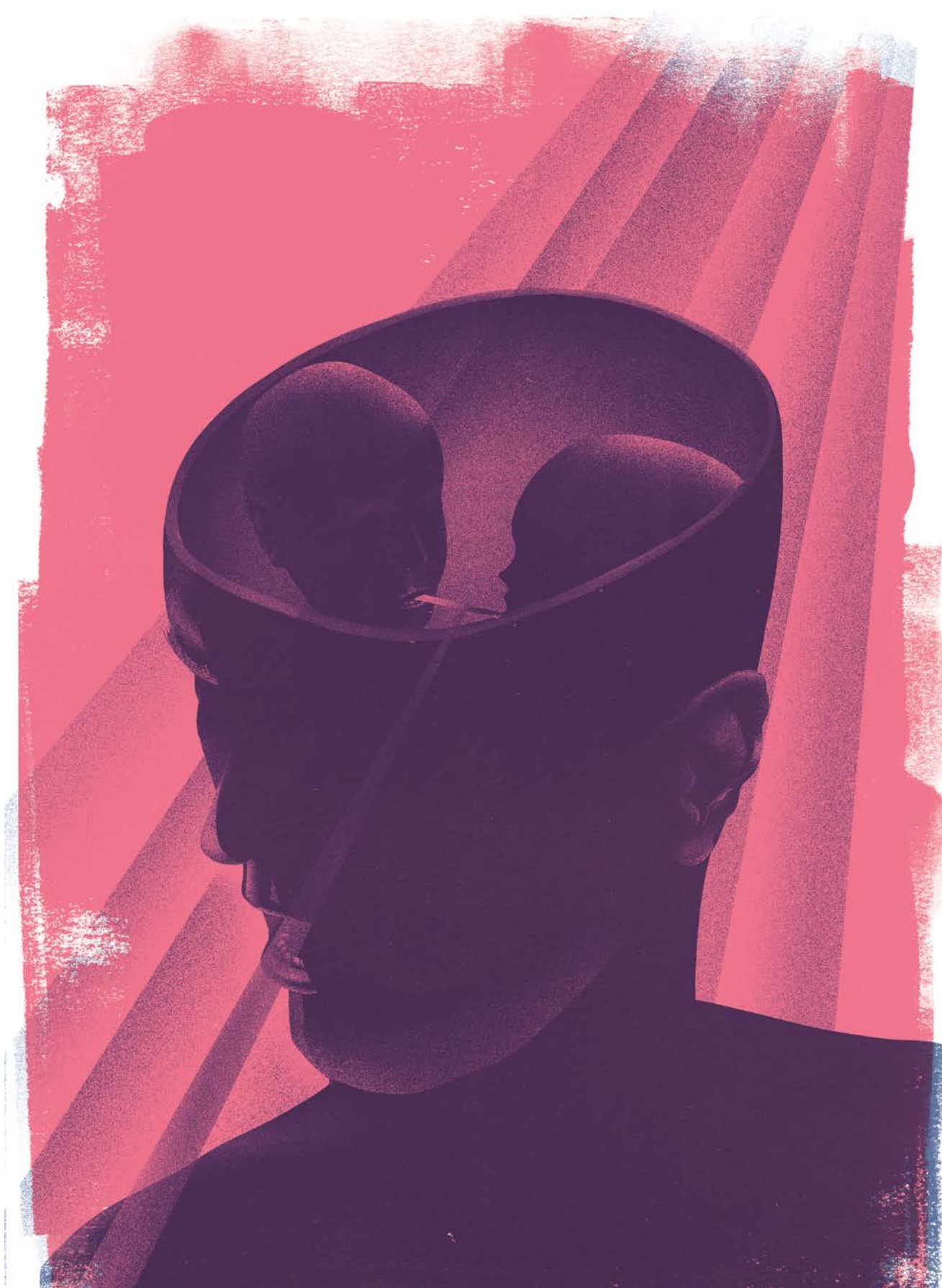




L'ESSENTIEL

> Pour la plupart d'entre nous, il est habituel de parler dans sa tête. Les psychologues nomment discours ou langage intérieur ce phénomène.

> La conversation avec soi-même a notamment pour fonction de nous aider à planifier, à réguler nos émotions et à être créatif. Mais elle a été peu étudiée.

> Récemment, en partie grâce à des techniques d'imagerie du cerveau en activité, des découvertes notables ont été réalisées.

> Ces travaux révèlent des fondements neuronaux de ces conversations mentales et mettent en lumière certains aspects du fonctionnement de l'esprit.

L'AUTEUR



CHARLES FERNYHOUGH
professeur de psychologie
à l'université de Durham,
en Angleterre

Le discours intérieur, une fenêtre sur l'esprit

CONVERSER MENTALEMENT AVEC SOI-MÊME
FAIT PARTIE DU QUOTIDIEN DE CHAQUE INDIVIDU.
QUEL EST LE RÔLE DE CE LANGAGE INTÉRIEUR
ET QUELLES SONT SES CARACTÉRISTIQUES ?
L'IMAGERIE DU CERVEAU EN ACTIVITÉ APPORTE
UN ÉCLAIRAGE SUR CES QUESTIONS.

La sonnerie du réveil m'arracha à mon sommeil. Il était tôt. J'étais dans une chambre d'hôtel, à Londres, pas très loin du siège de la BBC. J'avais mal dormi. Quand je me suis regardé dans le miroir de la salle de bain, j'y ai aperçu un être pâle et légèrement apeuré. J'étais un peu nerveux et c'était bien normal. Dans l'heure qui allait suivre, j'allais m'adresser en direct à la radio à des millions d'auditeurs dans l'émission phare de la BBC, *Start the Week*. Soudain, le regard plongé dans le miroir, je me rendis compte que je parlais silencieusement dans ma tête. Les paroles que je m'adressais me rassuraient : « Détends-toi, ce n'est pas la première fois que tu participes à cette émission. » Certes, j'avais l'impression de me parler à moi-même, mais j'entendais aussi une petite voix interne et familière.

Nous vivons tous cette situation au quotidien : des pensées, des images et des sensations nous traversent l'esprit quand nous sommes dans notre bain, en train d'émincer des oignons ou d'attendre l'ascenseur. Quand on leur demande de décrire ce qui se passe dans leur

tête, les gens disent souvent que leur vie intérieure est peuplée d'une multitude de mots. Les psychologues utilisent les termes de discours ou langage intérieur pour décrire ce phénomène.

Le « discours privé », consistant à se parler à soi-même de manière audible, est son cousin. Si vous vous dites : « N'oublie pas d'acheter du café », ou : « Concentre-toi sur ton objectif » sans émettre un son, alors vous utilisez le discours intérieur. Si vous dites à peu près la même chose à voix haute, il s'agit de discours privé.

Ces deux formes d'expression semblent avoir plusieurs objectifs, dont ceux de planifier et contrôler notre comportement. Elles ont aussi pour fonction de réguler nos émotions et d'encourager notre créativité. Chez l'adulte, le discours intérieur tend à être plus fréquent que le discours privé ; il intéresse tout particulièrement les psychologues, car c'est sans doute la forme de langage qui occupe la plus grande place dans notre pensée. C'est probablement aussi la plus difficile à étudier.

Quand j'ai entamé mes travaux de recherche dans les années 1990, il n'existait pratiquement aucune littérature scientifique sur le sujet. Depuis deux ou trois décennies, la situation a >