

Langage intérieur et thérapie, avec Stéphanie Smadja

Générique

Voix multiples

On R.

Voix féminine

On R, le podcast.

Introduction

Sophie Chaulaïc

Bonjour à toutes et à tous. Bienvenue sur *On R*, le podcast de l'Université Toulouse Jean Jaurès. Vous arrive-t-il de parler tout seul ? En d'autres termes, de monologuer ? Je m'appelle Sophie Chaulaïc, je suis journaliste et je vous propose, le temps d'un trajet en métro ou en bus, de tout comprendre sur un sujet de recherche. Les pratiques monologiques, c'est le sujet de notre invitée. Bonjour Stéphanie Smadja.

Stéphanie Smadja

Bonjour Sophie. Merci beaucoup pour cette invitation.

Sophie Chaulaïc

Avec plaisir. Vous êtes professeure en stylistique et linguistique française à l'Université Toulouse Jean Jaurès. Chercheuse au sein du laboratoire PLH (Patrimoine Littérature Histoire) de l'UT2J (Université Toulouse Jean Jaures), et vous dirigez depuis 2010 un programme de recherche : « Monologuer », c'est son titre. Vous êtes également linguiste, clinicienne et écrivaine.

Qu'est-ce que le langage intérieur ?

Sophie Chaulaïc

Le langage intérieur, Stéphanie Smadja, est aussi appelé endophasie, si j'en crois mes recherches. Est-ce que ce langage intérieur se définit précisément, ou est-ce que ce qui le définit, c'est précisément qu'il a plusieurs formes ?

Stéphanie Smadja

Les deux ! Dans le cadre du programme « Monologuer », nous distinguons le « langage intérieur » et la « parole intérieure ». La parole intérieure est une notion qui renvoie vraiment à toute la dimension verbale de la vie intérieure, tandis que le langage intérieur correspond à tout système de signes qu'on pourrait avoir dans la tête. Les mots évidemment, mais aussi les images, les sons, les musiques, les silences. Donc c'est plus large. À ces deux notions, il faut ajouter celle de « vie intérieure », qui l'est encore plus. Le « langage intérieur », c'est un hyperonyme, le mot le plus générique pour parole intérieure.

Sophie Chaulaïc

Hyperonyme, qu'est-ce que cela veut dire ?

Stéphanie Smadja

Un mot général.

Sophie Chaulaïc

Et qu'entendez-vous par « vie intérieure » ?

Stéphanie Smadja

Notre vie intérieure, c'est tout ce qui peut nous passer par la tête. Cela peut être les émotions. Cela peut être les sensations, car cela se passe dans le corps, mais cela se passe aussi en partie dans la tête, par exemple.

Le langage intérieur dans un cadre clinique et thérapeutique

Sophie Chaulaïc

Vous, c'est dans un cadre thérapeutique que vous travaillez sur et avec le monologue intérieur. À quel type de thérapie, précisément, cela s'adresse ?

Stéphanie Smadja

La proposition que nous faisons dans le programme « Monologuer », c'est de mettre en place une linguistique clinique qui se définirait un peu plus largement que ce qui se pratique à l'étranger, et que la définition qu'on lui donne habituellement. Nous traitons les troubles du langage extériorisés ou intérieurs. À l'étranger, par exemple, cela correspond uniquement aux troubles du langage extériorisés, ce que font les orthophonistes chez nous.

Mais la proposition qui est élaborée dans le cadre de « Monologuer », c'est aussi de prendre en compte les formes linguistiques et les fonctions, positives ou négatives, du langage intérieur, pour apprendre à les travailler avec des exercices centrés linguistique. Par exemple, la représentation de soi et les adjectifs ou les adverbes, la négation.

Nous pouvons aussi traiter les symptômes linguistiques du stress post-traumatique. Nous avons établi des preuves de concepts scientifiques, mais nous n'avons pas encore monté d'études cliniques. Il y a un protocole avec le Sénopôle de Saint Louis, à Paris, autour du cancer du sein, un protocole destiné à des enfants atteints de malformations ano-rectales et pelviennes rares à l'hôpital Necker, et un protocole concernant, justement, les symptômes linguistiques du stress post-traumatique pour des femmes qui ont émigré seules, au centre d'hébergement d'urgence d'Ivry, au Pôle santé qui est tenu par le SAMU social.

L'exemple du stress post-traumatique

Sophie Chaulaïc

Prenons ce dernier exemple. Comment cela se passe, ce travail autour du monologue intérieur ?

Stéphanie Smadja

D'abord, c'est vraiment un travail en complémentarité, c'est-à-dire que j'échange beaucoup avec l'équipe des psychiatres, des psychomotriciennes, des psychologues qui interviennent, et l'équipe des infirmières.

Ensuite, les infirmières sélectionnent des patientes qu'elles m'envoient, ou les psychiatres m'envoient des patientes, et les entretiens se déroulent de la façon suivante. Ils durent entre 45 minutes et plus d'une heure. Cela peut aller jusqu'à 1h30.

La première moitié de l'entretien se compose de questions, qui sont d'abord des questions générales. Cela peut être « racontez moi votre enfance » par exemple, comme première question. Puis les questions portent progressivement sur la vie intérieure et le langage intérieur, pour comprendre comment fonctionne le langage intérieur de ces femmes dont le français n'est pas forcément la langue maternelle.

En deuxième partie d'entretien, je propose des exercices à entrées linguistiques. Par exemple, un exercice sur les pronoms et le récit du traumatisme. Des exercices oraux, parce qu'elle ne peuvent pas toujours écrire.

Sophie Chaulaïc

En quoi consistent ces exercices sur les pronoms ?

Stéphanie Smadja

C'est le seul exercice qui n'a pas été créé dans le cadre de « Monologuer », mais que nous avons emprunté à des recherches menées, notamment, aux États-Unis, mais pas seulement. C'est un exercice qui est spécifiquement dédié au stress post-traumatique. Il a été démontré aux États-Unis que cet exercice pouvait avoir, plus largement, des conséquences sur la santé physiologique, avec différentes mesures, et des cohortes très importantes.

L'exercice est assez simple. Il s'agit de raconter, d'abord à la première personne, en disant « Je », le récit du traumatisme. Normalement, cela se fait à l'écrit, en tout cas dans les études que j'ai lues. Nous l'avons donc adapté. Ensuite, sans changer aucun mot en dehors du pronom, il s'agit de passer à la troisième personne, donc « il », « elle », « iel », ou tout autre pronom de la troisième personne. Le principe est d'écrire ce récit, le même trois jours de suite. Tel que je le propose à Ivry, je l'assortis d'un exercice de respiration et de relaxation d'abord, d'un travail sur une visualisation intérieure. Je demande aux femmes de visualiser un endroit intérieur apaisant, de le créer intérieurement s'il n'existe pas déjà. Ça c'est la première partie de l'exercice.

Ensuite, en deuxième partie, on change de lieu intérieur, et là cela peut prendre la forme d'un dialogue intérieur. Je peux demander, par exemple, de visualiser un autre « Moi », pour que le récit soit adressé à un autre soi. Il y a donc le récit première personne / troisième personne dans la tête de la patiente, ou à voix haute, comme elle le souhaite, et dans la langue de son choix. Ensuite, on revient au premier lieu. Donc c'est en trois étapes, et on reprend l'exercice de relaxation, de détente.

Elles le font une première fois en séance avec moi, je guide tout l'exercice. Puis je leur demande de le reprendre dans leur chambre autant de fois qu'elles le souhaitent, et notamment avant de dormir.

Concrètement, sur toutes les patientes que j'ai pu voir, la dernière fois que j'avais comptabilisé, elles étaient quatorze à être venues en entretien deux. Toutes avaient des symptômes de troubles du sommeil qui avaient fortement diminués, voire qui avaient complètement disparus. Pour l'instant, les résultats ont l'air assez probants, et j'ai hâte qu'on monte une étude clinique.

Sophie Chaulaic

Donc cela donne des résultats.

Stéphanie Smadja

Oui, de manière très concrète et assez spectaculaire.

Sophie Chaulaic

Dans le cerveau, en termes cognitifs, est-ce que cela se vérifie ? Ou est-ce que cela ne fait pas du tout partie de votre champ de recherche ?

Stéphanie Smadja

Cela fait tout à fait partie de mon champ de recherche. Plus du champ de recherche de certains de mes partenaires. De fait, j'aimerais bien que nous arrivions à mettre en place une étude clinique autour du stress post-traumatique. J'aimerais bien qu'on vérifie aussi ces données.

Il y a encore assez peu d'études sur le stress post-traumatique lui-même. On a quelques articles sur le sujet, et on a beaucoup d'études sur le stress, l'anxiété, ou par exemple les ruminations, qui sont évidemment liées à la question. Nous avons des données neuroscientifiques sur le sujet qui sont assez incroyables, avec des modifications, notamment, du fonctionnement dans le lobe frontal, où se situe l'aire de Broca, qui est une des aires du langage, impliquée dans le langage extériorisé et dans le langage intérieur. Ce qui expliquerait peut-être la difficulté à articuler, à extérioriser un récit cohérent, et donc la difficulté à répondre, par conséquent, aux demandes, notamment dans le cadre de la demande d'asile à l'OFPRO (Office français de protection des réfugiés et apatrides). Elles doivent construire un récit, mais elles n'en sont pas nécessairement capables.

Le cas des ruminations

Sophie Chaulaic

Les mots intérieurs, on l'entend dans ce que vous dites, ont un rôle a priori plutôt positif. Mais si je rumine par exemple, ce qui est aussi un langage intérieur, est-ce que je suis toujours dans cette histoire de monologue ?

Stéphanie Smadja

En fait, les mots intérieurs peuvent être des armes comme ils peuvent soigner. Cela dépend de la façon dont nous nous parlons. J'ai par exemple constaté, au cours de mes enquêtes ou de mes protocoles cliniques, que la plupart des participants ou des patients avec qui j'ai échangé, en tout cas à ce jour, sont très durs envers eux-mêmes dans leur propre parole intérieure.

Maintenant, pour répondre plus précisément à votre question, les ruminations sont souvent considérées comme des boucles de pensées négatives. Il faut d'abord savoir que certaines personnes ruminent volontairement de façon positive pour résoudre un problème, et donc ruminent jusqu'à ce que le problème soit résolu. Là, ça rejoint la fonction d'autorégulation qui a été définie par Vygotski et par d'autres après lui. C'est une fonction positive du langage intérieur.

Mais, évidemment, les ruminations peuvent aussi être négatives, cela peut nous enfermer. Si les ruminations atteignent des proportions beaucoup trop importantes, ou que l'on n'arrive pas à en sortir, elles peuvent être considérées comme un symptôme de différentes pathologies.

Les protocoles longs

Sophie Chaulaic

On a parlé des femmes qui ont un parcours migratoire chargé d'expériences traumatisantes. Vous travaillez aussi, vous l'avez dit, avec les femmes atteintes du cancer du sein. Comment travaillez-vous avec elles ?

Stéphanie Smadja

Pour le Sénopôle, c'est le médecin qui choisit les patientes qui me sont envoyées. Pour l'instant nous avons testé le protocole au Sénopôle, qui est le seul qui a été testé sur les trois phases des protocoles longs. Parce qu'il y a des protocoles courts dans « Monologuer », c'est ce qu'on fait à Ivry, et des protocoles longs qui peuvent durer jusqu'à trois ou quatre ans.

Nous avons donc testé un protocole en trois phases. Une première phase qui est une phase de découverte pour les patientes, et d'exploration pour le chercheur. On a deux entretiens au début et à la fin de cette première phase. Ensuite, le patient tient ce qu'on a appelé un « carnet endophasique », c'est-à-dire un carnet de parole intérieure, qui est une invention du programme « Monologuer ». Avec des mots s'il y a des mots, sinon on propose aux participants de noter comme ils peuvent ce qui se passe dans leur tête.

Ensuite, la phase deux est la phase clinique, avec des exercices linguistiques et des entretiens beaucoup plus réguliers. La phase une peut durer entre six mois et un an. La phase deux va dépendre des objectifs fixés avec les patientes. En phase

deux, pour le cancer du sein, nous avons par exemple travaillé sur la représentation de soi, sur le rapport au corps. Certaines patientes avaient un rapport assez conflictuel à l'intimité, au corps, aux seins bien sûr. Là, il y a toute une série d'exercices possibles. Je les citais un petit peu tout à l'heure, avec un travail sur les adjectifs, les adverbes, l'adresse aux parties du corps à la deuxième personne, le récit. Il y a différentes façons de travailler ce rapport au corps notamment.

Sophie Chaulaic

Vous disiez que ce protocole peut durer plusieurs années, cela signifie que vous avez déjà pu constater des résultats ?

Stéphanie Smadja

Oui. Par exemple, avec une des patientes qui testait ce protocole long, et à qui j'ai proposé de passer en phase trois, c'est-à-dire la phase où elle conçoit elle-même ses exercices, ses objectifs.

Elle avait probablement déplacé l'anxiété due à sa maladie vers ses troubles obsessionnels compulsifs, qui se portaient sur des objets du quotidien. Nous avons pu désamorcer complètement les TOC avec un travail de trois ou quatre mois. Elle a eu à passer un concours, donc nous ne nous sommes pas vues pendant une période de deux mois, car elle n'avait pas le temps. Elle a réussi son concours, et elle m'a raconté tous les exercices qu'elle avait mis en œuvre et qu'elle avait elle-même créés, à partir de ce qu'on avait fait ensemble, pour apprendre. Car le langage intérieur a des fonctions positives liées à la mémoire de travail, donc liées, justement, à l'apprentissage. C'était donc assez impressionnant. J'ai été très contente de l'entendre.

Sophie Chaulaic

C'est devenu des outils.

Stéphanie Smadja

Complètement, et c'est l'idée.

Sophie Chaulaic

Finalement, nous le voyons il y a un aspect très important dans tous ces protocoles, c'est l'aspect volontaire des personnes avec qui vous travaillez.

Stéphanie Smadja

Oui, c'est très important. Le protocole, évidemment, d'abord est anonyme et confidentiel. Mais surtout, il est basé à toutes les étapes sur le volontariat. Donc déjà, si n'importe quel participant ou n'importe quel patient souhaite se retirer de l'expérimentation, il ou elle le peut. Chaque moment du protocole est volontaire. Rien n'est obligatoire.

Conclusion

Sophie Chaulaïc

Nous arrivons quasiment à la fin de cet entretien. Ce que vous nous dites, même si nous rappelons que ces protocoles sont pour l'instant expérimentaux, cela nous montre, en l'état, l'application très concrète de la recherche.

Pour prolonger la réflexion et approfondir le sujet, auriez-vous un conseil de lecture, d'exposition, de ce que vous voulez ?

Stéphanie Smadja

J'ai un conseil qui est qui propose au lecteur une véritable expérience intérieure. C'est *La Nuit au cœur* de Natacha Appanah. C'est un roman qui a été récemment primé trois fois, et qui raconte l'histoire de trois femmes victimes de différentes formes de violences. Des violences physiques, mais aussi des violences sexuelles.

Le roman commence de façon assez paradoxale, puisqu'on a l'impression d'entrer dans un récit à la troisième personne, avec tout un jeu méta-littéraire, donc l'impression d'un roman finalement assez esthétique. Et très vite, on passe à un récit à la première personne. Natacha Appanah est partie de sa propre histoire, donc de sa propre expérience, puisqu'elle a été victime d'emprise et de toutes les formes de violence qu'on pourrait malheureusement imaginer. Une fois qu'on arrive à ces pages, on se rend compte que toute la dimension méta-littéraire ne fait pas seulement l'objet d'une réflexion esthétique, l'enjeu est ontologique. Il s'agit de reprendre le contrôle de sa propre agentivité, et donc de reprendre le contrôle de soi, de devenir actrice de ses propres phrases et de sa propre vie, parce qu'elle en a été dépossédée.

Sophie Chaulaïc

Un grand merci, Stéphanie Smadja, d'avoir accepté notre invitation.

On R : Langage intérieur et thérapie, avec Stéphanie Smadja

Stéphanie Smadja

Merci à vous !

Sophie Chaulaïc

On R est une production de l'Université Toulouse Jean Jaurès, portée par le Centre de promotion de la recherche scientifique, le service Communication et le Pôle Production – Le Vidéographe de la Maison de l'Image et du Numérique de l'UT2J. La réalisation est signée Cédric Peyronnet du Pôle Production – Le Vidéographe. *On R* est diffusé sur *Miroir*, le média numérique de l'université et est accessible via le site www.univ-tlse2.fr de l'UT2J. Vous pouvez aussi retrouver *On R* sur les différents comptes de l'université et sur les plateformes numériques.

Générique de fin

Voix multiples

On R.