

POUVONS-NOUS QUANTIFIER (ET MESURER) L'EXPÉRIENCE PHÉNOMÉNOLOGIQUE ?

Nicolas Pellerin

MCF en psychologie différentielle

8^{ème} Atelier Modevaia

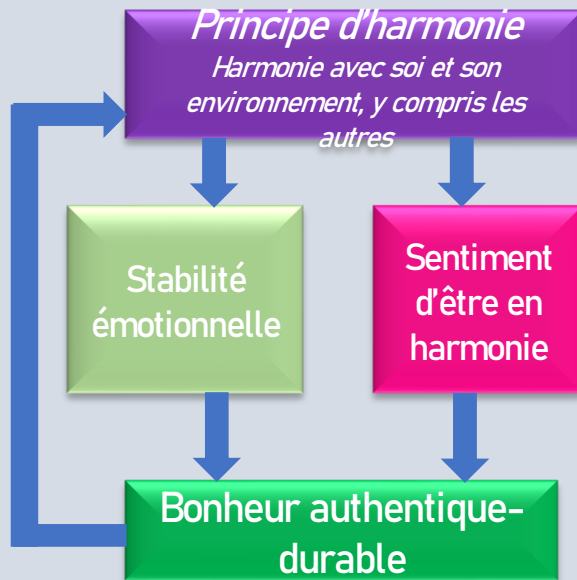
7 juin 2023



Le modèle du bonheur basé sur le soi centré / décentré

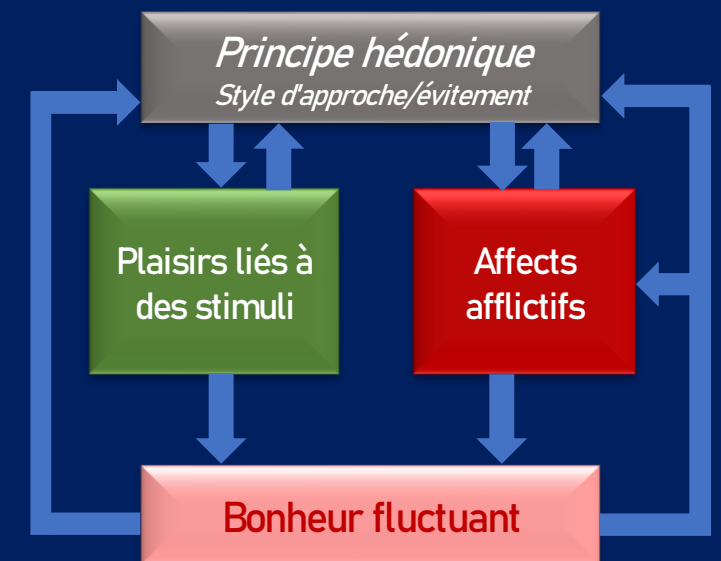


Fonctionnement décentré



(Dambrun & Ricard, 2011)

Fonctionnement centré sur soi



Questionnaires auto-rapportés

Selflessness

Connexion à l'humanité

- « Penser que les êtres humains font partie d'une même grande famille »

Connexion à la nature

- « Sentir une forte connexion entre moi et un arbre. »

Compassion

- « Soutenir les autres »

Décentration

- « Ressentir que ce qui est « moi » est distinct de mes pensées et sentiments qui passent. »

Self-centeredness

Focalisation sur soi

- « Rester focalisé(e) sur ce qui s'est produit longtemps après qu'un désagrément soit terminé. »

Matérialisme

- « Vouloir être riche, avoir beaucoup d'argent et des choses qui valent très cher. »

Valorisation de soi

- « Rechercher l'admiration des autres »

Selflessness/Self-centeredness Inventory
(Mémoire de M2, Lucas David)

Bonheur authentique-durable

Paix intérieure :

- « calme intérieur »
- « sérénité »

Contentement

- « bonheur »
- « plaisir »
- « joie »

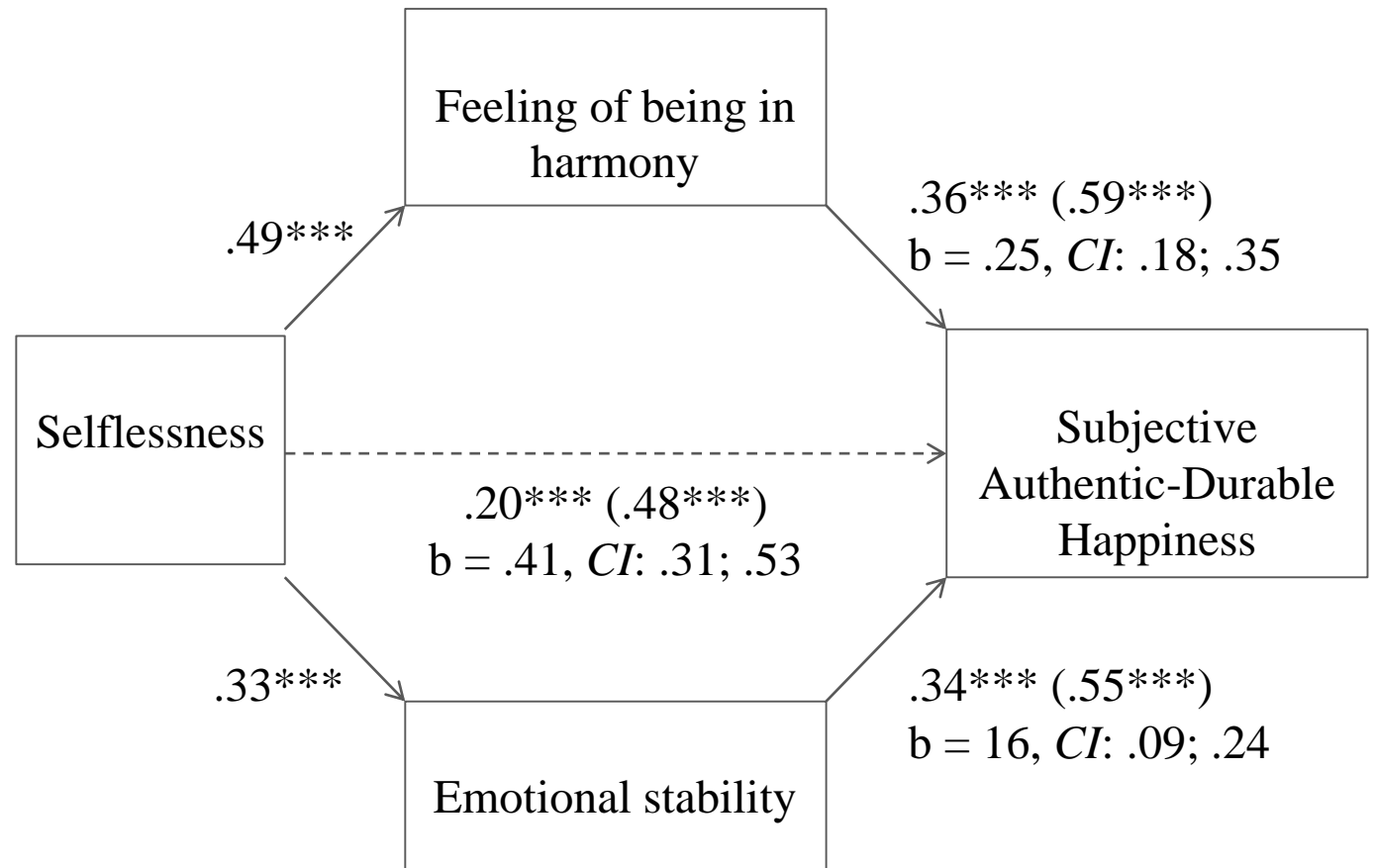
Bonheur fluctuant

« Dans ma vie, mon niveau de bonheur est instable, parfois élevé, parfois faible »

Test du modèle au niveau corrélational

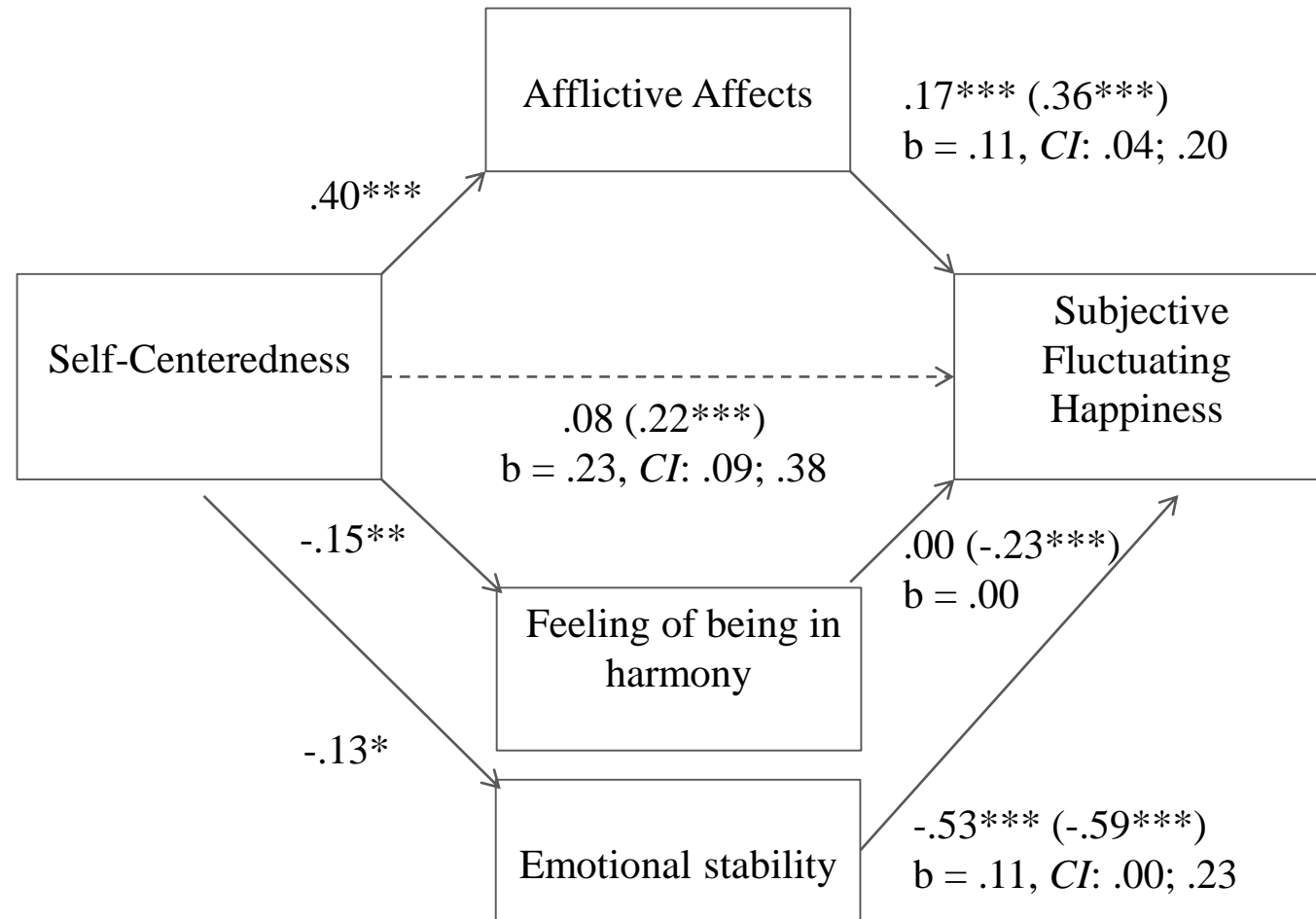
Dambrun (2017)	Etude 1	Etude 2
N	243	304
Age	18 à 87 ans ($M = 40.5$; $ET = 17.3$)	17 to 86 years ($M = 40.8$; $SD = 16.5$)
Sexe	53% femme 47% homme	62% femme 38% homme

- Le soi centré et décentré sont bien deux facteurs distincts
- Les hypothèses de médiation sont corroborées



Test du modèle au niveau corrélational

Dambrun (2017)	Etude 1	Etude 2
N	243	304
Age	18 à 87 ans ($M = 40.5$; $ET = 17.3$)	17 to 86 years ($M = 40.8$; $SD = 16.5$)
Sexe	53% femme 47% homme	62% femme 38% homme



- Le soi centré et décentré sont bien deux facteurs distincts
- Les hypothèses de médiation sont corroborées

Test du modèle au niveau corrélationalnel

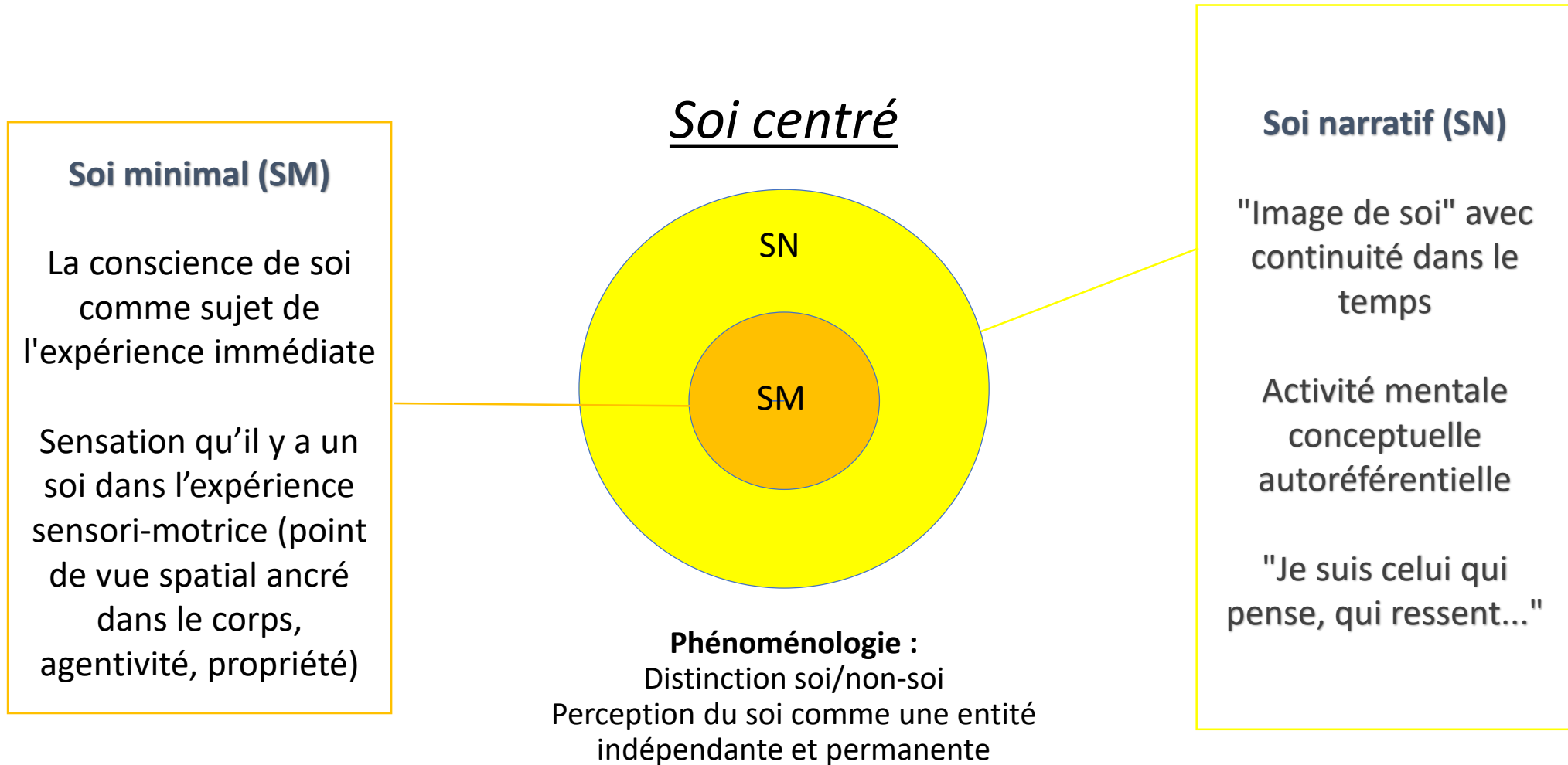
Dambrun (2017)	Etude 1	Etude 2
N	243	304
Age	18 à 87 ans ($M = 40.5$; $ET = 17.3$)	17 to 86 years ($M = 40.8$; $SD = 16.5$)
Sexe	53% femme 47% homme	62% femme 38% homme

- Le soi centré et décentré sont bien deux facteurs distincts
- Les hypothèses de médiation sont corroborées

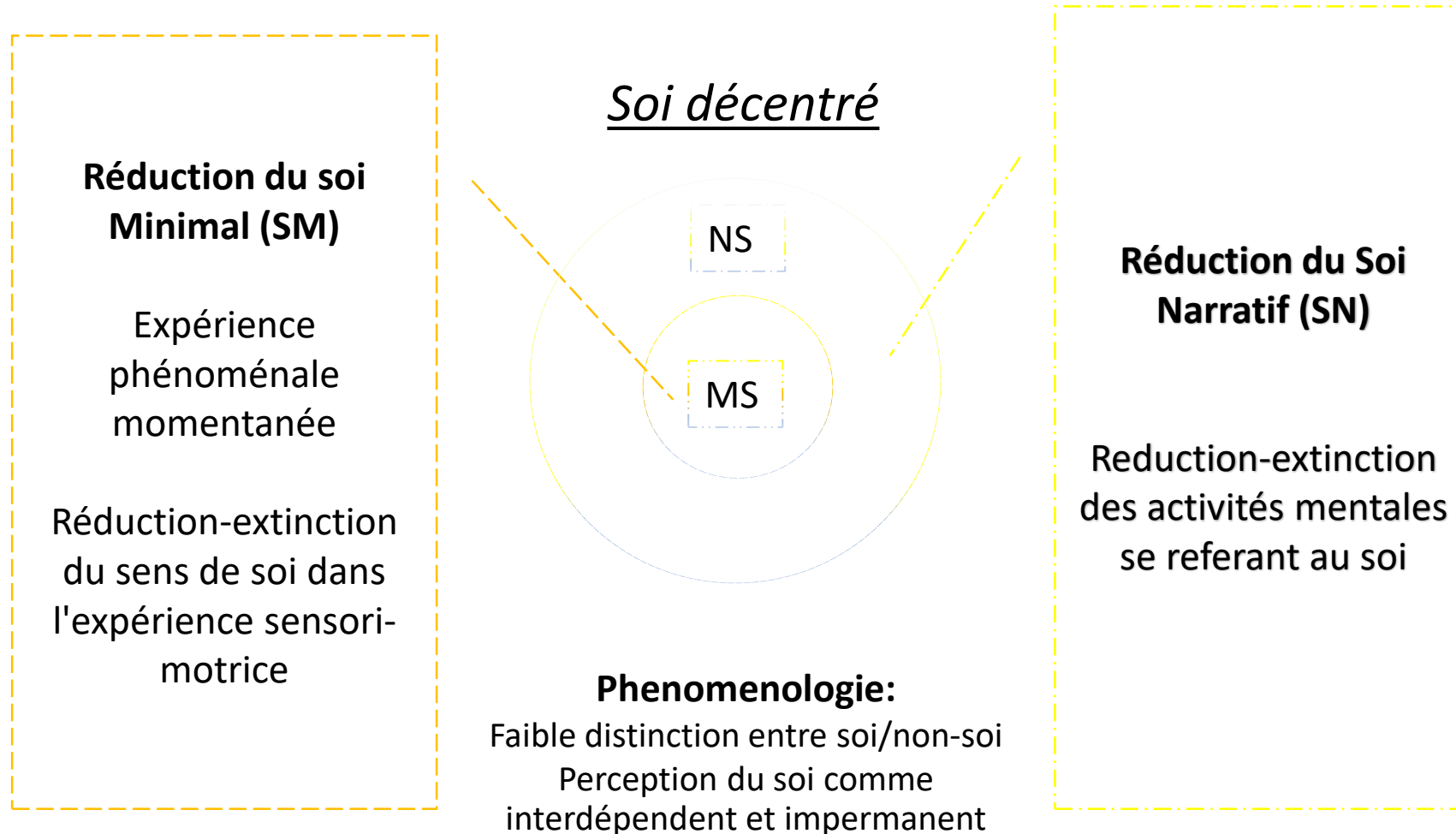
Limites :

- Ces études mesurent le bonheur « rappelé »
- le soi centré/décentré devrait être relié au bien-être « expérimenté »
- Evaluation du soi « narratif » et pas « minimal »

Soi narratif vs. soi minimal

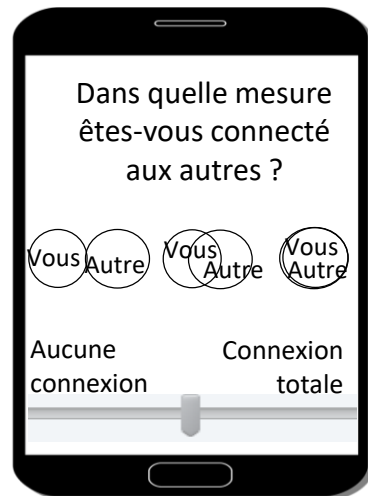


Soi narratif vs. soi minimal

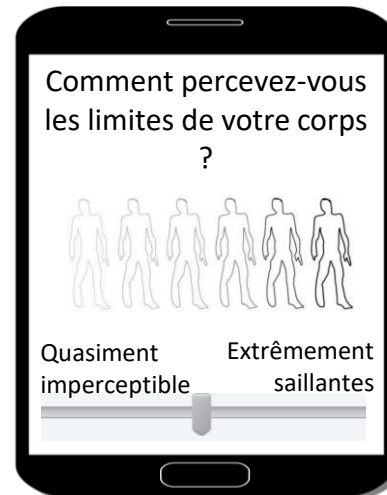


La structure du soi centré/décentré au niveau minimal

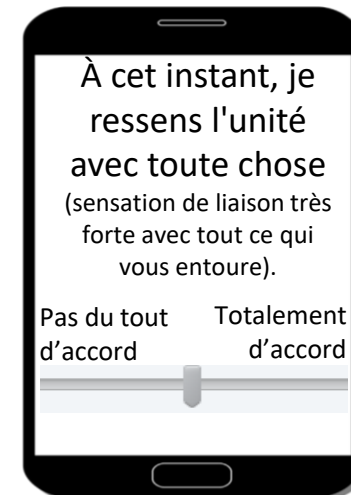
Etudes par sondage quotidien	Etude 1 (Pellerin et al., 2020)	Etude 2 (Pellerin et al., 2022)
<i>N</i>	64, $M_{age} = 26.3$, 70% femme	102, $M_{age} = 42.8$, 85.1% femme
Nombre d'occasion	5 fois par jour pendant 2 jours	7 fois par jour pendant 5 jour
Total données collectées	507/640	1687/3570



Leary et al. (2008)

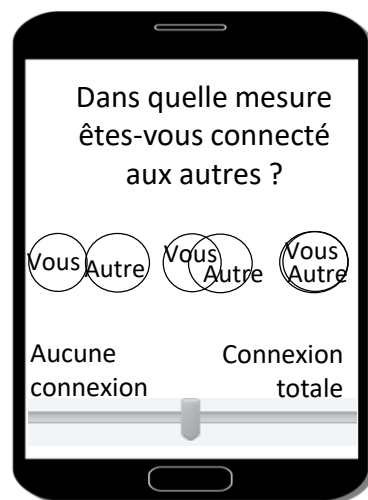


Ataria et al. (2015)



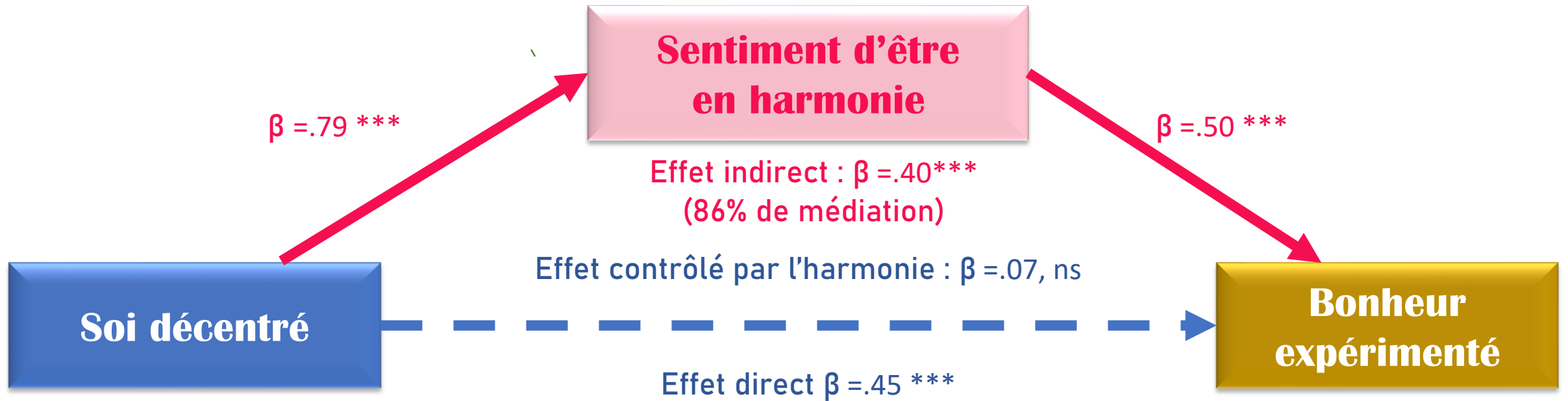
La structure du soi centré/décentré au niveau minimal

Etudes par sondage quotidien	Etude 1 (Pellerin et al., 2020)	Etude 2 (Pellerin et al., 2022)
<i>N</i>	64, $M_{age} = 26.3$, 70% femme	102, $M_{age} = 42.8$, 85.1% femme
Nombre d'occasion	5 fois par jour pendant 2 jours	7 fois par jour pendant 5 jour
Total données collectées	507/640	1687/3570



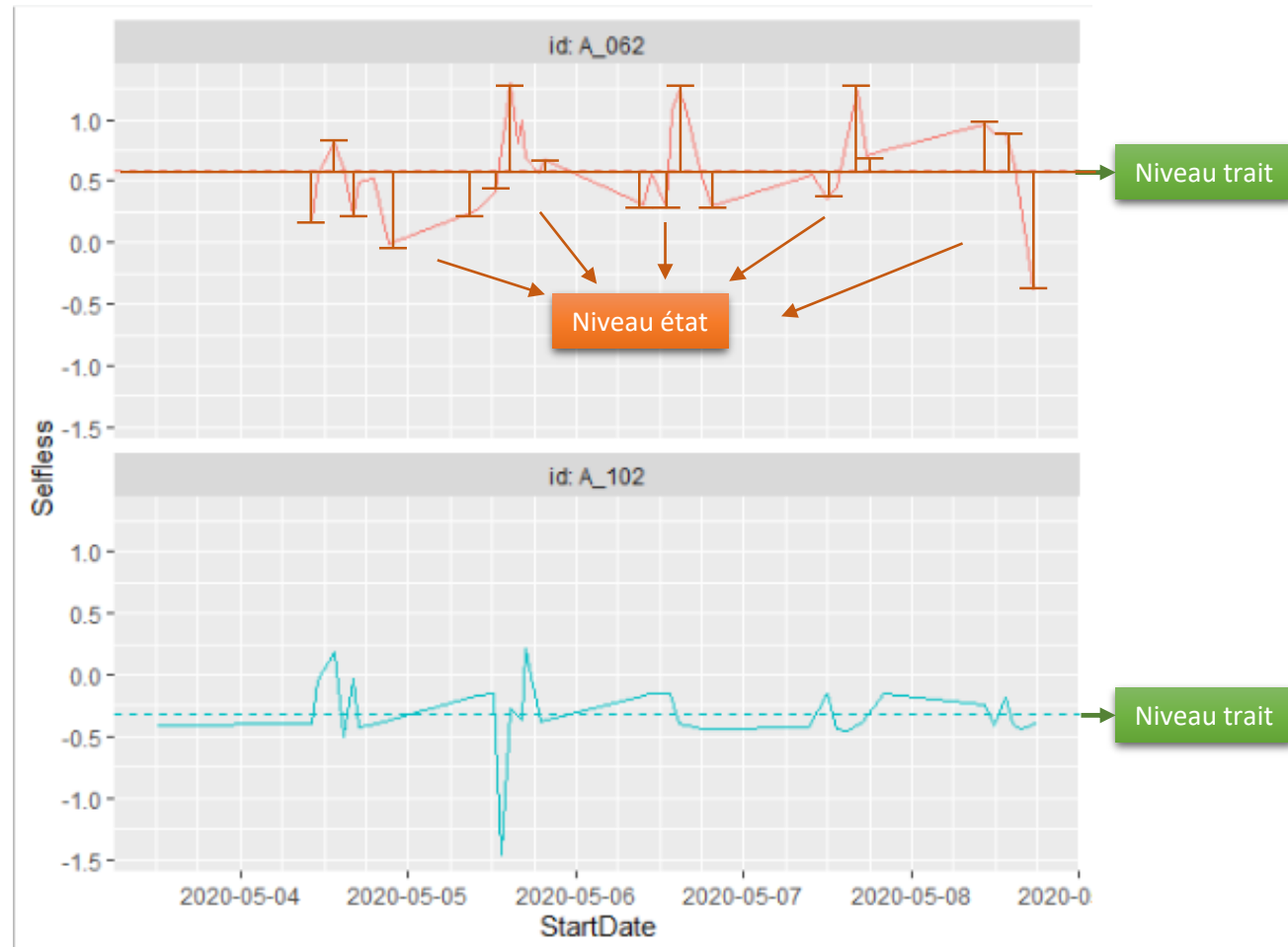
- ❖ Fiabilité de la mesure :
 - ❖ Niveau inter-sujet : $\alpha = 0.68$
 - ❖ Niveau intra-sujet : $\alpha = 0.59$
- ❖ Modèle au niveau intra-individuel :
 - ❖ CFI = 0.99, SRMR = 0.06, RMSEA = 0.04

Résultats des études par sondage quotidien (Etude 1)



Résultats des études par sondage quotidien (Etude 2)

- H1 : Association avec le bonheur au niveau « trait »
- H2 : Association avec le bonheur au niveau « état »



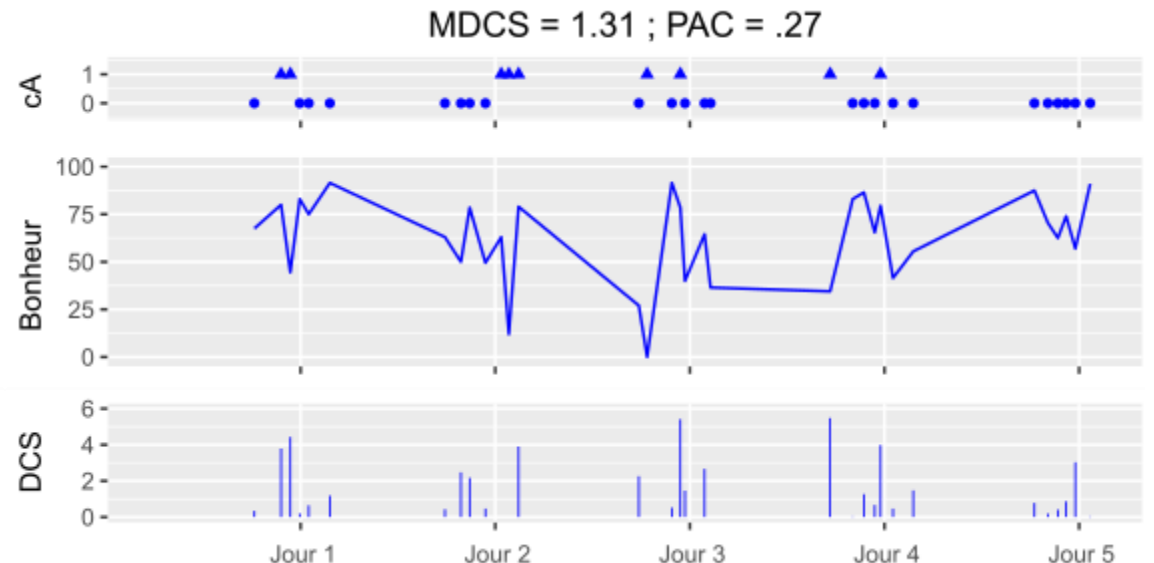
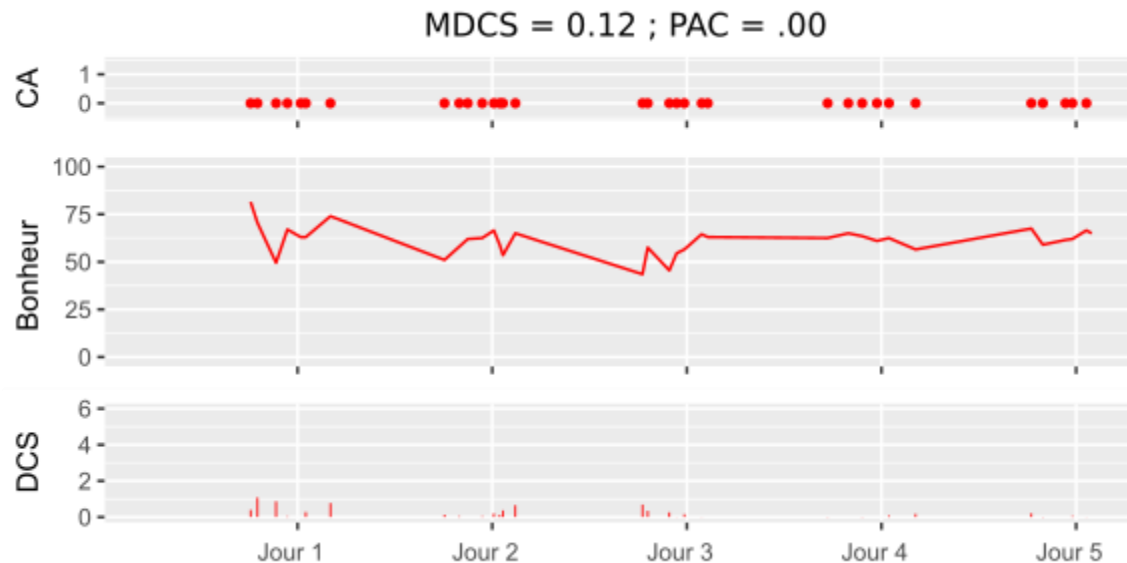
Résultats des études par sondage quotidien (Etude 2)

H3: association avec la stabilité du- bonheur

CDS = Carré des différences successives
CA = changement accru (5% des différences extrêmes)

MCDS = Moyenne des CDS (pour un individu donné)
PCA = Probabilité de changement accru

(Jahng et al., 2008)



Résultats des études par sondage quotidien (Etude 2)

❖ Résultats :

- ❖ Le soi décentré est relié à au bonheur expérimenté aux niveaux trait et état
- ❖ Le soi décentré est relié à la stabilité du bonheur dans certains cas
- ❖ Cela contribue à vérifier le MBSCD mais des nuances théoriques sont nécessaires

❖ Limite de cette approche :

- ❖ Questionnaire validé de façon non systématique
- ❖ Certaines dimensions ne sont pas prises en compte
- ❖ Manque d'études portant sur l'expérience du soi décentré au niveau minimal
- ❖ Nécessité d'une méthode permettant la construction d'items se référant au niveau minimal et la validation de la structure factorielle

La micro-phénoménologie

- ❖ Phénoménologie : étude des phénomènes, fondée sur l'analyse de l'expérience subjective des individus (Husserl, Merleau-Ponty)
- ❖ Micro-phénoménologie (MP) : méthode d'entretien et d'analyse qualitative permettant de recueillir des données sur les expériences subjectives
 - ❖ L'expérience étudiée est située dans le temps
 - ❖ La technique d'entretien permet de regarder les aspects non reconnus (implicites) de l'expérience
 - ❖ L'expérience est développée avec grand détail (1 heure d'entretien peut être nécessaire pour une expérience de quelques secondes...)

La micro-phénoménologie : l'entretien

❖ Extrait d'un entretien MP (Petimengin et al., 2019):

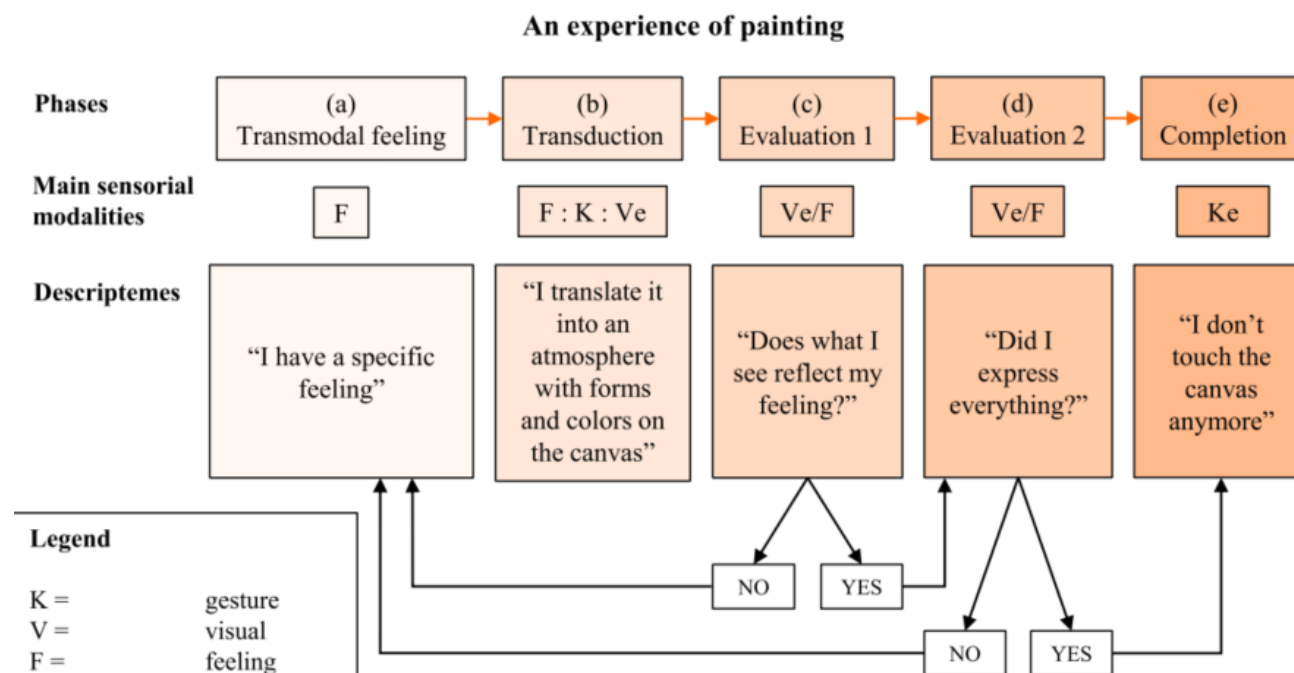
- Participant : Quand j'ai réalisé que j'étais parti dans mes pensées, la pensée s'est évanouie.
- Interviewer : Comment s'est-elle évanouie ? Était-ce instantané ou progressif ?
- Participant : C'était très rapide, mais ça a quand même pris un moment.
- Interviewer : Et que s'est-il passé pendant ce moment ?
- Participant : Je relâche, je relâche ma tension sur cette pensée.
- Interviewer : Et quand vous relâchez votre tension sur cette pensée, qu'est-ce que vous relâchez ?
- Participant : En fait, je relâche une légère tension dans ma tête.
- Interviewer : Où se trouve exactement cette légère tension dans votre tête ?
- Participant : En haut à droite et à l'avant de la tête.
- Interviewer : Et quand vous la relâchez, comment vous y prenez-vous, que faites-vous ?
- Et ainsi de suite...

La micro-phénoménologie : l'analyse

❖ La méthode d'analyse MP permet de repérer les structures d'expériences spécifiques d'abord, puis génériques par la suite.

❖ La description d'une expérience se fait sous deux formes :

❖ Description diachronique : comment l'expérience se développe-t-elle dans la durée (séquences, étapes...)



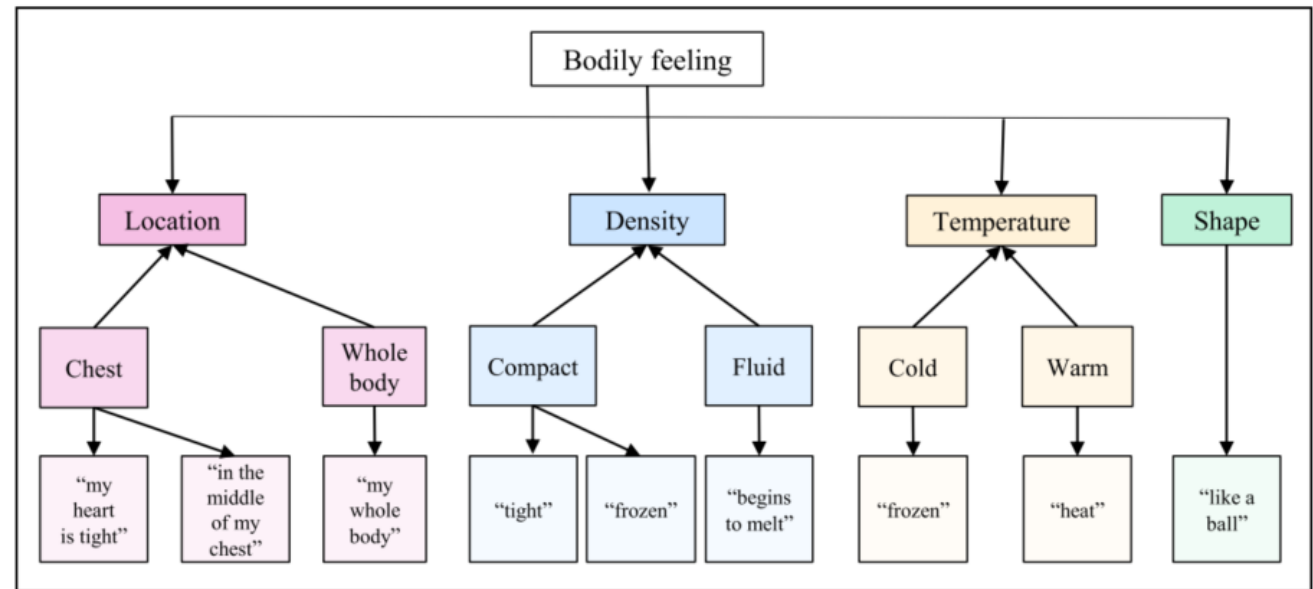
Petitmengin et al. (2018)

La micro-phénoménologie : l'analyse

❖ La méthode d'analyse MP permet de repérer les structures d'expériences spécifiques d'abord, puis génériques par la suite.

❖ La description d'une expérience se fait sous deux formes :

❖ Description synchronique : comment l'expérience est structurée à un moment T ?



Petitmengin et al. (2018)

Mesurer l'expérience phénoménologique: Vers une méthode mixte ?

- ❖ La MP est utile comme méthode qualitative, mais pouvons-nous obtenir des données quantitatives des expériences phénoménologiques ?
- ❖ Proposition d'une méthode pour créer des questionnaires « phénoménologiques » :
 1. Création de pool d'items « phénoménologiques » à partir de la MP
 2. Recueil de donnée sur une large échantillon afin de présélectionner les items les plus pertinents
 3. Analyses factorielles sur des données issue de méthodes longitudinales intensives (ESM)
- ❖ Test de la méthode prochainement pour étudier l'expérience de transcendance du soi (soi décentré) (Projet financé par le Mind and Life Institute)
 - ❖ Etude 1 : Etude micro-phénologique de l'expérience de transcendance dPratiquants bouddhistes semi-expérimentés s'engageant à méditer 2 heures par jour pendant 1 an

Test de la méthode (très prochainement)

- ❖ Test de la méthode prochainement pour étudier l'expérience de transcendance du soi (soi décentré)
- ❖ Fait partie d'un projet plus large financé par le Mind and Life Europe
- ❖ Etude 1 :
 - ❖ Etude micro-phénoménologique de l'expérience de transcendance du soi
 - ❖ Population : Praticants bouddhistes semi-expérimentés s'engageant à méditer 2 heures par jour pendant 1 an
- ❖ Etude 2 :
 - ❖ Pré-test d'une échelle de transcendance de soi phénoménologique
 - ❖ Sondage quotidien permettant de valider la structure
 - ❖ Population : 3 groupes d'environ 70 participants (méditants bouddhistes, méditants non bouddhistes, non-méditants)



MIND & LIFE
EUROPE

POUVONS-NOUS QUANTIFIER (ET MESURER) L'EXPÉRIENCE PHÉNOMÉNOLOGIQUE ?

Nicolas Pellerin

MCF en psychologie différentielle

8^{ème} Atelier Modevaia

7 juin 2023

