Pourquoi avons-nous une voix dans notre tête, lorsqu'on lit par exemple ?

Bibliothèque publique d'information – notre réponse *actualisée* **le 21/02/2024.**

Montage Eurékoi à partir de photos de Kues et Wirestock pour FREEPIC

L'appellation scientifique de la petite voix dans notre tête est appelée **endophasie.** Retour sur l'explication de cette notion avec une sélection de ressources documentaires.

La petite voix en nous : explications scientifiques

Une étude du cerveau a permis aux chercheurs de réaliser que la partie du cerveau stimulée lorsque nous entendons cette petite voix est la même que celle qui est stimulée lorsque nous parlons. Ils sont arrivés à la supposition que cette voix apparait lorsque nous apprenons à parler puis à lire, devenant **un automatisme** qui ne nous quitte plus par la suite.
Extrait :

> *Les chercheurs ont repéré dans un premier temps la zone du cerveau qui réagissait au son de voix extérieures. Ensuite, ils ont demandé aux volontaires de lire en silence un texte défilant à l'écran. Or, il s'est avéré que la zone du cerveau réagissant aux voix extérieures s'activait également pendant la lecture silencieuse, signe d'une « pensée formulée » intérieurement. « Pour la première fois, grâce à cette étude, nous avons pu 'voir' en temps réel la trace de cette petite voix », se félicite Jean-Philippe Lachaux.*
> ***Lire ou « parler » dans sa tête, un automatisme qui persiste depuis l'enfance.***
> ***L'hypothèse des chercheurs serait que l'association de sons et de mots qu'un enfant fait quand il apprend à parler puis quand il commence à lire à voix haute devient un automatisme qui persiste toute sa vie.*** *« Cette association entraîne une augmentation des connexions entre les zones du cerveau impliquées, qui en viennent à s'activer spontanément l'une l'autre », explique Jean-Philippe Lachaux.*
>
> ***La petite voix dans votre tête : d'où vient-elle ?*** *par Bénédicte Lutaud,* ***Ça m'intéresse****, le 28/04/2022.*

Source primaire (en anglais) : l'article **How silent is silent reading ? Intracerebral evidence for top-down activation of temporal voice areas during reading** par Marcela Perrone-

Bertolotti, Jan Kujala, Juan R. Vidal, Carlos M. Hamame, Tomas Ossandon, Olivier Bertrand, Lorella Minotti, Philippe Kahane, Karim Jerbi and Jean-Philippe Lachaux, *The Journal of Neuroscience*, le 05/12/2012.

Autre article plus récent : **D'où vient la petite voix dans notre tête ?** par Sarah Kasbi, *flair.be*, le 10/03/2023 mentionne le **mécanisme neuronal : la décharge corollaire** qui serait à l'origine de cette petite voix intérieure.
Extrait :

> *« Une décharge corollaire est une copie d'un message du système nerveux, transmise à d'autres parties du cerveau, afin de nous rendre conscients que nous effectuons quelque chose », **explique dans une étude sur la schizophrénie, Christopher Pack, neuro-scientifique.***

L'endophasie ou la parole intérieure

Au sein du livre : ***Le mystere des voix intérieures*** (2022) paru aux éditions Denoël, Hélène Loevenbruck (CNRS, LPNC) décortique les rouages de la parole intérieure, également appelée « endophasie », et révèle le rôle qu'elle joue dans la pensée et dans la construction de notre identité.
Hélène Loevenbruck est linguiste, Médaille de bronze du CNRS 2006. Directrice de recherche au sein du Laboratoire de psychologie et neurocognition à Grenoble, elle étudie de manière interdisciplinaire toutes les dimensions du langage humain. Parmi elles, l'endophasie, ou la parole intérieure.

Pour aller plus loin…

Voici en complément les références de deux articles sur ce sujet :

- Émission : **Petite voix intérieure : qui me parle ?** provenant du podcast *La Grande Table idées sur France Culture,* le 12/05/2022.
- **Vous entendez des voix ? Rassurez-vous, vous n'êtes (sans doute) pas fou !** le 13/01/2022, sur France Inter
- **Science décalée : d'où vient la petite tête qui lit dans notre tête ?** par Janlou Chapu, *Futura Sciences*, le 21/07/2013.
- **Le secret de notre petite « voix intérieure » révélée** par Pauline Fréour *Le Figaro*, le 07/12/2012.

Eurêkoi – Bibliothèque publique d'information

Inscrivez-vous à la newsletter d'Eurêkoi