



L'EFFET DE LA LANGUE ÉTRANGÈRE EN PSYCHOTHÉRAPIE



INTRODUCTION

Ce rapport d'orientation traite des implications possibles de l'utilisation d'une langue étrangère dans le cadre d'une intervention en psychothérapie, notamment en combinaison avec des stratégies de régulation des émotions et l'exposition à des objets effrayants. Compte tenu de la diversité linguistique accrue en Europe et au-delà, il est important que les professionnels de la santé mentale, les enseignants et le grand public comprennent comment le choix de la langue utilisée peut affecter le succès des thérapies psychologiques. Ce rapport comprend les résultats de diverses collaborations dans les domaines clinique, universitaire et scientifique dans le cadre du projet "L'esprit multilingue - MultiMind".

MULTI MIND! est un réseau de recherche et de formation qui vise à réaliser des avancées fondamentales dans le domaine de la recherche sur le multilinguisme en adoptant une perspective multidisciplinaire sur les principaux thèmes scientifiques suivants : apprentissage des langues, cognition et créativité, traitement du langage et cerveau multilingue, cognition multilingue et société, trouble du langage chez les enfants multilingues, et multilinguisme dans les contextes de migration.

PRINCIPALES CONCLUSIONS:

La psychothérapie dans un contexte de langue étrangère :

- L'utilisation d'une langue étrangère n'affecte pas négativement les thérapies axées sur l'extinction de la peur.
- La stratégie de régulation des émotions par la réappréciation fonctionne de manière similaire dans la langue maternelle et dans une langue étrangère.
- L'utilisation d'une langue étrangère n'entrave pas le déroulement de la thérapie d'exposition chez les personnes bilingues.

Considérations sur l'effet de la langue étrangère qui pourraient améliorer les bénéfices de la thérapie :

- Offrir aux patients la possibilité de réaliser la séance soit dans leur langue maternelle, soit dans une langue étrangère.
- Informer les professionnels concernés (cliniciens, enseignants) de la possibilité d'utiliser soit la langue maternelle soit la langue étrangère de la personne concernée.

METHODOLOGIE

Ce rapport établit quelques lignes directrices selon les résultats obtenus à partir de la recherche menée dans le cadre du projet “MultiMind”, qui est également basé sur des preuves précédentes dans le domaine de la langue étrangère et de la psychothérapie. Les références pertinentes sont fournies à la fin du rapport. Le rapport commence par un résumé des résultats liés à cette ligne de recherche.

L'évaluation des résultats fondés sur des preuves repose sur les principes suivants :

(a) protocoles psychothérapeutiques : disponibilité des données sur les processus et interventions thérapeutiques dans les cas cliniques de patients bilingues.

(b) expériences scientifiques : paradigmes expérimentaux testant l'effet de la langue étrangère par rapport à un groupe de contrôle approprié

La sélection des études a été basée sur l'inclusion d'adultes bilingues, de sorte que les informations recueillies reflètent la perspective d'un groupe particulier de bilingues ayant des caractéristiques similaires et pouvant s'exprimer de manière similaire, même si c'est dans des pays différents et dans des langues maternelles et étrangères différentes.

CONTEXTE ET DEFIS

Définir l'approche thérapeutique

On a tendance à supposer que la langue utilisée dans une intervention psychothérapeutique doit être la langue maternelle du patient et du thérapeute. De nombreuses études soutiennent l'efficacité d'une thérapie dans la langue maternelle, en particulier celle du patient, en termes de satisfaction et se traduisant également par une diminution des abandons de la thérapie (Sue, 1998). En fait, les études explorant la relation entre les thérapeutes et les patients monolingues et bilingues ont montré une inclinaison vers des interventions culturellement adaptées ; les thérapies effectuées dans la langue maternelle du patient se sont avérées encore plus efficaces que dans d'autres langues dans des groupes ethniques spécifiques (Griner & Smith, 2006). En fait, il semble qu'il soit plus facile d'accéder aux souvenirs traumatiques dans la langue maternelle (Aragno & Schlachet, 1996 ; Javier, Barroso, & Muñoz, 1993), surtout si ces souvenirs ont également été encodés dans la langue maternelle (Schrauf, 2000). Il a également été démontré que les souvenirs sont plus accessibles dans la langue dans laquelle ils sont encodés (Marian & Neisser, 2000).

Cependant, il peut y avoir des situations dans lesquelles le patient ou le thérapeute peuvent préférer l'utilisation de leur langue étrangère pour la thérapie. Le changement de langue a également été utilisé comme une forme d'intervention dans le cadre clinique avec l'intention de réguler le niveau d'émotionnalité lors de l'obtention d'informations supplémentaires sur certains souvenirs (Dewaele & Costa, 2013 ; Schrauf, 2000). En outre, certains cas cliniques postulent que ce même problème de récupération de souvenirs émotionnels pourrait être abordé dans une langue étrangère plutôt que dans la langue maternelle afin de se détacher de l'émotivité de certaines expériences ou sentiments (Javier, 1996 ; Marcos, 1976 ; Movahedi, 1997).

LIMITES DES RECHERCHES PRECEDENTES



La nécessité d'explorer l'efficacité de la thérapie dans une langue étrangère est apparue à partir de cas cliniques. En général, ces cas étaient anecdotiques et **manquaient de preuves empiriques** (par exemple, Freud, 1918). Seul un nombre limité d'études a exploré l'effet de la langue étrangère dans le domaine de la psychothérapie ou dans un cadre émotionnel.

En outre, les **mesures physiologiques** sont un ajout récent à ce domaine de recherche et doivent être utilisées de manière plus approfondie afin de mesurer les niveaux d'excitation et de compléter les rapports personnels conventionnels.

Enfin, de nombreuses études se sont concentrées sur le matériel linguistique dans l'exploration de l'effet de la langue étrangère, et peu d'attention a été portée aux **stimuli non linguistiques** qui peuvent en outre être modulés par des outils linguistiques.

Par conséquent, l'utilisation d'une langue ou d'une autre peut être marquée ou déterminée en fonction des besoins du traitement spécifique, ainsi que de la langue préférée du patient.

Bien que la discussion sur la langue choisie lors d'un traitement thérapeutique reste ouverte, nous donnons ici un exemple concret de la manière dont l'utilisation d'une langue ou d'une autre n'interfère pas avec l'efficacité d'un paradigme particulier.

Il existe différentes approches thérapeutiques pour chaque trouble. Les approches choisies impliquent la manipulation des émotions. La thérapie d'exposition est une technique couramment utilisée qui traite l'émotion de la peur dans une série d'étapes graduelles (Hofmann, 2008). L'utilisation de ce paradigme a été testée précédemment (García-Palacios et al., 2018), aboutissant à un rôle modulateur de la langue étrangère dans l'acquisition de la peur.

Parallèlement à la thérapie d'exposition, il existe d'autres stratégies qui sont directement liées à la gestion ou à la réduction de l'intensité des émotions, qu'elles soient positives (joie, surprise) ou négatives (tristesse, peur). Ces stratégies sont appelées stratégies de régulation des émotions. Dans cette recherche, elles ont été utilisées en combinaison avec la thérapie d'exposition afin d'obtenir une approche solide impliquant le langage sous plusieurs formes (écriture, lecture, parole). Ces stratégies utilisent le langage comme un outil utile pour la gestion des émotions. Par exemple, une stratégie explicite, comme la réappréciation, permet aux participants de verbaliser une phrase. Cela les aide à réduire ou à moduler le niveau d'émotion qu'ils ressentent face au stimulus qui leur est présenté. Pour s'assurer que tous les participants sont capables de réguler leurs émotions et de comprendre le concept, une série de questionnaires portant sur les stratégies de régulation, l'anxiété et la dépression sont remplis.

Rôle du contexte & de l'âge d'acquisition de la langue étrangère

Les caractéristiques pertinentes concernant le bilinguisme des participants sont l'âge d'acquisition (Harris, 2004) et le contexte d'acquisition (Altarriba, 2008). Un âge plus avancé d'apprentissage d'une langue étrangère est généralement lié à une compétence plus faible, ce qui entraîne une différence remarquable dans le niveau de connaissance et de maîtrise de la langue par rapport à la langue maternelle. Cette différence marquée entre les langues aboutit finalement à l'effet de la langue étrangère, comme cela a été noté dans des études précédentes (Chee et al., 2001). Un questionnaire explorant le niveau d'anglais perçu et l'âge d'acquisition a fourni les informations nécessaires pour s'assurer que les participants à cette étude avaient un niveau de compétence similaire, ainsi qu'un âge et un contexte d'acquisition similaires. Le niveau de compétence choisi pour explorer l'effet de la langue étrangère se situait entre un niveau de compétence intermédiaire et un niveau de compétence élevé, ce qui, dans la pratique, diffère considérablement d'une langue maternelle. En outre, le fait que la langue étrangère ne soit pas utilisée fréquemment contribue à la différence avec la langue maternelle. L'ensemble de ces facteurs détermine la présence de l'effet de la langue étrangère. Essentiellement, le contexte et l'âge d'acquisition ainsi que la fréquence d'utilisation sont quelques-uns des facteurs qui ont dû être soigneusement pris en compte pour produire cette recherche.

SOLUTIONS POSSIBLES

Sélection du paradigme

L'inclusion de groupes expérimentaux a permis de tester l'effet de la langue étrangère sur un échantillon plus large de personnes, au-delà des cas cliniques. La thérapie d'exposition est un paradigme qui offre la possibilité d'exposer les patients à l'extinction de la peur par le biais du langage via des instructions et accompagnée par la régulation des émotions.

Ce paradigme particulier a été choisi en raison de son utilisation fréquente dans les troubles anxieux qui impliquent l'émotion de la peur, comme les phobies (Craske et al., 2018). La thérapie d'exposition n'implique pas nécessairement le langage pendant le processus. L'inclusion d'instructions et de stratégies de régulation a ajouté une méthode pratique pour moduler la réponse émotionnelle à travers une langue ou l'autre (native ou étrangère).

Tout d'abord, le paradigme devait être testé dans le cadre d'un bref cours de thérapie d'exposition, en générant une peur face à des stimuli neutres et en utilisant des chiffres non pertinents afin de produire du langage. Ensuite, une étape plus proche de la procédure utilisée en psychothérapie a inclus la stratégie de réappréciation au lieu des chiffres non pertinents. Cela a permis aux participants de produire du langage en même temps qu'ils étaient capables de diminuer l'émotion de peur et d'excitation générée par les stimuli présentés.

PRINCIPALES CONCLUSIONS (ÉTENDUES)



L'utilisation d'une langue étrangère n'est pas un obstacle pour des résultats positifs dans les thérapies qui impliquent l'extinction de l'émotion de la peur, et peut faciliter les séances cliniques avec des individus bilingues. Les études explorant la peur dans les deux langues montrent des différences d'efficacité de la thérapie dans les deux langues selon la stratégie utilisée (Morawetz et al., 2017), et montrent parfois une meilleure efficacité lorsque la thérapie se déroule dans la langue étrangère.

La langue étrangère implique une activation plus élevée que la langue maternelle. Pourtant, cette différence disparaît après quelques secondes, atteignant un niveau d'activation similaire dans les deux langues.

L'utilisation de mesures physiologiques dans le traitement affectif dans une langue étrangère peut fournir de nouvelles preuves en faveur d'une utilisation positive d'une langue étrangère pour la thérapie chez les personnes bilingues. Ces informations pourraient être utilisées pour élargir les connaissances futures sur les nouvelles stratégies de psychothérapie pour les personnes vivant à l'étranger.

Stimuli non-linguistiques

De nombreuses inquiétudes et peurs sont causées par des objets, des personnes ou des situations. Cependant, nous trouvons souvent un moyen linguistique par le biais de nos pensées pour les affronter et les modérer.

Les recherches sur l'effet de la langue étrangère ont souvent présenté aux participants du matériel linguistique afin d'observer les différences dans l'utilisation de la langue. Cependant, seul un nombre limité d'études a exploré la différence dans la réponse émotionnelle entre la langue maternelle et la langue étrangère avec du matériel non linguistique. À cet égard, la psychothérapie offre diverses méthodes basées sur le langage de la pensée qui peuvent accorder notre état d'esprit pour gérer un objet de peur, ce qui est utile pour affronter les peurs non linguistiques. Parmi les stratégies de régulation des émotions, l'étiquetage de l'affect et, surtout, la réévaluation se sont révélés être des techniques efficaces faisant appel au langage pour moduler les stimuli négatifs externes, même s'ils ne sont pas linguistiques (Jackson et al., 2000 ; Tabibnia et al., 2008).

IMPLICATIONS STRATEGIQUES

Les résultats conduisent aux recommandations suivantes :

- L'utilisation d'une langue étrangère en psychothérapie peut être aussi efficace que l'utilisation de la langue maternelle, en particulier dans les environnements thérapeutiques qui impliquent des questions à forte charge émotionnelle. L'utilisation d'une langue étrangère en psychothérapie peut être aussi efficace que l'utilisation de la langue maternelle ou même plus efficace dans certains aspects de la thérapie, selon la manière dont la langue étrangère est utilisée.
- **Les enseignants** doivent être conscients de ce point afin de pouvoir faciliter l'aide et les conseils nécessaires des services de santé mentale pour leurs étudiants bilingues. Afin de pouvoir donner des conseils adéquats, les enseignants devraient recevoir des informations et des formations relatives à la thérapie dans une langue étrangère.
- **Les professionnels de la santé mentale** doivent être informés que rien ne s'oppose à l'utilisation d'une langue étrangère en thérapie. De même, les professionnels de la santé mentale devraient recevoir une formation sur les utilisations possibles d'une langue étrangère dans certaines techniques couramment utilisées en thérapie, comme la thérapie d'exposition ou les stratégies de régulation des émotions, et être disposés à discuter des options linguistiques avec les patients afin d'améliorer la qualité de l'approche thérapeutique.
- **La population générale** peut bénéficier d'informations sur la régulation des émotions dans sa langue maternelle et dans une langue étrangère, car nous pouvons rencontrer des émotions, voire des peurs, dans notre vie quotidienne. La langue peut nous aider à gérer ces expériences émotionnelles ou effrayantes. La régulation des émotions est une routine courante à laquelle nous nous livrons inévitablement dans notre vie quotidienne. Le grand public pourrait bénéficier d'informations sur la manière de tirer parti de leur(s) langue(s) étrangère(s) pour améliorer leurs capacités de régulation des émotions.



 **CONTACTS** azucena@uji.es | info@multilingualmind.eu | www.multilingualmind.eu

Citation suggérée: Palacios, Azucena García; Ortigosa, Isabel; Marinis, Theodoros: *L'effet de la langue étrangère en psychothérapie*. DOI: [10.48787/kops/352-2-mhdhwc936vbn8](https://doi.org/10.48787/kops/352-2-mhdhwc936vbn8)



Ce projet a été financé par le programme de recherche et d'innovation Horizon2020 de l'Union européenne dans le cadre de la convention de subvention Marie Skłodowska-Curie No 765556.

Evaluation de l'excitation



Pour surmonter les limites des rares cas cliniques rapportés dans la tradition scientifique de la thérapie, une étape supplémentaire consiste à inclure des mesures physiologiques afin d'élargir la qualité des données. L'utilisation de ces mesures vise à augmenter la précision de la mesure de la réactivité émotionnelle, indexée par le niveau d'excitation, et donc à observer la réaction émotionnelle à chaque seconde du processus. La dilatation des pupilles, en tant que mesure physiologique, s'est avérée être une mesure précise du niveau d'excitation, permettant même de saisir la différence de réactivité émotionnelle entre les langues, maternelle et étrangère (Lacozza et al., 2017). L'activité électrodermale (AED) a également été traditionnellement utilisée pour mesurer l'éveil dans les études portant sur le bilinguisme (Eilola & Havlenka, 2011), et s'est avérée être une mesure efficace de la réactivité émotionnelle (cf. réactivité émotionnelle (voir Kreibig, 2010 pour une analyse). La combinaison des deux mesures garantit l'exactitude de la mesure de la réponse émotionnelle des individus face à des stimuli effrayants dans chaque langue. Enfin, les mesures physiologiques fournissent des informations qui échappent au contrôle conscient des individus, ce qui n'est pas le cas des auto-rapports (Ciuk et al., 2015).

Autres lectures

García-Palacios, A., Costa, A., Castilla, D., Del Río, E., Casaponsa, A., & Duñabeitia, J. A. (2018). The effect of foreign language in fear acquisition. *Scientific Reports*, 8(1), 1-8. DOI: [10.1038/s41598-018-19352-8](https://doi.org/10.1038/s41598-018-19352-8)

Harris, C. L. (2004). Bilingual speakers in the lab: psychophysiological measures of emotional reactivity. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 25, 223-247. DOI: [10.1080/01434630408666530](https://doi.org/10.1080/01434630408666530)

Lacozza, S., Costa, A., and Duñabeitia, J. A. (2017). What do your eyes reveal about your foreign language? Reading emotional sentences in a native and foreign language. *PLoS one*, 12(10). DOI: [10.1371/journal.pone.0186027](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186027)

Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2008). The lasting effect of words on feelings: words may facilitate exposure effects to threatening images. *Emotion*, 8(3), 307. DOI: [10.1037/1528-3542.8.3.307](https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.307)

La liste complète des références peut être consultée ici : www.multilingualmind.eu/policy-reports



Ce travail est sous licence de Creative Commons Attribution 4.0 International License.