

Le dialogue intérieur : principal outil de gestion de soi

Jacques Van Rillaer

Professeur de psychologie émérite à l'Université de Louvain

« L'homme est ainsi fait, qu'à force de lui dire qu'il est un sot, il le croit ;
et, à force de se le dire à soi-même, on se le fait croire.
Car l'homme fait lui seul une conversation intérieure,
qu'il importe de bien régler. »

Pascal¹

Depuis l'Antiquité, des yogis, Bouddha, des prêtres, des théologiens et des philosophes ont beaucoup réfléchi aux possibilités d'agir sur les pensées, les émotions et des processus corporels. En effet, une gestion de soi efficace est d'une importance primordiale pour réduire des souffrances et multiplier les moments de bonheur. Parmi les philosophes, ce sont les stoïciens qui se sont le plus préoccupés de la question. Pour eux, une vie heureuse et vertueuse — les deux étant liées — se trouve conditionnée par la capacité de contrôler des impulsions (*ataraxia*), de rester impassible face à l'adversité (*apatheia*) et de vivre sereinement (l'*euthumia* des Grecs, la *tanquillitas* des Romains). Marc-Aurèle, le dernier grand philosophe stoïcien de l'Antiquité, écrit : « Joie de l'homme : faire ce qui est le propre de l'homme. Propre de l'homme : bienveillance envers ses semblables, mépris des émotions de la sensibilité, discernement des représentations vraisemblables, vue d'ensemble de la nature de l'univers et des événements qui y sont conformes » ; « Voici la morale parfaite : vivre chaque jour comme si c'était le dernier ; ne pas s'agiter, ne pas sommeiller, ne pas faire semblant² ». Quatorze siècles plus tard, Montaigne professera la même conviction : « La vraie liberté, c'est de pouvoir toute chose sur soi³ » ; « Avez-vous su méditer et manier votre vie ? Vous avez fait la plus grande besogne de toutes⁴ ».

Nos comportements dépendent toujours de plusieurs facteurs, notamment l'état corporel, le contexte environnemental, des processus cognitifs et affectifs, l'expérience antérieure de conséquences de réactions. Une gestion de soi efficace suppose d'être capable d'agir sur ces variables en tenant compte d'objectifs à moyen et à long terme. Nous nous limitons ici à une variable essentielle, la dimension cognitive et, plus précisément, le dialogue intérieur. Son importance pour penser et pour se gérer a été comprise dès l'Antiquité. Platon rapporte que Socrate enseignait que « penser est un discours que l'âme se tient à elle-même », que « penser n'est pas autre chose que dialoguer, s'adresser à soi-même les questions et les réponses » (*Théétète*, 189e).

Le dialogue intérieur peut nous jouer de mauvais tours et même nous mener à la folie. Illustrons ses effets délétères par l'histoire du marteau, racontée par Paul Watzlawick : « Celui-ci veut accrocher un tableau. Il possède un clou mais pas de marteau. Le voisin en a un, que notre homme décide d'emprunter. Mais voilà qu'un doute le saisit. "Et si le voisin s'avisait de me le refuser ? Hier, c'est tout juste s'il a répondu d'un vague signe de tête quand je l'ai salué. Peut-être était-il pressé ? Mais peut-être a-t-il fait semblant d'être pressé parce qu'il ne m'aime pas ! Et pourquoi ne m'aimerait-il pas ? J'ai toujours été fort civil avec lui, il doit s'imaginer des choses. Si quelqu'un désirait emprunter un de mes outils à moi, je le prêterais volontiers. Pourquoi refuse-t-il de me prêter son marteau, hein ? Comment peut-on refuser un petit service de cette nature ? Ce sont les gens comme lui qui empoisonnent la vie de tout un chacun ! Il s' imagine sans doute que j'ai besoin de lui. Tout ça parce que Môssieu possède un marteau. Je m'en vais lui dire ma façon de penser, moi !" Et notre homme se précipite chez le voisin, sonne à la porte et, sans laisser le temps de dire un mot au malheureux qui lui ouvre la porte, s'écrie, furibond : "Et gardez-le votre sale marteau, espèce de malotrus !" »⁵ ».

Des auto-instructions salvatrices

Mis à part certaines phases du sommeil, nous ne cessons pas de penser, de façon automatique ou réfléchie. Nous en venons souvent à dialoguer avec nous-mêmes de façon articulée lorsque nous voulons résoudre un problème ou apaiser des émotions pénibles. Un exemple édifiant est celui d'Alexandre Dolgun, un Américain emprisonné sans raison en Union soviétique et envoyé au Goulag. Une de ses principales « stratégies de survie » a consisté en discours ravigotants (« *pep talks* ») qu'il se tenait à lui-même. Par exemple : « Doucement Alex. Garde ton calme. Tu en es capable. Tu es resté une semaine sans dormir et tu es capable de faire tout ce que tu veux vraiment. Tu es O.K., tu as appris à avoir du cran. Tu es jeune. Tu es fort. Ces idiots de Russes essaient de te briser, mais aussi longtemps que tu comprendras ce qu'ils font, ils ne t'auront pas⁶ ».

Autre hôte des terribles prisons staliniennes qui mentionne cette stratégie : le dissident soviétique Anatoli Sjtjaransky. S'attendant à une très lourde condamnation, il s'est mis à formuler consciemment des autoverbalisations destinées à diminuer sa peur. Après sa captivité, il écrivait : « Pour accélérer les processus d'adaptation aux paroles effrayantes de mes gardiens, je commençai à mener des conversations avec moi-même sur ce sujet. Je voulais perdre ma sensibilité à l'endroit des propos qui me faisaient peur, je voulais que mes oreilles se durcissent comme le font la plante des pieds lorsqu'on se promène au début de l'été sur les cailloux du bord de la mer. Jour après jour, pendant des mois, je me suis occupé de cette terrible gymnastique cérébrale⁷ ».

Freud donne un exemple de ce procédé dans une lettre à Jung, où il fait état de sa déception quant aux effets thérapeutiques de la psychanalyse : « Je me dis souvent pour apaiser le conscient : surtout ne pas vouloir guérir, apprendre et gagner de l'argent ! Ce sont les représentations de but conscientes les plus utilisables⁸ ». Malheureusement, Freud n'a pas compris que ce procédé peut constituer, à certaines conditions, un outil thérapeutique efficace. Sa technique se limite à écouter le patient et à lui fournir des interprétations de ce qu'il pense comprendre.

Des auto-instructions méthodiques

Dans les années 1910, Émile Coué a mis au point une méthode basée sur l'utilisation méthodique d'autoverbalisations. Il s'est inspiré des pratiques hypnotiques de Liébault et Bernheim, qu'il avait observées dans sa ville, Nancy. Son livre *La maîtrise de soi par l'autosuggestion consciente*, publié à Paris en 1926, a eu un succès mondial⁹. Aujourd'hui tout Occidental cultivé connaît l'expression « Méthode Coué ». Rappelons que le principe consiste à se répéter vingt fois, à voix haute, matin et soir, la formule « Tous les jours, à tout points de vue, tout va de mieux en mieux ».

Passée au crible des critères de la psychologie scientifique, la formule du célèbre pharmacien devenu psychothérapeute est d'une efficacité très limitée. Notons par ailleurs que la répétition systématique d'une autosuggestion peut s'avérer contreproductive. Des chercheurs de l'université de Waterloo (Ontario) ont demandé des étudiants, volontaires pour une expérience de psychologie, de se répéter très régulièrement « je suis une personne sympathique (*lovable*) ». La procédure a légèrement amélioré l'humeur des étudiants qui avaient une bonne estime d'eux-mêmes, mais a détérioré l'humeur de ceux qui avaient une mauvaise estime d'eux-mêmes. Hypothèse explicative : chez ces derniers, les autoverbalisations ont intensifié la conscience de la distance entre l'idéal et le vécu¹⁰.

Ceux qui veulent user du pouvoir d'autoverbalisations conscientes font mieux de remonter au stoïcisme antique que d'en rester à Coué. Le fondateur de cette philosophie, Zénon de Cittium (332-262), enseignait que les mouvements déraisonnables de l'âme — la peine, la crainte, le désir — sont des conséquences de « jugements »¹¹. L'importance déterminante de *la façon d'interpréter* des événements est restée un thème central chez les stoïciens. Épictète en a donné des formules les plus célèbres, notamment celle-ci, que Montaigne avait écrite sur le mur de sa bibliothèque : « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses » (*Manuel*, § 5).

Pour modifier des interprétations d'événements — et donc les affects qu'ils suscitent —, il importe de dialoguer avec soi-même, de trouver des *formules convaincantes* pour soi-même et de se les *répéter fréquemment*. Marc-Aurèle, dans les célèbres notes qu'il s'adressait à lui-même revient sans cesse sur ces règles. Il écrit par exemple : « Telles seront tes représentations les plus fréquentes, telle sera ta pensée ; car l'âme est imprégnée de ses représentations. Imprègne-la donc continuellement de représentations comme celles-ci : "Là où il est possible de vivre, il est aussi possible de vivre comme il faut ; or il est possible de vivre à la cour, donc aussi d'y vivre comme il faut"¹² » ; « Se dire dès l'aurore : Je vais rencontrer un indiscret, un ingrat, un violent, un perfide, un arrogant. Tous leurs défauts leur viennent de ce qu'ils ignorent les biens et les maux¹³ ». Pour avoir une certaine efficacité, les auto-instructions doivent être réalistes, personnalisées, concrètes, élaborées par essais et erreurs¹⁴.

L'apport de la psychologie scientifique

Parmi les premières recherches sur les auto-instructions, celles d'Alexandre Luria sont classiques¹⁵. Le psychologue soviétique a étudié notamment le contrôle verbal de comportements chez les enfants. Il distinguait trois stades : le contrôle par des paroles d'agents externes (par exemple les parents) ; l'autorégulation par des verbalisations manifestes ; l'autodirection par le langage intérieur.

Dans le domaine de la psychothérapie, Albert Ellis a sans doute été le premier à développer l'intérêt d'une modification *systématique* du dialogue intérieur. En 1956, dans

un exposé à l'Association américaine de Psychologie, il déclarait : « Il importe que les clients comprennent que leurs énoncés internalisés (*internalized sentences*) sont, sur certains points cruciaux, illogiques et irréalistes, et qu'ils disposent de la capacité de contrôler leurs émotions s'ils se tiennent à eux-mêmes des propos davantage rationnels et moins auto-défaitistes¹⁶ ». C'était le début de son abandon du freudisme au profit de la « thérapie cognitive ».

Dans les années 1970, des recherches rigoureuses ont été entreprises par Donald Meichenbaum et ses collaborateurs (université de Waterloo). La plus célèbre a comparé les autoverbalisations d'enfants hyperactifs et d'enfants calmes et réfléchis¹⁷. Une des principales différences est que le langage intérieur des enfants pondérés comprend beaucoup plus d'auto-instructions précises, destinées à planifier, à se guider et à terminer les activités entreprises (par exemple : « Aie ! Ici je me trompe. Je dois recommencer plus lentement à partir du début et aller jusque là »). A partir de cette constatation, Meichenbaum et Goodman ont mis au point une formation aux auto-instructions (*self-instructional training*) en cinq étapes (voir encadré).

Formation aux auto-instructions en cinq étapes

selon Meichenbaum et Goodman

L'enfant s'exerce à chacune des étapes par diverses tâches, selon un ordre croissant de difficulté : colorier puis recopier des dessins, retrouver une figure identique parmi une série de figures ressemblantes, résoudre des petits problèmes de logique, etc. Les étapes sont les suivantes :

(a) *Présentation d'un modèle d'autoverbalisation*. L'adulte réalise devant l'enfant des tâches en se parlant à haute voix. Il formule les repères essentiels pour une démarche rationnelle de résolution de problèmes.

(b) *Direction externe*. L'enfant réalise les mêmes tâches en suivant les instructions de l'adulte. (c) *Autodirection manifeste*. L'enfant accomplit les tâches en se parlant à haute voix, de la même façon que l'adulte.

(d) *Autodirection manifeste estompée*. L'enfant agit en se murmurant des instructions.

(e) *Auto-instructions privées*. L'enfant réalise les tâches en se guidant par le dialogue intérieur. L'instructeur examine ensuite avec l'enfant comment appliquer concrètement cette nouvelle façon de penser dans diverses situations de la vie quotidienne.

Les enfants hyperactifs ainsi traités ont réalisé, par comparaison avec ceux de groupes-contrôles, des progrès substantiels dans des activités motrices, l'autocontrôle de l'impulsivité, la capacité de maintenir l'attention et d'autres habiletés cognitives mesurées par des tests. Ces résultats positifs se sont maintenus à travers le temps, ainsi qu'en témoigne le suivi plusieurs semaines après le traitement. Des recherches analogues, réalisées par différents auteurs, ont confirmé ces résultats¹⁸.

L'approche de Meichenbaum a connu un succès remarquable chez les psychothérapeutes d'orientation cognitivo-comportementale. Des dizaines d'applications pratiques, contrôlées expérimentalement, ont été réalisées pour se préparer à des situations stressantes et pour modifier des habitudes de rumination mentale, de colère, d'anxiété, de panique, de suralimentation, etc. Lorsque les problèmes sont difficiles à traiter, les auto-instructions sont seulement un outil à côté d'autres, cela va de soi.

Références

- ¹ *Pensées* (1670) Éd. Brunschvicg (1897), § 536.
- ² *Pensées*. Trad. in *Les Stoïciens*. Trad. d'Émile Bréhier. Gallimard, 1962, VII, 69 ; VIII 26.
- ³ Cette maxime est directement reprise à Sénèque ; « La vraie liberté, c'est de pouvoir toute chose sur soi. Potentissimus est qui se habet in potestate. [Celui-là est le plus puissant qui a puissance sur lui-même] Sénèque, *Lettres*, XC » (*Essais*, livre III, ch. XII, éd. Pléiade, p. 1173).
- ⁴ *Ibidem*, Livre III, ch. XIII.
- ⁵ *Faites vous-même votre malheur*. Trad., Seuil, 1984, p. 35.
- ⁶ *Alexander Dolgun's Story : An American in the Gulag*. New York : Knopf, 1975, p. 53.
- ⁷ Cité in G. Stafien & R. Diekstra (Eds) *Psychologie en welbevinden*. Ambo/Baarn, p. 39.
- ⁸ Freud, S. & Jung, C., *Correspondance*. Trad., Gallimard. Lettre du 21 janvier 1909.
- ⁹ Pour un historique de Coué, de sa méthode et de la diffusion de ses idées, voir : Hervé Guillemain (2010) *La méthode Coué. Histoire d'une pratique de guérison au XX^e siècle*. Seuil, 400 p. Compte rendu de M. Brunsshwig dans SPS, n° 295. En ligne : <<http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1630>>
- ¹⁰ Wood, J. et al. (2009) Positive self-statements : Power for some, peril for others. *Psychological Science*, 20 : 860-866.
- ¹¹ *Les Stoïciens. Textes traduits par Emile Bréhier*. Paris : Gallimard, Pléiade, 1962, p. 51s.
- ¹² Marc-Aurèle (121-180) *Pensées*. In *Les Stoïciens*. *Op. cit.*, livre V, § 16.
- ¹³ *Ibidem*, Livre II, § 1.
- ¹⁴ Pour des précisions sur les règles à suivre pour formuler des auto-instructions *concrètes, réalistes et efficaces*, ainsi que des exemples concrets, voir par exemple J. Van Rillaer (2012) *La nouvelle gestion de soi*. Bruxelles : Mardaga, p. 254-257.
- ¹⁵ Luria, A.R. (1961) *The role of speech in the regulation of normal and abnormal behavior*. New York : Liveright, 148 p.
- ¹⁶ Rational Psychotherapy. Paper presented at the session of the American Psychological Association, 13 August 1956. *Journal of General Psychology*, 1958, 59 : 291.
- ¹⁷ Meichenbaum, D. & Goodman, J. (1971) Training impulsive children to talk to themselves : A means of developing self-control. *Journal of Abnormal Psychology*, 1971, 77 : 115-126. Dix ans plus tard, cet article avait été cité déjà 270 fois dans des revues scientifiques (cf. *Current Contents*, 10 mai 1982) et était repris dans de nombreux manuels de psychologie.
- ¹⁸ Voir p.ex. cette revue de 23 recherches de qualité : T. Robinson, S. Smith, M. Miller & M. Brownell (1999) Cognitive behavior modification of hyperactivity/impulsivity and aggression : A meta-analysis of school-based studies. *Journal of Educational Psychology*, 91 : 195-203.