

Les Publications du Centre de Recherche sur les Inadaptations.
Université Lumière Lyon 2.
N° spécial: *Ordre et désordre de la parole*, 1-5, 1986.

La parole, régulateur émotionnel de la vie quotidienne

J. Cosnier

Quand Jean Guillaumin m'a informé d'un projet de travail commun sur "Langage, Parole et Crise", je me suis senti immédiatement concerné, du moins par les deux tiers du titre: "Langage et Parole" me sont en tant qu'étho-anthropologue des objets familiers, mais le dernier tiers : la "Crise", m'a laissé perplexe.

Je travaille en effet non sur la ou les Crises, mais sur la vie quotidienne et tout spécialement sur les pratiques communicatives les plus banales qui y sont utilisées.

M'efforçant alors par amitié de confronter "Crise" et "Vie Quotidienne", je suis arrivé à me convaincre, qu'effectivement il y avait un rapport étroit entre les deux : la Vie Quotidienne est d'une certaine façon tout à la fois Anti-Crise et Anté-Crise.

En effet, si l'on admet, selon la définition de Jean Guillaumin¹, qu'une crise "correspondant à la mise en faillite des régulations intrapersonnelles, interpersonnelles et supra ou transpersonnelles", la vie quotidienne "banale" constitue donc le lieu où beaucoup, sinon tout, apparaît mis en place pour assurer ces régulations. Paraphrasant le Docteur Knock, je me hasarderais presque à dire que la "vie quotidienne banale et tranquille est un état précaire qui ne peut présager que la crise".

¹ Pour une méthodologie générale des recherches sur les Crises. In Crise, Rupture et Dépassement, Dunod, 1979.

C'est d'ailleurs probablement la perception récente de cette évidence qui attire aujourd'hui des chercheurs de plusieurs horizons vers l'étude du quotidien et du banal : les sociologues de P. Bourdieu à E. Gofman (Mise en scène de la vie quotidienne), les historiens tels F. Braudel (Les structures du quotidien), M. de Certeau (L'invention du quotidien), les linguistes comme W. Labov, H. Sachs, A. Schegloff (avec le mouvement conversationnaliste), les psychanalystes: Sami Ali (Le Banal)...(1)

Tout cela n'étant que des indices de la fondation de ce que certains appellent une "ethnomethodologie", en tout cas en ce qui me concerne d'une étho-anthropologie du quotidien. Peut-être cet intérêt croissant est-il lié à l'espoir qu'en maîtrisant mieux le quotidien, on saura mieux en éviter les défaillances, voire les faillites.

En ce qui concerne le Langage et la Parole, il me faut faire une remarque préalable afin de dissiper tout malentendu. J'ai déjà eu l'occasion récente d'exposer ailleurs (2) que le langage n'est plus ce qu'il était et ne sert plus à ce que l'on croyait. Il n'est plus ce qu'il était, c'est-à-dire synonyme de Langue parlée. Certes, la linguistique existe encore et son objet n'est pas mis en cause, mais les linguistes s'intéressent de plus en plus à la langue réellement et concrètement parlée, c'est-à-dire non plus, seulement au texte écrit et aux "vertes idées qui n'en finissent plus de dormir furieusement" (de Chomsky), ils élaborent avec beaucoup d'ardeur une linguistique de l'énonciation, des actes de langage et de la conversation, disons une linguistique de l'interaction. Or, cela amène deux conséquences; d'une part, les linguistes rejoignent les psychologues et les sociologues (et vice-versa), et d'autre part, la notion de langage dépasse celle de langage stricto-sensu: le langage apparaît comme un supra-système hétérogène formée par la co-action de plusieurs sous-systèmes, dont au moins trois commencent à être connus (bien qu'inégalement) : le sous-système verbal (objet traditionnel de

(1) Et bien sûr, S. Freud, toujours précurseur avec la "Psychopathologie de la Vie Quotidienne". Il y en a d'autres, parmi lesquels proche de nous, il convient de citer H. LeFebvre.

(2) "Le statut du langage dans la Communication Humaine". Colloque Pathologie du Langage. LYON, P.U.L., décembre 1980.

la linguistique), le sous-système vocal et le sous-système posturo-mimo-gestuel (ce dernier comprenant en fait plusieurs secteurs). En un mot, le langage n'est plus seulement verbal. D'autre part, il ne sert plus à ce que l'on croyait. Et cela résulte, en partie, des préoccupations nouvelles que je viens de mentionner. Le langage sert bien sûr encore à Dire: informer, représenter, créer et transmettre du sens. Mais il sert aussi et toujours à Faire, et ce Faire est souvent très différent ou très éloigné de ce que laisserait croire une perspective sémantique élémentaire.

Voilà donc schématiquement situés les deux concepts que j'ai choisi d'articuler dans mon propos: la Vie Quotidienne et le Langage, ou encore la Parole, c'est-à-dire le langage dans la vie quotidienne. Sans doute, transparait dès maintenant mon argumentation: si la Vie Quotidienne est **un système régulé** pour éviter la crise, cela implique **des mécanismes régulateurs: un** réseau d'actions et de rétroactions où circulent en permanence des informations orientées, canalisées, calibrées, **codées**, modalisées; autrement dit, un instrument (sinon l'instrument) médiateur de la régulation anti-crise qu'est le langage

Utilisant la classification de Jean Guillaumin, je citerai quelques exemples pour étayer cette proposition

1 - Parole et régulation émotionnelle intrapersonnelle: la notion d'organisation verbo-viscéro-motrice:

La fonction de communication à l'échelon individuel fait partie des grandes fonctions régulatrices de l'homéostasie organique. Chacun va utiliser l'activité parolière avec plus ou moins de bonheur pour assurer son adaptation affective et émotionnelle à la situation: c'est-à-dire à la fois aux objets externes et à leur contexte~ et à la fois aux objets internes et aux fantasmes sous-jacents.

La notion d'organisation verbo-viscéro-motrice elle-même remonte à J.B. Watson (1926): "Quand un individu réagit à un objet ou à une situation, son corps entier réagit. Pour nous, cela signifie que l'organisation manuelle, l'organisation verbale et l'organisation viscérale fonctionnent ensemble chaque fois que le corps réagit... Ces trois formes d'organisation ne peuvent fonctionner ensemble en se suppléant mutuellement (ou même en se substituant) que si elles existent simultanément comme des parties d'une organisation intégrale totale".

Ainsi, ajoute-t-il, "chaque fois que l'individu pense, c'est la totalité de l'organisation corporelle qui est en jeu... et, on peut dire raisonnablement que la pensée peut être successivement kinesthésique, verbale ou émotionnelle. Si l'organisation kinesthésique est bloquée, l'organisation émotionnelle prédomine...".

Cette conception peut être complétée par deux autres: celle d'équivalence énergétique et celle d'homéostasie comportementale. Le principe d'équivalence énergétique a été proposé par des psychomaticiens dits de "l'école de Paris" (P. Marty, M. De M'Uzan et C. David, 1963); selon eux, existerait une certaine "équivalence énergétique" entre l'activité relationnelle avec un objet extérieur, l'activité relationnelle avec la représentation d'un objet extérieur, et l'activité fantasmatique en que telle, l'intellectuelle et fantasmatique. Les activités sensitivo-motrices et les activités mentales vont donc, selon la structure psychologique du sujet et ses modes de relations (passées et présentes) avec les autres, être en synergie, se suppléer ou se remplacer de façon plus ou moins efficace pour assurer l'économie pulsionnelle de l'individu. Cela s'intègre dans les processus homéostatiques psychophysiologiques : les modalités autorégulatrices de l'organisme vivant sont aussi bien comportementales que proprement physiologiques et dans l'espèce humaine, les comportements langagiers peuvent être considérés sous cet angle. Le langage parlé est un langage du corps et participe avec les sous-systèmes vocaux et gestuels à l'homéostasie corporelle. Nous avons pu, ces dernières années, apporter une contribution et une illustration de ces notions dans notre laboratoire (G. Dahan, 1969, K. Bekdache, 1976, S. Economides, 1977) en étudiant des interactions enregistrées simultanément en vidéo (image-son) et en polygraphie (motricité, activité végétative).

Ainsi apparaît-il qu'en situation d'interaction, chaque individu utilise des patterns réactionnels qui lui sont propres: certains avec une dominance verbo-motrice, d'autres essentiellement verbale, d'autres verbo-végétative, etc... D'une façon générale, la parole et la motricité ont une action réductrice sur l'activité végétative (phénomène du "balancement"). Il apparaît cependant que la valeur réductrice ou régulatrice de la parole varie selon les individus, mais que pour chacun on peut décrire des stratégies parolières et des modalités régulatrices relativement constantes.

Je ne ferai que rappeler ici les stratégies défensives propres des

hystériques et des obsessionnels (avec leurs reflets langagiers bien décrits entre autres par Luce Irigaray, P.Lavorel, E.Galactés) et la parole "opératoire" de certaines personnes prédisposées aux maladies psychosomatiques mise en évidence par l'"Ecole de Paris". Chez ces sujets, la vie quotidienne est vécue dans une objectivité dégagée de tout contexte imaginaire ou fantasmatique et la parole, ou d'une façon plus générale, les transactions quotidiennes souvent efficaces du point de vue pragmatique, ont par contre perdu (ou n'ont jamais acquis) un pouvoir régulateur homéostatique adéquat.

2 -Parole et régulation émotionnelle interpersonnelle:

Chaque individu, du lever au coucher, effectue un certain nombre d'activités auxquelles il consacre un temps variable ("budget temps") et auxquelles il trouve plus ou moins d'intérêt (budget investissement), (les deux budgets étant d'ailleurs rarement superposables...).

Parmi ces activités, existe une hiérarchie: certaines sont nécessaires, d'autres sont facultatives, certaines sont sources d'agrément et peuvent être recherchées activement, d'autres sont imposées. Mais quelles qu'elles soient, elles forment un cadre auquel l'individu paraît socialement adapté: c'est-à-dire avec un niveau d'équilibre quotidien personnel et social relativement stable et compatible avec la survie, sinon bien sûr ce serait la crise. Or, le tissu conjonctif qui rend l'ensemble cohérent et stable est constitué en grande partie par les systèmes d'interaction qui serviront de tampon régulateur "anti-crise". Cette régulation des activités et des interactions tend à réaliser deux effets majeurs (et d'ailleurs liés): la modération et le contrôle de l'inattendu, la modération et le contrôle pulsionnel (et émotionnel).

La modération et contrôle de l'inattendu se traduiront par la ritualisation: les "habitudes" de la vie quotidienne qui permettent de définir un jour "ordinaire", comme "tous les autres".

Ritualisation manifeste des activités motrices quotidiennes: à l'échelle des micro-activités par exemple, chacun ordonne sa toilette selon une succession stéréotypée dans les détails mêmes: ainsi, la façon de se brosser les dents et de se rincer la bouche n'est pas aléatoire mais hautement idiosyncrasique, tandis qu'à l'échelle des macro-activités: les déplacements se font aussi selon des itinéraires des plus réguliers: les mêmes rues, les mêmes trottoirs, éventuellement les mêmes lieux de stationnement du véhicule sont scrupuleusement repris d'un jour à l'autre. La ritualisation spatiale est doublée d'une ritualisation temporelle: les

heures du lever, du coucher, du repas (voire souvent celles des défécations) constituent des indices d'une véritable horloge interne parfaitement programmée; la ritualisation temporelle est par ailleurs renforcée par les "emplois du temps" imposés par les institutions (journée continue, pauses, 3 huit, système de pointage, etc ..).

On pourrait dire que cette ordonnance régulière des activités est le résultat d'une adaptation énergétique musculaire: l'organisme, par mesure d'économie, adopte la solution la solution expérimentée comme la moins coûteuse, c'est en partie vrai, mais cette économie musculaire se double d'une économie cognitive et émotionnelle qui est aussi fondamentale : la ritualisation évite l'inattendu, favorise l'anticipation et permet l'automatisation.

L'information est généralement ressentie comme tout aussi coûteuse, sinon plus, que la dépense musculaire. Au demeurant, cette dernière est souvent mise en acte pour éviter la précédente.

La modération et le contrôle des émotions dans les Interactions sociales s'opèrent aussi par l'institution de ritualisations multiples

Ritualisations proxémiques bien connues depuis E. Hall, qui font que (selon les types d'interactions, les rapports hiérarchiques des interactants et l'appartenance du territoire), les positions respectives des interlocuteurs, l'ordre des prises de parole, les formules d'ouverture et de fermeture sont étroitement contraintes par un code implicite. Il suffit, pour s'en convaincre, de le transgresser. Une démonstration en fut donnée par une anthropologue (Kauffman) qui fit un exposé au cours d'un congrès, en quittait sa chaire, allant et venant dans les travées, touchant et frôlant les auditeurs. Ceux-ci furent soulagés quand elle leur apprit en conclusion qu'elle voulait illustrer l'importance de la proxémique, mais aucun d'entre eux n'aurait pu préciser quel avait été exactement le contenu de son discours...

Les transactions elles-mêmes dans leur forme, leur nature, leur contenu et leur pragmatique, sont tout aussi ritualisées. Ainsi, nous avons étudié récemment avec Paul Giroud les interactions parolières d'une famille lyonnaise composée de la Mère, du Père, de la Fille et du Fils au cours d'une série de repas dominicaux. Les enregistrements des conversations étaient effectués à l'insu des participants. Il est apparu ainsi une remarquable stabilité dans la structure des relations familiales "habituelles": ce sont toujours les mêmes qui parlent aux mêmes, de la même manière, avec les mêmes effets. Seul le "contenu" change,

mais il ne semble jouer qu'un rôle de prétexte au déroulement du scénario transactionnel. Chacun dans ce scénario a son rôle que Paul Glroud a défini comme "profil colloutoire". C'est là une illustration de la systématique intra-familiale, notion aujourd'hui couramment utilisée dans la théorisation des thérapies familiales.

Mais de tels phénomènes se repèrent aisément au sein des institutions: j'avais, il y a quelques années, étudié les interactions du personnel soignant dans un hôpital de jour: une remarquable stabilité des échanges, et des formes d'échanges s'est révélée (avec d'ailleurs une certaine divergence entre les données de l'observation naturaliste, et les témoignages vécus des intéressés).

Après les interactions familiales et les interactions professionnelles au cours desquelles les interactants sont familiers, la troisième grande catégorie est constituée par les interactions avec les inconnus ou les étrangers. C'est ici que devrait se manifester la plus grande variété d'interactions possibles, en raison de la nature aléatoire de l'interactant rencontré. Or, une enquête en cours actuellement(1) montre qu'il n'en est rien.

(1)Travail effectué avec G. Benejam, M. Dalhoumi , M. Sgorbini , A.M. Grignard.

Ce qui est variable, c'est le "profil collocautoire" de chacun: telle jeune femme, par exemple, se fait un devoir (et sans doute un plaisir) d'enrichir les transactions les plus banales avec des inconnus, par le maintien du contact et l'échange maximum de paroles, tandis que tel homme fera tout pour éviter ce genre de situation, allant jusqu'à faire uriner son chien après minuit pour être bien sûr de ne rencontrer aucun autre propriétaire de chien, et ainsi de ne pas s'exposer à échanger un propos quelconque. Mais cette variabilité interindividuelle (hautement limitée cependant par les conventions : l'homme au chien descend après minuit parce qu'il connaît justement le poids de ces conventions) contraste avec la rigidité intra-individuelle. Le profil collocautoire peut être plus ou moins riche ou rigide, mais chacun a le sien...

Ainsi, que ce soit dans la famille, au travail, dans la rue, toutes les activités sont aussi étroitement que possible contraintes et contrôlées par un réseau de codes, règles, conventions explicites ou implicites dont les unes font partie de la compétence sociale qu'est censé posséder tout adulte sain d'esprit, et dont les autres proviennent de l'individu lui-même qui "en rajoute" pourrait-on dire, en systématisant et ritualisant souvent eu-delà de ce qui lui est imposé. C'est qu'en fait la systématisation apparente est bien régulatrice; elle limite et contraint d'un côté (c'est celui que nous avons souligné), mais elle permet aussi le dégagement et la décharge, ceci justement grâce à la systématisation elle-même. L'expression émotionnelle et pulsionnelle est en effet possible dans la mesure où elle emprunte les voies conventionnelles. Le budget temps comprend des pauses et des loisirs, et l'interaction verbale ou plus exactement conversationnelle permet des décharges bien tempérées...

Ainsi se maintient la stabilité de vie quotidienne.

Conclusion :

Cette stabilité est le résultat de régulations multiples intra et interpersonnelles dont l'effet paraît être de limiter les imprévus et de multiplier les invariants. La vie quotidienne banale est jalonnée d'automatismes répétitifs, et à ce titre, l'instrument langagier qui la traverse pourrait être considéré comme assurant une fonction néguentropique foncière : le langage, loin d'être agent de représentations et d'informations, serait plutôt dans ce cas essentiellement désinformatif. L'équilibre de la vie quotidienne s'oppose au changement critique et évite les

risques de l'aléatoire. C'est en ce sens que la vie quotidienne est anticrise et antécrise. Anticrise puisqu'elle s'y oppose, antécrise car elle ne peut l'éviter : la crise surviendra malgré tout, mais au terme d'une maturation nécessaire qui pourrait nous faire dire que la Vie Quotidienne est la latence des Crises.