

# Du rêve à la pensée, que disent nos voix intérieures ?

## Entretien avec Hélène Lœvenbruck

### Propos recueillis par Fabien Trécourt

Mensuel N° 355 - Février 2023

Se parler dans sa tête n'a rien d'uniforme ou d'universel, explique cette linguiste. Les travaux sur la parole intérieure ou « endphasie » révèlent une extraordinaire diversité de façons de penser.

#### **Vous venez de publier un ouvrage sur « les voix intérieures », Comment en êtes-vous venue à travailler sur ce thème ?**

Ma thèse, soutenue en 1996, portait sur le contrôle d'un « robot parlant » – qu'on appellerait un « simulateur vocal » aujourd'hui. L'idée était de créer une machine capable de dire des voyelles et de moduler sa voix comme les humains. Quand nous parlons, nous sommes tout le temps en train de mettre des emphases, des accentuations, d'adapter l'intensité, d'articuler plus ou moins vite... Et cela modifie le sens de nos phrases. Si je vous dis « *Ah, ça c'est bien vrai* », je peux mettre un accent sur « *ça* » pour marquer mon insistance et un contraste avec le reste de la phrase. En revanche, si je mets l'accent sur « *Ah* », puis marque une pause, dis moins fort et plus rapidement « *ça c'est bien vrai* », cela montre que je prends conscience de quelque chose d'étonnant. Cette prosodie, cette musicalité de la voix, est essentielle dans la communication. Or, les systèmes de synthèse vocale ont encore du mal à la produire. Il ne suffit pas de leur donner des règles de grammaire et du vocabulaire pour qu'ils puissent parler.

#### **Vous avez montré que la pensée mais aussi les gestes jouent un rôle important pour se faire comprendre...**

À l'oral, l'accent d'emphase attire l'attention sur un élément clé d'un discours. Je me suis intéressée à son lien avec le pointage du doigt. Chez les jeunes enfants, ce geste marque une étape importante dans le développement du langage : c'est ce qu'on appelle un « précurseur », les premiers mots surviennent peu de temps après. Le geste de pointage permet d'apprendre du vocabulaire, car les adultes ont tendance à leur répéter le nom des objets désignés. Il joue aussi un rôle dans l'acquisition de la grammaire. Chez un enfant, la combinaison d'un pointage (vers un objet) et d'un mot (« *donne* ») annonce ses productions ultérieures de phrases avec un verbe et un nom (« *donne le ballon* »). Plusieurs indices suggéraient ainsi que les pointages, gestuel et vocal, avaient beaucoup en commun. Grâce à des recherches en neuro-imagerie, j'ai pu confirmer que les régions du cerveau impliquées étaient extrêmement proches. Il existe une continuité et non une différence de qualité entre ces deux modes de désignation.

#### **Quel rôle joue notre « voix intérieure » dans ce cadre ?**

Mes recherches tournent autour du mystère du contrôle vocal : comment fait-on pour maîtriser notre parole de façon aussi précise et fluide ? Les théories actuelles supposent qu'on s'appuie en permanence sur des simulations internes. On imagine ce qu'on s'apprête à dire, on simule l'articulation mentalement, on crée ainsi une prédiction des sons de parole qu'on est sur le point d'émettre, puis on vérifie que cette simulation est conforme au message qu'on souhaite exprimer. C'est un mécanisme qu'on retrouve aussi sur le plan gestuel : lorsque vous voulez saisir un verre d'eau, vous imaginez l'action avant de faire le geste, même sans vous en rendre compte. Notre cerveau fait constamment un va-et-vient entre des prédictions et leurs réalisations, afin d'ajuster nos actions. Lorsque nous parlons, cela nous permet de corriger très rapidement nos petites erreurs de grammaire, de prononciation... On s'arrête, on reformule ; parfois on se reprend même avant de se tromper à haute voix. Cette réactivité serait impossible si on ne s'appuyait pas sur une simulation interne en amont. Mon hypothèse est la suivante : à l'origine, cette simulation avait pour fonction de faciliter l'apprentissage et la production de la parole ; mais elle nous a aussi permis de « parler dans notre tête » pour tout un tas d'autres choses : rejouer une discussion, imaginer une tirade, raisonner...

#### **Pourquoi préférez-vous parler d'« endphasie » plutôt que de voix ou de langage intérieur ?**

Chaque terme a des connotations discutables. « Parole intérieure » est parfois utilisé, mais le mot « parole » a des significations différentes selon les domaines. En orthophonie, il désigne l'étape finale du processus de production de langage : la phonation, l'articulation et l'émission de mots à haute voix. Or, ces simulations internes commencent avant qu'on émette le moindre mot. L'expression « voix intérieure » pose aussi un problème, car les personnes sourdes de naissance utilisent parfois une « langue des signes intérieure » qui n'a rien de vocal. De plus, il a été suggéré récemment que 2 à 6 % des individus n'entendent pas de voix dans leur tête lorsqu'ils se parlent intérieurement... L'expression « langage intérieur » est plus rassembleuse, mais pour les linguistes elle induit une confusion, car le « langage » désigne une capacité universelle, et non l'usage concret, individuel, de cette compétence. Bref, le plus consensuel est d'utiliser le terme « endphasie » introduit en 1892, par le médecin Georges Saint-Paul, à partir du grec ancien « *endo* » (« dans », « à l'intérieur ») et « *phásis* » (« expression », « parole »). C'est un mot un peu oublié mais que je trouve très pratique : c'est court et ça résume tout !

#### **Quelle est sa fonction ? À quoi sert-elle ?**

À réfléchir sans être entendu déjà ! C'est la fonction cognitive de l'endphasie. Cela peut être utile pour ne pas gêner les autres, ou si on souhaite duper quelqu'un... Il a été montré que, dans les cultures occidentales, elle est souvent sollicitée par la mémoire à court terme : quand vous mémorisez un numéro de téléphone, votre place dans un train ou une tirade. Elle est également mobilisée dans les tâches

relevant de la planification, du raisonnement ou encore de la résolution de problèmes. Verbaliser intérieurement les différentes étapes permet de se concentrer sur les chemins possibles pour passer de l'une à l'autre, comme le font les joueurs d'échecs par exemple. L'endphasie nous aide aussi à catégoriser et à conceptualiser les choses. Grâce aux mots, on peut penser à une catégorie d'objets ou d'animaux, sans les évoquer un par un. On peut ainsi formuler intérieurement un commentaire sur « les chiens » en général. Enfin l'endphasie a une fonction dite « métacognitive », de prise de conscience de notre pensée et de notre existence. On se raconte des choses sur soi-même, on prend du recul sur sa vie, on imagine son avenir... Ces récits intérieurs renforcent la conscience de soi en l'inscrivant dans le temps.

### Cette « petite voix » est-elle aussi un guide moral ?

Peut-être pas un guide, mais un outil. Elle nous permet en effet d'évaluer une phrase avant de la dire à voix haute, et donc de nous censurer si besoin. À l'autre bout de la chaîne, lorsqu'une discussion s'est mal passée, on peut la rejouer dans notre tête et imaginer de meilleures réparties pour la prochaine fois. L'endphasie nous aide ainsi à réguler et à adapter nos interactions sociales. On sait aussi qu'une catégorie de la population se parle fréquemment pour se motiver, s'encourager et se dépasser : ce sont les sportifs qui internalisent les paroles de leurs coachs. Ils pratiquent ainsi l'usage de mots « renforçateurs » comme « vas-y ! », « encore une fois ! », « tu peux le faire ! ». Ces injonctions mentales peuvent aider à se construire une image positive de soi. Au Laboratoire de psychologie et neurocognition (LPNC) à Grenoble, nous avons lancé un projet de recherche sur les monologues des enfants : lorsqu'ils se racontent des histoires, rejouent des événements de la journée, voire se consolent, il y a de bonnes raisons de penser que c'est une étape importante du développement psychologique. Si on se critiquait tout le temps, ce serait dur à supporter !

### Peut-on entendre plusieurs voix dans sa tête ?

Quand on rejoue des dialogues, on peut simuler des voix qui ne sont pas les nôtres tout en ayant conscience d'en être l'auteur. Il semble que le cerveau émette un signal lors de leur production, qui prévient le système auditif qu'une voix va être entendue. Ce signal nous donne le sentiment que la voix vient bien de nous. Parfois ce mécanisme est défaillant, on perd le sentiment d'avoir créé la voix et on l'attribue à autrui, alors que personne n'est là. C'est le phénomène d'hallucination auditive, qui concerne environ une personne sur dix. Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas forcément grave ou pathologique. Tant que des hallucinations auditives restent ponctuelles, n'ont rien d'envahissant ou de dépréciatif (une voix qui vous insulterait par exemple), il n'y a pas de raison de s'inquiéter. C'est vécu comme bizarre, atypique, mais si cela n'entraîne pas de souffrance, cela ne justifie pas d'entrer dans un parcours médical. En revanche, ces voix peuvent être parfois oppressantes, hostiles et accompagnées d'autres symptômes invalidants, comme dans certaines formes de schizophrénie, auquel cas il est capital d'être accompagné.

### La pensée intérieure peut aussi prendre la forme d'un vagabondage mental, plus inconscient...

On touche ici à la dimension d'intentionnalité. Parfois, nous avons l'intention de parler dans notre tête ; nous nous répétons une liste de courses ou un numéro de téléphone pour mieux les mémoriser par exemple. D'autres fois, nos paroles intérieures surviennent spontanément, quand nous faisons quelque chose de répétitif ou d'ennuyeux, comme la vaisselle : on divague, on laisse filer ses pensées... Cela arrive même quand nous effectuons une tâche intéressante, notre attention peut fluctuer et laisser la place au vagabondage mental. Cette forme d'endphasie non intentionnelle est plus difficile à étudier, car vous ne savez jamais à l'avance quand elle va survenir. Dans une étude de neuro-imagerie publiée en 2019, nous avons demandé à des volontaires de simplement regarder une horloge, tout en enregistrant leur activité cérébrale. Après coup, nous leur avons demandé s'ils avaient eu des pensées verbales vagabondes et s'ils se souvenaient à quel moment. Cela a permis de repérer les réseaux cérébraux impliqués et de noter des différences avec l'endphasie intentionnelle. Il reste à déterminer si cette voix intérieure non intentionnelle parle en permanence en arrière-plan, et si nous en prenons ponctuellement conscience, ou si notre pensée se dispense parfois du langage.

### Quelle est votre position dans ce débat ?

Je défendrais plutôt la seconde option : l'endphasie est certes souvent inconsciente et non intentionnelle, mais il arrive aussi qu'elle s'interrompe. Il y a une trentaine d'années, le psychologue américain Russell Hurlburt a créé une méthode astucieuse de sondage guidé. Les volontaires sont équipés de bipeurs, qui sonnent à des moments aléatoires de la journée, pendant plusieurs jours. À chaque sonnerie, ils doivent noter ce qui leur passe par la tête ou non à ce moment-là. R. Hurlburt complète l'expérience par un entretien quotidien et détaillé sur ce qui a été noté. Par exemple, était-ce vraiment une phrase complète, comme « *il faut que j'achète du pain* », ou était-ce juste le mot « *pain* » voire une image de baguette, un goût de farine... ? Ce travail fondateur indique qu'on ne se parle pas tout le temps, et révèle la grande diversité de l'endphasie : certaines personnes font des phrases comme à l'oral ou presque, d'autres utilisent juste des mots-clés, d'autres encore n'ont même jamais de langage intérieur ! Elles ne se parlent pas du tout dans leur tête et utilisent d'autres modes de pensée. L'absence d'endphasie n'est pas corrélée avec un niveau d'intelligence plus faible : certaines de ces personnes sont championnes d'échecs ou neurologues... Simplement leur pensée ne passe pas par des mots.

### Comment peut-on penser sans se parler à soi-même ?

C'est une question très débattue et difficile à étudier, car nous n'avons jamais accès de façon fiable à la vie intérieure d'un individu. Albert Einstein disait qu'il pensait à travers des images et des symboles abstraits ; les mots ne lui venaient que lorsqu'il était obligé de communiquer ses idées à autrui. D'autres observations sont encore plus frappantes. C'est le cas de Chelsea, née à la fin des années 1940 dans une communauté rurale des États-Unis, dans une famille de sept enfants. Elle semblait avoir des problèmes de communication et a été déscolarisée. Mais elle participait à la vie quotidienne de la famille et à de petits travaux agricoles. À l'âge de 32 ans, une assistante

sociale a constaté qu'elle était née sourde et que sa surdité n'avait jamais été prise en charge ! Elle n'avait jamais entendu le moindre mot ni même été exposée à une langue des signes. Cela ne l'avait pas empêchée de participer à des tâches ménagères ou de planifier sa journée. Elle réfléchissait autrement.

### **Quelles formes prennent la réflexion et le raisonnement dans ce cas ?**

On soupçonne des signes visuels, mais pas seulement. Peut-être aussi quelque chose comme du « sens » qui serait totalement désincarné, « amodal » autrement dit. Si je vous dis des mots abstraits comme « liberté » ou « association », vous n'avez pas besoin qu'une définition ou une image vous viennent en tête pour comprendre. Peut-être que certaines personnes utilisent ce mode sémantique pur pour réfléchir, sans recourir à des mots ni à d'autres signes. Cela peut d'ailleurs tenir à votre culture. Heejung Kim, chercheuse en psychologie sociale aux États-Unis, a constaté des différences systématiques entre des Américains d'origine européenne et d'autres d'origine asiatique. Chaque groupe devait résoudre un petit casse-tête. Les participants le faisaient d'abord librement et les performances étaient comparables. Puis on leur demandait de résoudre le même genre de problème tout répétant l'alphabet à haute voix. Le but était de les empêcher de parler dans leur tête pour réfléchir. De façon frappante, les personnes d'origine européenne n'arrivaient plus à se concentrer pour résoudre le casse-tête, tandis que celles d'origine asiatique ne rencontraient aucune difficulté. H. Kim suppose que le langage n'occupe pas une place prépondérante dans les cultures asiatiques, ce qui conduirait à des modes de raisonnements moins verbaux.

### **Plus troublant encore est le cas de personnes qui ne se représentent absolument rien lorsqu'elles pensent...**

C'est ce qu'on appelle « l'aphantasie », l'absence d'imagerie volontaire. Vous demandez à une personne de visualiser mentalement un éléphant par exemple, et elle vous répond qu'elle n'y arrive pas. Elle ne peut pas non plus imaginer volontairement entendre le son d'un aboiement, ni ressentir le goût d'un café, l'odeur ou le piquant d'une rose... Pourtant elle comprend tout ce que vous dites et peut en parler avec vous. Là encore, ce n'est pas associé à un déficit, les personnes concernées ne se rendent en général pas compte de leur fonctionnement cognitif particulier, peuvent faire de brillantes études et réussir professionnellement, au même titre que n'importe qui. Il se peut même que ce soit un avantage. Avec mes collègues, au LPNC, nous avons lancé une grande enquête sur les différentes formes d'aphantasie (1). Elle peut être totale, comme celle que je viens de décrire, mais cela peut aussi concerner un seul sens : par exemple l'audition et en particulier la voix. Certaines personnes sont incapables de rejouer un morceau de musique dans leur tête, ce qui ne les empêche pas d'y réfléchir ou même d'analyser leur composition. Elles rapportent aussi que leur endphasie se déroule sans sensation de voix. Comme tout ce qui a trait à la vie intérieure, c'est un phénomène difficile à objectiver, mais c'est là-dessus que je voudrais avancer dans les années qui viennent. Mieux comprendre la diversité culturelle et individuelle des modes de pensée est un enjeu majeur pour une société plus inclusive.

### **NOTES**

- (1) Pour participer à l'enquête : <https://aphantasia.hypotheses.org>