

Nous nous sentons mieux quand nous posons des mots sur notre souffrance, que nous décrivons nos émotions, ou que nous cherchons le réconfort dans la lecture et la poésie.

Christophe André

# Le pouvoir des mots



**Christophe André** est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

**D**ans son ouvrage, *L'Homme joie*, le poète Christian Bobin parle longuement et magnifiquement des livres et de la lecture. De leurs bienfaits et de leur rôle, qui est « d'allumer la lumière dans les palais de nos cerveaux déserts ». Comme le font souvent les poètes et les artistes, Bobin nous ouvre les yeux sur des règles simples et fondamentales, dont celle-ci : les mots ont une influence puissante sur nos personnes et nos cerveaux, et nous finissons par l'oublier, à force de les utiliser.

Qu'ils soient lus ou entendus, les mots s'impriment dans notre cerveau, y suscitent des images et des représentations multiples, y laissent des empreintes parfois durables. Ils peuvent nous blesser, mais aussi nous aider. Tout cela parce qu'ils ne transmettent pas seulement des informations, mais aussi des émotions. Les bénéfices de ce que l'on nomme le « partage social des émotions » sont bien connus en psychologie, et vont bien au-delà du classique effet de vidange émotionnelle (partager pour se soulager), d'ailleurs remis

en question aujourd'hui. Les principaux bienfaits du partage des émotions se situent du côté de la clarification de ses ressentis et du renforcement du lien social, si précieux au bien-être des humains : mieux se comprendre et mieux se connecter aux autres.

## Les paroles qui soignent

Depuis longtemps, le genre littéraire des consolations, adressées aux proches d'une personne défunte, exerçait cette fonction : à la fois un moyen de transmettre nos condoléances et notre affection, mais aussi d'aider à réfléchir à notre condition de mortels. Les plus célèbres d'entre elles ont traversé les siècles sans prendre une ride : *Consolations à Helvia*, de Sénèque, *Consolation à Mr Du Périer*, de Malherbe (« Ta douleur, Du Périer, sera donc éternelle ? »). À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, Joseph Breuer et Sigmund Freud conceptualisèrent de manière plus prosaïque la notion de *talking cure* (ou thérapie par la parole, qui deviendra plus tard la psychanalyse), ce qui

représentait à l'époque une nouveauté : guérir par le seul pouvoir des mots, exprimés, écoutés, clarifiés. Aujourd'hui, de nombreuses études se penchent sur l'impact des mots sur notre fonctionnement cérébral, notamment émotionnel.

Ainsi, le fait de nommer des émotions (peur, colère, tristesse) observées sur des photographies de visages diminue la réponse de l'amygdale et des régions voisines (le « cerveau émotionnel ») et augmente l'activité du cortex préfrontal (siège du contrôle émotionnel). Chez un sujet phobique des araignées, pouvoir décrire ses ressentis émotionnels, alors qu'il est en train de s'approcher d'une grosse araignée captive dans son bocal, diminue la réaction corporelle de stress (moindre conductance cutanée) et permet de s'approcher plus près du bocal (par rapport aux sujets phobiques à qui l'on demande de penser à autre chose). Parler de nos peurs nous aide ainsi à mieux les affronter.

L'expression orale est donc thérapeutique, mais il en est de même pour l'expression écrite. Nous disposons, depuis les travaux pionniers de l'Américain James Pennebaker, de nombreuses données sur les bénéfices du journal intime : mettre en mots ses expériences de vie douloureuses aide à leur cicatrisation et améliore la santé.

Une de ses premières études reposait sur un protocole simple : on demandait à des volontaires sans difficultés psychologiques particulières d'écrire quatre jours de suite sur l'expérience la plus traumatisante de leur vie, pendant 15 minutes sans s'arrêter (afin que les thèmes abordés le soient véritablement, sans superficialité). On séparait les participants en deux groupes : l'un était encouragé à écrire en approfondissant ses états d'âme, l'autre en relativisant et en dépassionnant.

## Écrire pour se sentir mieux

À l'issue de l'expérience, le groupe « approfondisseur » enregistrerait par rapport aux autres des bénéfices nets sur son bien-être émotionnel à moyen terme (dans les 15 jours qui suivaient) et aussi sur sa santé objective à

« J'ai lu plus de livres qu'un alcoolique boit de bouteilles. Je ne peux m'éloigner d'eux plus d'un jour. Leurs lenteurs ont des manières de guérisseur. »

Christian Bobin, *L'Homme joie*

long terme (moins de visites chez les médecins dans l'année qui suivait). Dans cette étude, il semble qu'un des mécanismes soignants de l'écriture soit la réorganisation de l'expérience douloureuse, qui sans cela repose sur des états d'âme souvent embrouillés.

Nous contraindre à transcrire ces ressentis flous en récit cohérent est bénéfique. D'ailleurs, la disparition progressive des lettres au profit des appels téléphoniques, mails ou autres SMS est en train de modifier nos habitudes d'expression : l'interaction immédiate et rapide remplace l'introspection. C'est peut-être bénéfique pour l'animal social en nous. Mais cela l'est sans doute moins pour l'animal mental, et son intelligence émotionnelle...

Écrire soigne, donc, mais lire ? Aussi ! Beaucoup d'études ont prouvé que la lecture d'ouvrages de conseils psychologiques ciblés (ce que l'on nomme les *self-help books*) représente une aide significative dans la plupart des pathologies psychiques. D'autres travaux ont aussi montré que la lecture de romans modifie favorablement les capacités d'empathie et de lien social : en favorisant l'identification aux héros, en aidant à comprendre leurs points de vue sur le monde et les autres, ces lectures de fiction peuvent représenter un enrichissement considérable de notre propre expérience de la vie.

Rien d'anodin ni d'illusoire donc dans le pouvoir des mots. Cependant, il reste encore bien des choses à comprendre : les effets observés ne tiennent pas seulement aux mots eux-mêmes, mais aussi aux liens entre personnes qui les échangent. Et aussi à leur nature : ainsi, le pouvoir inspirant et parfois apaisant de la poésie ne dépend pas seulement du contenu (le sens des mots), mais du contenant (leur choix et leur agencement).

Certes, les poètes ne sont pas des thérapeutes, mais leurs écrits peuvent être thérapeutiques. L'écrivain Paul Valéry notait : « Grandeur des poètes de saisir fortement avec leurs mots ce qu'ils n'ont fait qu'entrevoir faiblement dans leur esprit. » Et les mots peuvent ainsi être clarificateurs et pacificateurs, bien au-delà de ce que nous imaginons parfois... ■

## Bibliographie

R. Mar *et al.*, The function of fiction is the abstraction and simulation of social experience, in *Pers. on Psy. Sc.*, vol. 3, pp. 173-192, 2008.

M. Lieberman *et al.*, Putting feelings into words. Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli, in *Psychological Science*, vol. 18, pp. 421-428, 2007.

B. Rimé, *Le Partage social des émotions*, PUF, 2005.

L. Campbell *et al.*, Integrating self-help books into psychotherapy, in *J. of Clin. Psy.*, vol. 59, pp. 177-186, 2003.