformation. On trouverait d'une part une expérience intentionnelle et réfléchie, autodirigée, débouchant sur une autoformation-

---

<sup>8</sup> Alfred Schütz cité par Christine Delory-Momberger, *Biographie et éducation. Figures de l'individu-projet*, Anthropos, Paris, 2003, p. 97. Pour plus de détails, en traduction française, voir : Alfred Schütz, *Le chercheur et le quotidien*, Méridiens-Klincksieck, Paris, 1987, p. 201.

<sup>9</sup> René Barbier, *L'approche transversale. L'écoute sensible en sciences humaines*, Anthropos, Paris, 1997, p. 237.

expérimentation de soi, et d'autre part une expérience non intentionnelle, non dirigée et non réfléchie, mais ces deux formes seraient actives dans l'autoformation, sans doute de façon privilégiée dans l'autoformation existentielle. Ce que l'on est et devient n'est pas que le résultat de l'intentionnalité, de projets, d'objectifs à atteindre. Tout devenir est aussi composé d'inattendus, d'imprévus, d'impondérables, de créations de sens, même lorsque la façon dont est produit celui-ci échappe à la conscientisation. Ce qu'il est possible d'appeler l'autoformation expérientielle non réfléchie aurait constamment affaire avec la vie de chaque jour, pourvoyeuse d'expériences innombrables, uniques ou répétitives, parfois minuscules, presque imperceptibles, et on peut supposer qu'elle entre en étroite relation avec l'imprégnation<sup>10</sup>. À côté de la réflexivité il est possible qu'une partie de ce que nous développons d'autoformation sur le registre existentiel soit d'origine expérientielle non réfléchie et repose sur sa réserve d'expériences qui ne seraient pas exploitées mais deviendraient pourtant actives phénoménologiquement lorsque les conditions sont réunies pour que cette activité advienne.

---

<sup>10</sup> En éthologie, psychologie, sociologie, action et influence sur le subconscient de stimuli externes ; processus d'assimilation progressive, souvent implicite et non conscient, par lequel un individu intériorise des manières de penser ou d'agir, par exposition répétée à un milieu, un langage, des pratiques.