

Exercice n° 96**Parler tout seul**

Vous parlez tout seul, quand vous êtes seul justement, car le faire dans la rue vous semble quelque peu décalé ! De toute manière, vous vous gardez bien de vous en vanter, tellement vous redoutez les moqueries que pourrait attirer un tel aveu, ou pire, lire de l'inquiétude dans le regard de votre interlocuteur.

Et pourtant, si cela peut vous rassurer, cette pratique est assez normale et répandue et peut même être bénéfique pour votre santé mentale. Elle n'est en aucun cas réservée aux grands solitaires. Donc, inutile de vous en priver ou d'aller vous allonger sur le divan du psychiatre le plus proche de votre domicile !

Pourquoi parle-t-on tout seul ?

Cela peut aider à souligner une action ou une pensée, en agissant comme un sous-titre. Étape par étape, les idées se clarifient, permettant d'ordonner leur succession dans son esprit, scindant ce qui a été fait et ce qui reste à faire, renforçant la logique du déroulement des actions (« Je fais ça, puis après ça, bon ça, c'est fait », etc.). Cela facilite parfois la sélection des items pertinents pour mieux apprendre une leçon, par exemple en les énumérant à voix haute. Les enfants le font très spontanément quand ils entrent dans une nouvelle activité ou un nouveau jeu afin d'établir des repères. Mais bien évidemment, cela disparaît souvent en grandissant, avec la peur d'être ridicule dans les autres contextes sociaux.

Cette oralisation n'a pas de visée de communication mais peut porter la voix de l'autocritique ou de l'autosatisfaction (« Ce que tu peux être maladroit, mon pauvre ami, tu ne pouvais pas faire attention et réfléchir avant » ; ou : « Cette fois, j'ai réussi, je suis trop fort »). C'est aussi un moyen de manifester un énervement pour aider à l'évacuer (« Cette fois, j'en ai par-dessus la tête » !), de même

que pour soulager un stress important, ou encore pour lever des doutes dans une situation où l'on se sent fragile et démuni.

Des chercheurs ont mis en évidence que cette pratique est plus souvent utilisée chez des personnes à qui on a peu laissé la parole quand ils étaient enfants. Obligés de tout intérioriser en pensée, ils se défoulaient parvenus à l'âge adulte quand plus personne n'est là pour le leur interdire.

Mais dans tous les cas, il s'agit d'un échange avec son « for intérieur », permettant de conquérir un espace à soi et de le préserver.

Questions

1. Vous reconnaissez-vous dans un des exemples donnés ?
2. Êtes-vous d'accord pour dire que cette pratique est bénéfique ?
3. Y voyez-vous certains dangers ?
4. Est-ce un comportement spontané chez les enfants ?