

Tahiti

Hypocognition est un vocable difficile, peu usité mais plutôt important. Il désigne la situation de celui qui ne possède pas les mots – et donc les concepts, les modèles d'interprétation de la réalité – dont il a besoin pour gérer sa vie intérieure et ses rapports avec les autres.

Le concept d'hypocognition vient d'une étude conduite à Tahiti dans les années cinquante par Robert Levy, anthropologue et psychothérapeute. Alors qu'il tentait d'identifier la raison du nombre très élevé de suicides enregistrés à Tahiti, Levy découvrit que les Tahitiens n'avaient pas les mots pour désigner la douleur, hormis la douleur physique. Ils n'avaient pas les mots pour désigner la souffrance mentale. Naturellement ils la connaissaient et l'éprouvaient mais pour elle ils n'avaient ni concept ni nom. Donc ils n'étaient pas en mesure de l'identifier. Ils n'étaient pas en mesure de nommer, et donc de concevoir, la fragilité, la tristesse, l'angoisse. La conséquence de cette incapacité, dans les cas de souffrances intenses, et pour eux incompréhensibles, était souvent le dramatique court-circuit qui conduisait au suicide.

Je raconte souvent cette étonnante anecdote scientifique parce qu'il me semble qu'elle permet de comprendre, bien mieux qu'un long discours, quelle peut être l'importance pratique – je dirais presque matérielle – des mots. Ceux-ci, en effet – les mots que nous utilisons, que nous entendons, que nous lisons – ont un effet substantiel et profond sur notre perception, avant même que sur notre représentation, de la réalité.

Imaginons que nous ayons vécu une expérience désagréable – une dispute, un accident de la route, un échec professionnel – et pensons aux différentes façons dont nous pourrions décrire l'état d'esprit qui en a résulté. Si nous disions que nous sommes *fous de rage* nous sentirions une tension dans le cou et les mâchoires, nous serrerions les poings, nous serions prêts à avoir des gestes incontrôlés. Si nous disions que nous sommes *en colère* nous percevrions une tension émotionnelle mais nous serions capables de nous dominer et d'éviter des actes que nous pourrions ensuite regretter. Si nous disions simplement que nous sommes *agacés* nous serions prêts à réagir à l'incident de façon rationnelle, en choisissant les solutions les plus adaptées. Et surtout nous serions prêts à sortir rapidement de l'expérience négative pour revenir à une situation de bien-être émotionnel.

Les mots que nous utilisons peuvent avoir un impact extraordinaire, non seulement sur nos vies personnelles, mais aussi sur les vies collectives. Les mots créent la réalité, ils font – et défont – les choses ; ils sont souvent des *actes* dont il faut prévoir et affronter les conséquences, dans de nombreuses sphères privées et publiques.

La bonne politique c'est aussi – et peut-être surtout – donner leur juste nom aux choses.