

## Entendez-vous des voix?

*Prendre conscience de notre inconscient. Halte à la censure de la voix intérieure, cet outil précieux.*

Dans les ateliers d'écriture, il est courant de recourir à des exercices qui font appel à l'automatisme. Comme la méditation, il s'agit d'un bon outil de lâcher-prise sur le mécanisme de la pensée. Il vise à décoincer le cerveau inhibé par toutes sortes de tabous, par l'habitude de discipliner les idées, par l'effort constant de consacrer l'attention aux actions immédiates ou aux projets à réaliser. On libère ainsi ce qu'on désigne par « voix intérieure » un flot de mots affranchis de contraintes avant de commencer la rédaction de textes plus construits sur un thème donné.

Cette méthode nous vient des surréalistes qui pratiquaient l'écriture automatique. À l'encontre de l'opinion générale, ils n'en considéraient pas le résultat incohérent comme une forme de désorganisation mentale. Ils s'en servaient pour puiser à la source de l'inconscient, pour le faire émerger dans le conscient. Des années d'associations saugrenues de mots et d'images ont fait naître un courant culturel prolifique.

L'écriture automatique est un procédé où la parole se jette sur le papier sans réflexion préalable. On laisse les pensées se former, se développer et on les transcrit sans les refouler ni les chasser. Lorsque les écluses s'ouvrent, chaque élément de ces pensées fantasques peut engendrer toute une série d'associations d'idées.

En d'autres termes, on prend conscience de notre inconscient. On croit à tort que notre résistance aux pensées incongrues, qui portent toujours l'empreinte du réel, est garante de notre conformité à l'ordre social. Ces pensées qui traversent notre esprit comme une fulgurance ne sont-elles pas parfois violentes, n'expriment-elles pas quelques fois une pulsion de mort (suicide ou meurtre), ne traduisent-elles pas aussi des désirs passifs dont nous avons honte ? Ces pensées peuvent être à ce point inavouables qu'elles justifient la conclusion tordue qu'on ne mérite pas d'être aimé.

Certaines d'entre elles apaisent plutôt des frustrations :

- prendre le contrôle de l'entreprise qui nous emploie, du pays, du continent, du monde pour se donner l'illusion de dominer la situation !
- personnifier une vedette aux goûts extravagants pour oublier un quotidien sans saveur;
- céder à des pulsions sexuelles (infidélité, viol, orgie, sans limites d'âge, de genre et même d'espèce) pour compenser l'absence de satisfaction dans le couple;
- partir sans laisser d'adresse pour soupeser la validité de diverses échappatoires aux problèmes familiaux;
- détruire la carrière d'un collègue qui nous a nui, se venger d'un voisin malcommode pour tempérer l'obligation de maintenir des relations;
- effacer une lâcheté par un acte héroïque pour se pardonner;
- converser avec des entités invisibles comme Dieu ou le Diable à propos d'expériences difficiles ou d'événements dramatiques pour se donner de l'espoir.

Ces pensées s'incarnent dans une voix qui se moque d'autrui ou se fâche contre soi, qui apostrophe ou console, s'enthousiasme ou se désespère, communique sans le faire pour de vrai, innove ou établit des stratégies pour l'avenir, tranche ou tergiverse devant un dilemme. Elle concentre l'attention sur soi plutôt que sur l'environnement immédiat. On peut soupçonner les grands distraits de posséder une voix intérieure assez forte pour les détourner du présent.

En fait, il existe deux types de voix intérieures, dites endophasie, l'une tournée vers les actions que nous accomplissons, et l'autre qui vagabonde et surgit de façon spontanée, à tout moment. Je me suis éveillée à cette réalité lorsque j'ai vu le film allemand *Les ailes du désir*, sorti en 1987, dans lequel deux anges perchés au-dessus de la ville de Berlin prêtent l'oreille aux voix intimes ou murmurantes de ses citoyens.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, cette voix qu'on pourrait croire celle de l'âme n'est pas du tout immatérielle. Des scientifiques ont prouvé qu'elle engage la langue, le pharynx, le larynx, qu'elle fait vibrer la cage thoracique et la boîte crânienne, qu'elle peut être mesurée en termes d'activité électrophysique. Ils entrevoient la possibilité de concrétiser la communication par télépathie. Ont-ils prévu le chaos qui pourrait être engendré ?

Plus sérieusement, on dit que chez les grands anxieux, la voix s'emballa, d'où la métaphore du hamster qui court de plus en plus vite dans sa petite roue. Elle peut aussi être le fait d'une imagination débridée. Une amie m'a déjà confié qu'elle était assiégée par une voix intérieure qui inventait des histoires presque sans discontinuer au point de lui créer une fatigue importante. Il lui arrivait même de traduire tout haut ses dialogues avec des personnages fictifs lorsqu'elle se savait seule. Chez les schizophrènes, ce sont plutôt des hallucinations auditives qui apparaissent comme provenant de l'extérieur. Dans le cas de la psychose, la voix devient envahissante.

La voix extérieure est entendue par cinq à quinze pour cent de personnes et n'est pas pour autant un symptôme de maladie mentale. Une étude (Romme & Escher, 2001)<sup>i</sup> a trouvé que huit pour cent des enfants entendent une voix qui leur semble émaner de l'extérieur. J'en suis. Enfant, je ne savais pas faire la différence entre voix intérieure et hallucinations auditives. Les nains et les loups cachés au sous-sol de la maison me proféraient des menaces. Ma mère m'avait calmement expliqué le moi, le ça et le surmoi. J'avais compris que je ne devais pas permettre à mon subconscient de prendre le dessus sur le moi. Les voix se sont tues, mais non ma voix intérieure.

La différence qui distingue les voix intérieure et extérieure se manifeste surtout dans le jeu. À l'université de Washington, les chercheurs ont déterminé que plus de la moitié des enfants de sept ans conversent avec un ami imaginaire. Cette entité égocentrique disparaît peu à peu tandis que la personnalité se consolide avec la fréquentation de l'école et progressivement au fil des ans.<sup>ii</sup>

« Notre petite voix nous aide à nous construire comme personne, à organiser notre pensée, à devenir plus structuré et à mieux planifier des choses. Elle est très utile tout au long de notre vie. »<sup>iii</sup>

« Tout au long de la vie, par la pratique du langage, l'être humain se crée une identité, ou plutôt une ipsité, un soi étendu dans le temps [...] En inhibant la production du langage à voix haute, en simulant intérieurement le langage, les êtres humains peuvent secrètement développer leur conscience de soi. »<sup>iv</sup>

Notre voix intérieure utilise le « je » et le « tu », ainsi que les mêmes modes d'expression que la voix extérieure, l'une axée sur les gestes à poser, l'autre plus fantasque. Du monologue au dialogue jusqu'à l'échange de questions-réponses, nous élaborons sans trop nous en rendre compte une réflexion sur ce qui se passe autour de nous et ce qui nous arrive.

La nuit, nous traitons les émotions de la journée dans nos rêves et beaucoup d'artistes écrivent leurs rêves pour s'en inspirer. Le jour, nous entretenons un dialogue continu à l'intérieur de nos têtes. Personne n'y échappe. Nous rêvons de jour, stimulés par notre environnement. Gaston Bachelard dans sa conférence sur *Le dormeur éveillé* utilise cette jolie expression : le rêveur lucide.

Sur un mode intérieur, observer, écouter ce qu'on ressent, débattre, c'est ouvrir la porte à la créativité. De la parole à l'écriture, il n'y a qu'un pas. « Écrire, c'est se parler tout seul, en espérant que ça puisse servir »<sup>v</sup>.

---

<sup>i</sup> <https://www.esantementale.ca/Hastings-County/Enfants-jeunes-qui-entendent-des-voix-Information-pour-la-famille-et-les-aidants/index.php?m=article&ID=51258>, consulté le 31 octobre 2022

<sup>ii</sup> FRESNEL, Hélène, *Écoutons notre voix intérieure*, <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Comportement/Articles-et-Dossiers/Ecoutons-notre-voix-interieure>, mis à jour le 22 mars 2022

<sup>iii</sup> DE TOURNAY-JETTÉ, Émilie, psychologue, Institut universitaire de santé mentale de Montréal, citation, *Démystifier la voix intérieure*, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1010527/petite-voix-interieure-recherche-psychologie-cerveau-grenoble-pensee-schizophrenie-therapie-avatar-decouverte>, consulté le 31 octobre 2022

<sup>iv</sup> LOEVENBRUCK, Hélène, directrice de recherche CNRS et responsable de l'équipe Langage du Laboratoire de Psychologie et Neurocognition à Grenoble, *Notre petite voix intérieure est-elle notre conscience ?* 11 mai 2022,

<https://www.polytechnique-insights.com/tribunes/societe/voix-interieure-et-conscience-de-soi-une-relation-intime/>, consulté le 31 octobre 2022

<sup>v</sup> LAPORTE, Stéphane, *Nous vivons ensemble*, 28 mars 2020,

[https://plus.lapresse.ca/screens/74cf06ee-d142-46d4-b5a4-0f64cb465397%7C\\_0.html](https://plus.lapresse.ca/screens/74cf06ee-d142-46d4-b5a4-0f64cb465397%7C_0.html)