



destinationsante.com

Nicolas Chaze - mer, 17/01/2018 - 07:00

Se parler à soi-même, comme des sous-titres accolés à nos actions et à nos pensées. Est-ce le signe de la solitude ? Suis-je normal(e) si ces monologues deviennent quotidien ? Et d'où vient ce phénomène ?

Contrairement aux idées reçues, parler tout seul n'a rien d'anormal. Cette habitude peut certes paraître étrange vue de l'extérieur, mais elle est bien loin de cacher un quelconque trouble psychologique. « Parler tout seul pourrait même engendrer de nets bénéfices pour la santé », expliquent deux psychologues Daniel Swigley* et Gary Lupyan** dans le Quarterly Journal of Experimental Psychology. Se créer son espace à soi et oser se parler permet d'entrer dans sa propre parenthèse, et de l'assumer.

Idées claires, gestes structurés, expressions refoulées...

Mais pourquoi en vient-on à se parler à voix haute au lieu de penser en silence ?

Cette technique peut permettre d'avoir les idées claires, d'ordonner les choses dans son esprit en se dictant étape par étape ce qui a été fait et ce qui reste à faire par exemple. L'objectif inconscient étant de faire les choses avec précision, et si possible sans oubli. La preuve, « les enfants le font naturellement » lorsqu'ils prennent leurs repères dans un jeu ou pendant les phases d'apprentissage de la vie (« faire ses lacets »).

Ce genre d'oralité, dont la visée n'est pas de communiquer, peut aussi relever de l'autocritique ou au contraire de la fierté : c'est-à-dire du dénigrement ou de l'autosatisfaction envers ce que l'on est ou ce que l'on a fait. « Tu es bête mais à un point, tu n'aurais pas pu réfléchir avant de parler ? » ou bien « je l'ai eue, je savais que j'allais l'avoir. Elle me va vraiment bien cette veste ».

Autre point, le « parler tout seul » peut faire surface en cas de stress accru, de doute ou de fragilité. Le monologue intervient alors comme un moyen de sortir de soi des paroles et appréhensions qui tournent en boucle. Ainsi, le manque de confiance se traduit chez certains par ces discussions avec soi-même.

Ce comportement peut aussi survenir chez des personnes à qui l'on n'a pas suffisamment laissé la parole pendant l'enfance. Petits, ils ont pris l'habitude de tout penser en silence, de se créer un monde de réponses intérieures. A l'âge adulte, alors que plus personne ne leur dit de se taire ou ne les éloigne du débat, la prise de parole devient possible, mais se transforme en échange avec son for intérieur.

*University of Wisconsin-Madison

**University of Pennsylvania

Auteur de l'article original:

Laura Bourgault pour Destination Santé

Source:

Gary Lupyan, Daniel Swingley. Self-directed speech affects visual search performance. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 2011; 1 DOI: 10.1080/17470218.2011.647039

Date de publication (dans la source mentionnée):

Vendredi, 12. Janvier 2018

[Pour consulter la suite de l'article suivez ce lien](#) [1]

Mots-clés:

[linguistique](#) [2]

[psycholinguistique](#) [3]

[psychologie](#) [4]

[parler seul](#) [5]

[soliloque](#) [6]

URL source: <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/pourquoi-parle-t-tout-seul>

Liens

[1] <https://destinationsante.com/parle-t-on-seul.html>

[2] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/linguistique>

[3] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/psycholinguistique>

[4] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/psychologie>

[5] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/parler-seul>

[6] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/soliloque>