

КОНКУРС ПОНИМАНИЯ ПИСЬМЕННОГО ТЕКСТА С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИСЬМЕННОЙ РЕЧИ

ЛИСТ ЗАДАНИЙ

Durée de l'épreuve : 1 heure 15

Note sur 22

Consigne : *Lire le texte pour répondre aux questions, remplir les tableaux, expliquer et commenter les mots et les extraits du texte.*

C'est quoi, la petite voix dans ta tête ?

Ces mots que l'on entend en soi, cette voix qui nous rassure ou nous déprime, d'où viennent-ils?

§1 « *Arf.¹ Déjà 15 heures... Toujours pas commencé à écrire mon article. J'y arriverai jamais, je suis trop nulle... Allez, concentre toi, ça va l'faire. Tiens, mais c'est pas ce soir que je vais au théâtre ? C'est quoi le nom de la pièce, déjà ?* » Ça, c'est ma petite voix. Elle est là, dans ma tête, comme une radio qui n'émettrait que pour moi. Les phrases que tu lis depuis que tu as commencé cet article, y compris celle-ci, ont d'abord défilé dans mes pensées sous la forme de cette petite voix. C'est pratique, j'ai pu ainsi tester certaines tournures, écouter ce que ça donnait avant de taper le texte sur mon clavier.

§2 « *Ce langage intérieur s'appelle l'endophasie*, m'explique Hélène Lœvenbruck, linguiste et directrice de recherche au CNRS à Grenoble. *C'est le fait de se parler à soi-même intérieurement* ». Les enfants le feraient dès l'âge de 20 mois, même si, les premières années, ils expriment souvent leurs pensées à voix haute. C'est à partir de 5 ans environ qu'ils apprennent à retenir leurs paroles et à garder leurs histoires pour eux.

§3 Ainsi, on peut considérer la petite voix comme un langage oral qui n'est pas exprimé. Du moins, quand elle est dans sa forme « *déployée* » : on forme de vraies phrases, en prononçant mentalement chaque mot. D'ailleurs, on le voit bien dans le cerveau grâce à l'IRMf², une technique d'imagerie médicale : quand on montre des images à des volontaires en leur demandant de les décrire dans leur tête, les aires cérébrales³ du langage s'activent, comme quand ils parlent à l'oral. On dirait que leur cerveau est à deux doigts de commander aux muscles des lèvres, de la langue et du larynx de s'exprimer à voix haute, mais qu'il annule ses ordres au dernier moment. On voit aussi les aires auditives s'activer chez la plupart, comme s'ils entendaient leur petite voix !

Vagabondage verbal

§4 Ça, c'est valable pour le langage intérieur déployé, mais il existe aussi une forme « *condensée* ». D'autres expériences menées par des chercheurs ont montré que des participants s'exprimaient intérieurement, de cette façon, au rythme de 4000 mots par minute ! C'est bien trop rapide pour énoncer chaque mot, même en pensée. « *Quand on se parle, on n'a besoin d'être compris que par soi-même*, commente Hélène Lœvenbruck. *On délaisse les détails et, comme on n'a pas besoin de trouver les mots exacts pour exprimer les concepts souhaités, on en omet certains, on se parle par bribes* ».

§5 En écrivant ça, je me dis que parfois, je ne sais pas à quoi je pense. Des pensées fugaces me traversent, et l'instant d'après, impossible de connaître leur contenu... C'est parce qu'on ne contrôle pas toujours sa petite voix. On le fait quand on y prête attention, comme en ce moment où j'utilise mon langage intérieur pour écrire et toi pour lire. Même chose quand on se récite une leçon ou qu'on planifie notre soirée dans le bus.

§6 Mais parfois, notre petite voix est en mode « *vagabondage verbal* ». En l'absence de contrôle volontaire de notre part, elle enchaîne des pensées, passant sans transition de l'une à l'autre. On ressent une odeur de nourriture familière et un souvenir s'impose à nous, celui-ci se mêle à nos pensées précédentes, et notre voix intérieure erre ainsi sans que l'on s'en rende compte. Attention, cette errance ne se fait pas au hasard : même si les liens entre chaque élément nous échappent, ils existent. D'ailleurs, c'est souvent dans ces moments particuliers, où des pensées variées se mêlent les unes aux autres, que notre cerveau formule des idées inédites.

Rêvasser... mais pas que

§7 L'endophasie permet donc de rêvasser, ce qui est super pour combler l'ennui, mais elle est aussi très utile pour raisonner. « *Par exemple, détaille Hélène Løevenbruck, on demande à des participants de résoudre un problème. Puis un autre, mais cette fois en répétant à voix haute les jours de la semaine, pour qu'ils ne puissent plus se parler dans leur tête. Les résultats montrent que beaucoup (mais pas tous) sont moins performants dans ce cas-là* ». On pourrait se dire que c'est juste le fait de faire deux choses en même temps qui les rend moins efficaces. Mais si l'on répète l'expérience en leur demandant de taper du pied pendant leur tâche, ils sont bien moins gênés !

Tu as pensé au pain?

§8 Moi, la question qui me tараude, c'est : « *Cette petite voix est-elle là en continu ?* » Les travaux de Russel Hurlburt nous apportent peut-être une réponse. Ce professeur de psychologie à l'université du Nevada (États-Unis) a équipé des volontaires de bipeurs, qui sonnaient plusieurs fois par jour. À chaque bip, les participants devaient noter ce qu'ils avaient en tête. Puis l'expérimentateur les revoyait et leur demandait, par exemple : « *Vous avez écrit "Il faut que j'achète du pain", mais avez-vous vraiment pensé ça ou juste "acheter du pain" ? Ou bien avez-vous visualisé une boulangerie ?* »

§9 De jour en jour, les écrits des participants devenaient de plus en plus précis. À partir de ces enquêtes, Russel Hurlburt a estimé qu'en moyenne, on passe 26% de notre temps d'éveil à penser sous forme verbale. C'est une moyenne, pour certains c'est bien plus et pour d'autres bien moins. Mais cela soulève une question : si notre petite voix n'est là qu'un quart du temps, qu'est-ce qui la remplace le reste du temps ?

Le sens sans les mots

§10 Le psychologue classe les formes de pensées autres que le langage en quatre catégories : les images visuelles, les sensations (avoir froid, faim, peur...), les expériences sensorielles (écouter un chant d'oiseau, se régaler de chocolat) et les pensées abstraites, qui contiennent du sens sans passer par une image ou un mot. Bien sûr, plusieurs formes de pensées

peuvent exister en même temps. Et certaines personnes pensent davantage en mots, d'autres en images.

§11 « *Bon, c'est pas tout ça mais il faut que je trouve une conclusion à mon article, moi. En supposant que le lecteur arrive jusque-là. Il me faudrait une chute rigolote pour récompenser ceux qui m'ont lu jusqu'au bout, et les encourager à lire les quatre pages qui suivent...* » (1070 mots)

Hélène Gélot SVJ №428- MAI 2025

¹ **Arf** – en [argot Internet](#), un terme qui exprime l'embarras ou la consternation.

² **L'IRMF** (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) cartographie l'activité du cerveau, en détectant les zones qui consomment le plus d'oxygène, donc les plus actives.

³ Le cerveau est découpé en **aires cérébrales**, chacune intervenant dans des fonctions particulières.

Questionnaire

§1 Choisir dans la liste des phrases celle qui reformule l'idée essentielle du paragraphe

1 point

- A. L'autrice raconte aux lecteurs comment fonctionne sa petite voix.
- B. La petite voix aide l'autrice à formuler ses idées.
- C. La petite voix informe l'autrice qu'elle va au théâtre.

§2 Choisir la phrase qui reformule l'idée essentielle du paragraphe

1 point

- A. Hélène Lœvenbruck est linguiste et directrice de recherche au CNRS à Grenoble.
- B. On sait que les petits enfants se parlent souvent à haute voix.
- C. "La petite voix" s'appelle l'endophasie : on se parle à soi-même intérieurement.

§3 Choisir la phrase qui reformule l'idée essentielle du paragraphe

1 point

- A. La petite voix peut fonctionner dans notre tête sous forme de phrases.
- B. Quand on se parle les aires cérébrales du langage s'activent dans notre cerveau.
- C. L'IRMF montre aussi que les zones auditives du cerveau sont activées.

§4 Choisir la phrase qui reformule l'idée essentielle du paragraphe

1 point

- A. Le langage intérieur peut se réaliser sous deux formes : déployée et condensée.
- B. La parole intérieure déployée se réalise au rythme de 4000 mots par minute.
- C. Quand on se parle on n'a pas besoin d'être compris par les autres.

§5 Choisir la phrase qui reformule l'idée essentielle du paragraphe **1 point**

- A. Au moment où vous lisez ce paragraphe vous entendez la petite voix de l'autrice.
- B. La petite voix se réalise comme un flot de pensées qui surgissent sans effort.
- C. L'endophasie peut fonctionner sans contrôle conscient, mais aussi consciemment pour se concentrer ou planifier.

§6 Choisir la phrase qui reformule l'information nouvelle par rapport au paragraphe 5 **1 point**

- A. La petite voix peut aussi survenir de manière vagabonde, passant d'une pensée à l'autre.
- B. L'endophasie qui erre de manière vagabonde permet au cerveau de travailler en arrière-plan et l'effet eurêka surgit.
- C. La petite voix sert de médiateur entre le monde intérieur et le monde extérieur.
- D. La plasticité du cerveau est nécessaire pour l'apprentissage et la génération de nouvelles pensées.

§7 Reformuler 2 étapes de l'expérience présentée dans ce paragraphe.

Étape 2 : ne pas dépasser 30 mots **2 points (contenu – 1 pnt, correction de langue – 1pnt)**

Étape 3 : ne pas dépasser 30 mots **2 points (contenu – 1 pnt, correction de langue – 1pnt)**

1 ^{ère} étape	<i>Modèle</i> : Les participants résolvent un problème, ils sont libres d'utiliser ou non la petite voix pendant ce temps. On mesure les résultats obtenus.(22 mots)
2 ^{ème} étape	
3 ^{ème} étape	

§8-9 Reformuler l'objectif et le résultat de l'expérience de Russel Hurlburt.

1.1: ne pas dépasser 25mots **2 points (contenu – 1 pnt, correction de langue – 1pnt)**

1.2 : ne pas dépasser 25 mots **2 points (contenu – 1 pnt, correction de langue – 1pnt)**

1.1	L'objectif est de
1.2	Le résultat obtenu montre

§10 Choisir la phrase qui reformule l'information nouvelle par rapport aux paragraphes 8-9

1 point

- A. Le professeur Russel Hurlburt enseigne à l'université du Nevada (États-Unis).
- B. La production verbale intérieure n'est pas l'unique forme de pensée.
- C. On peut penser en combinant la petite voix avec des gestes manuels.

§11 Pour conclure dites si vous avez aimé ou non cet article ; justifiez votre avis. (ne pas dépasser 30 mots)

2 points (contenu – 1 pnt, correction de langue – 1pnt)

Coin linguistique

5 points

§4 on se parle par bribes
§5 des pensées fugaces
§7 rêvasser
§8 la question qui me taraude
§11 une chute rigolote

ПЕРЕНОСИТЕ СВОИ РЕШЕНИЯ В ЛИСТ ОТВЕТОВ !!!