

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 >

➤ beaucoup changé, notamment parce que les chercheurs ont mis au point de nouvelles techniques expérimentales pour étudier le discours intérieur. Nous avons maintenant une idée plus précise de la façon dont il fonctionne et de ses différentes formes. De même, nous savons mieux en quoi il peut être bénéfique ou nuire à celui qui pense et raisonne. En fait, nous commençons à prendre conscience que l'existence du discours intérieur permet de répondre à certaines grandes questions relatives à l'intellect et au cerveau.

LE DISCOURS PRIVÉ ET LE DISCOURS INTÉRIEUR

Henri est allongé sur son tapis de jeu, un petit train dans chaque main, s'extasiant devant la ville imaginaire qu'il s'apprête à construire. «D'abord, les voitures. Et puis un grand train», se dit-il. Henri a trois ans. Entrez dans n'importe quelle crèche ou école maternelle, n'importe où dans le monde, et vous verrez (et entendrez) quelque chose de similaire. Une classe entière d'enfants pensant tout haut, c'est même assez bruyant. Or ce phénomène naturel qu'est le discours privé fournit des éléments significatifs sur les zones de notre cerveau d'où proviennent ces mots.

Les spécialistes se penchent depuis longtemps sur le discours privé des jeunes enfants. Dans les années 1920, Jean Piaget, psychologue suisse spécialiste du développement cognitif, avançait que ce type de monologue reflétait l'incapacité des jeunes enfants à prendre en compte le point de vue des autres et à adapter leur discours à ceux qui les écoutent. Dans cette optique, le discours privé résulterait d'une incapacité à communiquer avec autrui. C'est pourquoi on pensait que ce type de discours était abandonné au fur et à mesure que l'enfant grandissait et devenait plus apte à prendre en compte le point de vue de ses interlocuteurs.

Dans les années 1930, un psychologue russe du nom de Lev Vygotski émit une autre hypothèse, selon laquelle les enfants réutilisent délibérément des termes qu'ils ont déjà réussi à employer dans le cadre d'une interaction sociale avec d'autres personnes. Au lieu d'influer sur le comportement d'autrui, ils s'en serviraient pour se contrôler eux-mêmes. Au cours des récentes décennies, les recherches sont venues étayer la théorie de Vygotski sur la façon dont le discours intérieur se développe et acquiert peu à peu ses fonctions.

J'ai découvert les écrits de Vygotski sur la psychologie du développement quand j'étais étudiant, et je me souviens d'avoir été frappé par la simplicité de son idée. J'avais alors le sentiment que la théorie du développement de la pensée verbale devait être autrement compliquée. Mais bien que l'idée de base ait été claire, ses ramifications se révélaient assez complexes. Vygotski sous-entendait que le monologue

silencieux, dans lequel on s'engage lorsqu'on est adulte, est une version intériorisée des conversations que nous avons avec les autres lorsque nous sommes des enfants en plein développement. Près d'un siècle plus tard, moi-même et d'autres spécialistes du langage intérieur ne faisons que commencer à décortiquer ce que les intuitions et réflexions de Vygotski apportent à la compréhension du fonctionnement des mots dans notre pensée.

L'une des implications les plus importantes de la théorie de Vygotski est que le discours intérieur aurait la même structure que la conversation à voix haute: c'est-à-dire la qualité d'un dialogue entre différents points de vue. Cette conception de la pensée vue comme un dialogue intérieur n'est pas nouvelle – elle remonte au moins jusqu'à Platon –, mais elle est fascinante



Dans les années 1930, Lev Vygotski avance des idées différentes de celles de Jean Piaget sur le discours intérieur



car elle permet précisément de redéfinir certains mystères de la cognition humaine.

L'un d'entre eux a trait au contrôle: comment se fait-il qu'un système intelligent puisse trouver, et mettre en œuvre, de nouvelles idées sur la manière d'agir? Un robot peut être tout à fait capable de réagir à ce qui survient dans son environnement, mais qu'est-ce qui pourrait bien lui donner l'idée de faire quelque chose pour lui-même? Si le système a besoin qu'on lui dise quoi faire, alors il lui manque l'une des essences de l'intelligence.

Ce qui m'intéressait au plus haut point dans le dialogue, c'est que, par sa nature même, il permet l'autorégulation. Lorsque vous conversez avec quelqu'un, il n'y a pas de tierce personne maniant une baguette de chef d'orchestre pour vous indiquer quel tour doit prendre la conversation. Vous et votre interlocuteur la gérez vous-mêmes à travers le processus normal du questionnement, de la réponse, de la contestation, de l'accord, et ainsi de suite. Comprendre le monologue en ces termes