

# Les romans renforcent l'empathie

La lecture de romans renforce les liens sociaux et peut même faire évoluer la personnalité.

Nous connaissons Long John Silver, le héros de Robert Louis Stevenson. Nous savons qu'il est unijambiste, autoritaire, stoïque. Ou du moins nous croyons connaître cette canaille de Silver, mais nous savons aussi que les personnages de roman n'existent pas. Stevenson lui-même disait que les personnages de roman sont comme des cercles, c'est-à-dire des abstractions : les scientifiques utilisent les cercles pour résoudre des problèmes de physique, de même, les auteurs et les lecteurs utilisent des personnages de fiction pour réfléchir aux personnes qu'ils côtoient tous les jours.

Les psychologues ont longtemps dédaigné la lecture des romans quand il s'agissait de réfléchir à la psychologie humaine, car tout y serait inventé. Mais depuis 25 ans, les psychologues s'intéressent à la signification des histoires. Tout comme les simulations sur ordinateur nous ont aidés à comprendre la perception, l'apprentissage et la mémoire, les histoires sont des simulations susceptibles d'aider les lecteurs à comprendre non seule-



ment les personnages des romans, mais la psychologie de l'homme en général. En 1986, le psychologue Jérôme Bruner, à la Faculté de droit de l'Université de New York, soutenait de façon convaincante que la narration est une forme de pensée importante. Elle participe à l'élaboration de notre conception de l'être humain et nous permet d'explorer comment les intentions de personnages sont ou non réalistes.

Divers travaux de recherche récents montrent que loin d'être un moyen d'échapper au quotidien, lire des romans peut améliorer nos habiletés sociales en nous aidant à mieux comprendre autrui. Entrer dans les mondes imaginaires des romans améliore notre empathie et notre capacité à adopter le point de vue d'autrui. Cela peut même faire évoluer notre personnalité. Ainsi, si se laisser happer par un livre peut paraître un acte solitaire, c'est en fait un exercice d'interaction avec nos semblables. Cela peut affûter notre cerveau social, si bien que, lorsque nous posons notre livre, nous sommes potentiellement mieux préparés aux interactions avec les autres et même à l'amour.

Bien avant l'invention des ordinateurs, les histoires donnaient accès à des mondes virtuels. En 1594, William Shakespeare réalisa qu'une pièce de théâtre recrée un environnement social, utilisant le terme *songe*. Dans *Le songe d'une nuit d'été*, ses personnages vivent dans un monde imaginaire où faire tomber le jus d'une « petite fleur de l'Ouest » dans les yeux d'un dormeur le conduit à tomber amoureux de la première personne qu'il verra à son réveil. Dans ce monde imaginaire, le jus de la fleur permet de sélectionner sa compagne pour la vie. De même, Elaine Scarry, de l'Université Harvard, pense qu'un bon auteur de roman ne se contente pas de décrire un monde, mais qu'il donne des « instructions » pour que le lecteur vive une sorte de rêve éveillé.

## Les romans, un outil de simulation de la société

Mais l'immersion dans le roman ne doit pas être perçue comme une activité qui isole. Il y a plusieurs années, Raymond Mar, à l'Université York de Toronto, au Canada, a décidé de remettre en question la conception selon laquelle les personnes qui lisent beaucoup de romans sont des rats de bibliothèques renfermés qui utilisent leurs lectures pour échapper à la réalité. Se fondant sur la notion de simulation sociale, que j'avais décrite dans les années 1990, R. Mar voulait savoir si les gens qui lisent beaucoup de romans n'avaient pas, en fait, de meilleures habiletés sociales que ceux qui lisent peu, voire pas du tout. Selon lui, de même que les pilotes acquièrent de l'expérience avec les simulateurs de vol, les personnes pourraient enrichir leur expérience sociale en lisant des romans.

**Keith OATLEY**

est professeur émérite de psychologie cognitive, de l'Université de Toronto, et membre de la Société royale du Canada.



### En Bref

- Lire des récits peut améliorer nos habiletés sociales en nous aidant à mieux comprendre les autres.
- Entrer dans des mondes imaginaires développe notre empathie et améliore notre capacité à adopter le point de vue d'autrui.
- Un roman est susceptible de modifier notre personnalité, en nous rendant plus ouverts à la nouveauté et en améliorant notre conscience sociale.

Avec nos collègues de Toronto, les psychologues Jacob Hirsh, Jennifer de la Paz et Jordan Peterson, nous avons évalué avec R. Mar les habitudes de lecture de 94 adultes, en distinguant le roman de fiction des autres lectures. Nous avons ensuite testé les volontaires sur deux types d'habiletés sociales : la perception des émotions et la cognition sociale. Pour tester la perception des émotions, nous avons demandé aux sujets d'essayer d'identifier l'état



**1. Bien que les gens s'isolent** généralement pour lire, les lecteurs de romans ne sont pas solitaires. Ils auraient même plus de relations que les personnes qui ne lisent pas de fiction.

émotionnel d'une personne uniquement à partir de photos où l'on ne voyait que les yeux. Pour la cognition sociale, les participants ont dû répondre à des questions après avoir vu de petites vidéos d'individus en train d'interagir. Cette étude, publiée en 2006, a révélé que plus les gens lisaient de romans, mieux ils percevaient les émotions exprimées par les yeux, et plus ils interprétaient correctement les relations sociales, bien que ce fût moins net. Ces résultats établissaient pour la première fois que les personnes lisant des romans avaient de meilleures habiletés sociales, même s'ils ne permettaient pas de savoir si c'était la lecture de romans qui expliquait les différences de sensibilité entre les participants ou si ces différences existaient avant même la lecture.

En 2007, R. Mar a publié d'autres données indiquant que la lecture de romans semble améliorer les aptitudes sociales. Il a demandé

à 303 adultes de lire soit une nouvelle, soit un essai paru dans un magazine. Il leur a ensuite fait passer deux types de tests. Le premier, dit de raisonnement analytique, consistait à résoudre des problèmes logiques sous forme verbale ; dans le second, dit de raisonnement social, on demandait aux sujets de tirer des conclusions à partir de scénarios hypothétiques. Ceux qui avaient lu la nouvelle avaient, en moyenne, de meilleures performances au test de raisonnement social que ceux qui avaient lu l'essai, ce qui suggérait que le roman amorce un raisonnement concernant le monde réel. Les scores aux tests de raisonnement analytique étaient identiques dans les deux groupes. Ainsi, la lecture d'un roman peut améliorer, du moins de façon temporaire, les compétences sociales.

## Romans et théorie de l'esprit

Avoir de bonnes habiletés sociales implique d'avoir une théorie de l'esprit bien développée. La théorie de l'esprit est la capacité d'adopter le point de vue d'autrui pour former des représentations mentales des autres et comprendre que quelqu'un peut avoir des croyances et des intentions différentes des siennes. Les enfants acquièrent cette capacité vers l'âge de quatre ans, voire avant, lorsqu'ils distinguent ce qu'autrui sait et ce qu'ils savent eux-mêmes. La théorie de l'esprit continue à se développer tout au long de la vie. La capacité d'évaluer des émotions à partir de photographies de regards est liée à l'efficacité de la théorie de l'esprit, et à la capacité de ressentir de l'empathie.

Toutefois, l'association que nous avons trouvée entre la lecture de romans et les aptitudes sociales pourrait simplement refléter un goût pour le roman chez les gens ayant de bonnes habiletés sociales. En d'autres termes, dévorer des nouvelles pourrait être le résultat, et non la cause, d'une théorie de l'esprit élaborée. En 2009, pour tester cette hypothèse, nous avons renouvelé notre expérience précédente, sur 252 adultes. Nous avons mesuré ce que l'on nomme les cinq grands traits de personnalité des participants : l'extraversion, la stabilité émotionnelle, l'ouverture à la nouveauté, l'agréabilité et l'esprit consciencieux. Nous avons aussi évalué leur réseau social, leur degré d'isolement social et de solitude.

Les personnes présentant le plus d'ouverture à la nouveauté lisaient un peu plus de romans que les autres. Les différents tests et calculs statistiques ont confirmé un lien fort entre la quantité de romans lus et la capacité d'empathie et de théorie de l'esprit. Il semble bien que c'est le fait de lire des romans qui améliore les habiletés sociales, et non l'inverse. De plus, les personnes qui lisaient surtout des romans n'étaient pas solitaires : elles étaient moins isolées socialement que les personnes qui lisaient autre chose que des romans.

## Mieux vaut lire les romans que d'autres livres !

En 2010, R. Mar, avec les psychologues Chris Moore, de l'Université Dalhousie à Halifax, et Jennifer Tackett, de l'Université de Toronto, ont poursuivi ce travail avec une étude de 55 enfants en classe de maternelle. Ils ont montré que plus les enfants écoutaient des histoires ou voyaient des films de fiction, mieux ils réussissaient les cinq tests de la théorie de l'esprit adaptés à l'enfant. Dans l'un de ces tests, on montre à l'enfant un jouet figurant un adulte et le dessin d'une carotte et d'un biscuit. On demande à l'enfant quel type de goûter il préfère, et on lui dit que le jouet

préfère l'autre goûter. Ensuite, l'enfant doit répondre à la question testant l'acquisition de la théorie de l'esprit : le jouet veut un goûter, lequel va-t-il choisir ? Pour répondre correctement, l'enfant doit donner une réponse qui diffère de celle qu'il donnerait pour lui-même.

Bien que les scores à ces tests aient été meilleurs chez les enfants qui écoutaient plus d'histoires et voyaient plus de films, ils n'étaient pas plus élevés chez les enfants qui regardaient beaucoup la télévision. La raison en est probablement que les émissions de télévision explorent un moins grand nombre de sujets et de thèmes exigeant que le téléspectateur adopte le point de vue d'autrui.

Dans l'ensemble, nos résultats semblent étayer l'hypothèse selon laquelle lire des romans facilite le développement des habiletés sociales, parce que cela permet aux lecteurs de réfléchir sur autrui. Autrement dit, nous pensons que la caractéristique fondamentale du roman n'est pas qu'il soit inventé, mais qu'il traite des êtres humains, de leurs intentions et de leurs interactions. Lire des romans permet de simuler les interactions sociales, tout comme lire des ouvrages non

*S'isoler pour lire un roman est, en réalité, un exercice d'entraînement aux interactions sociales.*

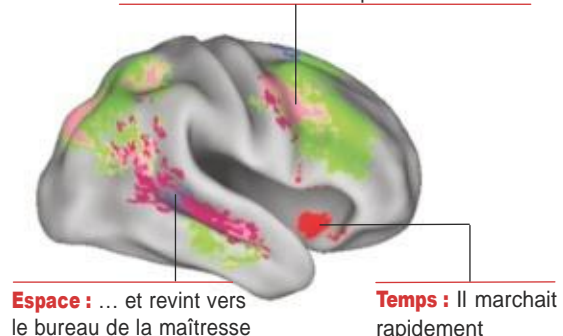
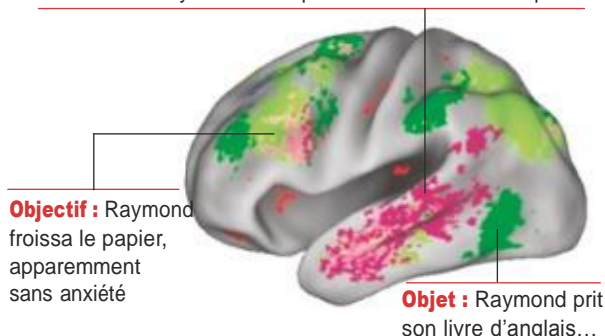
## Des histoires plein la tête

Quand on enregistre l'activité cérébrale d'un sujet qui est dans un scanner IRM fonctionnelle pendant qu'il lit une histoire, on constate que le cerveau réagit comme si le lecteur ressentait ce que vit le personnage et comme s'il agissait comme lui. Le cortex préfrontal, une région impliquée dans la définition des buts, s'activait lorsqu'un personnage se fixait un nouvel objectif. Le cortex tempo-

ral s'activait quand il y avait des rebondissements ou que le personnage agissait pour atteindre un but. D'autres régions réagissaient aux indications temporelles, ou à des changements dans la localisation spatiale du personnage, ou encore aux événements impliquant des objets. Ce sont les mêmes aires qui se seraient activées si le sujet avait réalisé les gestes ou actes qu'il ne faisait que lire.

**Personnage :** Mme Logan écrit quelque chose sur sa feuille et Raymond se dépêche de retourner à sa place

**Aspects multiples :** Sensible aux différents aspects du scénario



fictionnels, par exemple de génétique ou d'histoire, renforce l'expertise dans ces domaines.

Pour tester cette hypothèse de façon plus approfondie, nous avons prévu de demander aux personnes qui participeront à l'étude de lire soit seulement des romans, soit seulement des livres d'histoire ou de sciences pendant plusieurs mois. Nous mesurerons la conscience sociale des deux groupes avant et après cette période de lecture. Si notre théorie est correcte, les lecteurs de romans devraient présenter une amélioration notable des habiletés sociales, et leurs scores devraient augmenter plus que ceux des sujets exposés à des lectures non fictionnelles.

### Quand la fiction stimule l'empathie

La puissance du roman vient de la connexion émotionnelle qui s'établit entre le lecteur et les personnages d'une histoire – en un mot, de l'empathie. Les scientifiques ont recherché les racines de certains aspects de ce lien dans le cerveau. Par exemple, dans une étude en IRM fonctionnelle réalisée en 2004, la neuroscientifique Tania Singer et ses collègues, de l'*University College* de Londres, ont découvert que des régions cérébrales, telles que l'insula antérieure et le cortex cingulaire antérieur, s'activent aussi bien lorsque nous

souffrons que lorsque nous savons que quelqu'un que nous aimons souffre. Ces régions semblent impliquées dans les aspects émotionnels de la souffrance.

L'empathie émotionnelle qui est essentielle pour nos relations nous permet aussi de nous imaginer vivre les aventures des personnages des romans que nous lisons. En fait, des études récentes en imagerie cérébrale révèlent que nous « vivons intérieurement » ce qu'un personnage ressent en imaginant ses sentiments et ses actions. Dans une étude publiée en 2009, des psychologues américains de l'Université Washington à Saint Louis ont demandé à 28 volontaires placés dans un scanner IRM de lire une histoire courte présentée mot après mot sur un écran.

Les chercheurs ont observé que le cerveau du lecteur en train de lire ce que faisait un des protagonistes réagissait comme si le sujet réalisait la même action. Lorsque les mots indiquaient qu'un objet était saisi ou posé – par exemple, « Raymond posa son crayon » –, les régions associées à ces mouvements étaient activées. Ces régions comprennent l'aire de la main dans le cortex prémoteur (impliqué dans la planification) et dans le cortex somatosensoriel (qui traite les informations sensorielles issues du corps).

### Un réseau neuronal activé par la fiction

D'autres chercheurs ont essayé de comprendre comment les romans activent les processus cérébraux contrôlant la théorie de l'esprit. Si la narration augmente notre capacité de comprendre les autres, les régions cérébrales intervenant dans une histoire devraient correspondre à celles impliquées dans des tâches de théorie de l'esprit. Pour tester cette hypothèse, R. Mar a publié une revue statistique de 86 études d'imagerie cérébrale où les participants devaient soit comprendre une histoire, soit réaliser une tâche de théorie de l'esprit fondée sur un récit, soit réaliser une tâche de théorie de l'esprit n'impliquant pas d'histoire. En comparant les régions cérébrales activées dans ces différentes études, R. Mar a identifié un vaste ensemble de structures correspondant aux aires cérébrales que ces trois tâches semblent recruter. Ces régions constituent un « réseau fondamental de mentalisation » qui permet de comprendre les

### 3. L'empathie

est améliorée par la lecture de romans, ce qui permet de mieux comprendre les états mentaux d'autrui. Dans le cerveau, un « réseau fondamental de mentalisation » assure cette capacité.



*L'art modifierait certaines dimensions de la personnalité, telles l'ouverture à la nouveauté et l'ouverture d'esprit.*

événements mentaux des autres tant dans la vie de tous les jours que dans une histoire.

Ainsi, lorsque nous lisons des romans, nous mettons de côté nos soucis et nos projets et adoptons ceux des protagonistes de l'histoire. Cela nous permet de comprendre les événements de l'histoire du point de vue du personnage. Nous ne ressentons pas vraiment les émotions du personnage. Ce que nous ressentons, ce sont nos propres émotions en réponse aux désirs, actions et situations que décrit l'auteur. L'évolution de ces émotions nous fait tourner les pages.

## Un roman et un rapport n'ont pas le même effet

Les réponses émotionnelles du cerveau à la littérature ne font pas qu'établir des liens avec des personnalités fictives – elles peuvent modifier le sens de soi du lecteur. Dans une étude publiée en 2009, nous avons donné à lire à 126 personnes soit la nouvelle d'Anton Tchekhov *La dame au petit chien*, soit une version de cette nouvelle réécrite dans le style d'un compte rendu par la psychologue canadienne Maja Djikic. Dans l'histoire, un banquier du nom de Gomov rencontre, dans la station balnéaire russe de Yalta, une jeune femme nommée Anna qui promène son chien. Ils ont une liaison. Mais, lorsqu'ils rentrent chez eux auprès de leurs conjoints, ils sont obsédés par cette liaison. Gomov et Anna se voient de temps en temps et rêvent d'être unis, mais l'histoire se termine sans qu'ils aient pris aucune décision quant à leur avenir. La version de M. Djikic, écrite comme un compte rendu de jugement de divorce, contenait exactement la même information, avait la même longueur et présentait le même niveau de difficulté. Les lecteurs la jugeaient aussi intéressante que l'histoire de Tchekhov, à défaut d'être aussi artistique.

Avant et après avoir lu les textes qui avaient été distribués au hasard, les participants ont répondu à un test qui mesurait les cinq grands traits de personnalité, et ont évalué

dans quelle mesure ils éprouvaient dix émotions différentes – la tristesse, l'anxiété, la joie etc. Comparés à ceux ayant lu le compte rendu, les participants qui avaient lu la nouvelle avaient subi des changements de personnalité faibles, mais mesurables. Ils avaient changé de différentes manières : certains étaient devenus plus ou moins ouverts à la nouveauté, tandis que d'autres étaient plus ou moins agréables après avoir lu l'histoire. Le degré de changement de la personnalité reflétait l'intensité des changements émotionnels que le sujet avait ressentis pendant la lecture. Comme tout bon livre, la nouvelle de Tchekhov avait déclenché chez les lecteurs de nouvelles façons de penser et de nouveaux sentiments, mais l'intensité du ressenti avait été différente selon les personnes.

## Les romans modèlent la personnalité

Seule la version romancée semblait permettre aux lecteurs de ressentir de l'empathie pour Gomov et Anna. Les narrations fictionnelles invitent à l'identification avec les personnages plus que ne le font de simples comptes rendus. L'art modifierait certaines dimensions de la personnalité. Bien que les changements observés aient probablement été temporaires, les personnes qui lisent beaucoup de romans pourraient devenir plus ouvertes aux autres ou plus à leur écoute.

On considère souvent les récits comme des divertissements. Mais la lecture implique les mêmes processus mentaux que ceux qui nous permettent d'interagir avec autrui dans la vie quotidienne. Découvrir les mondes imaginaires des romans et se fondre dans l'esprit de leurs personnages nous transforme. De par leur pouvoir sur l'esprit, les romans pourraient être utiles pour développer la compréhension d'autrui et faciliter les interactions chez l'enfant et l'adolescent. Et quel que soit votre âge, vous installer confortablement dans un fauteuil avec un roman pourrait faire du bien à votre esprit – et à votre vie sociale.

### Bibliographie

- K. Oatley**, *Such Stuff as Dreams : The Psychology of Fiction*, Wiley Blackwell, 2011.
- R. Mar**, *The neural bases of social cognition and story comprehension*, in *Ann. Rev. of Psycho.*, vol. 62, pp. 103-134, 2011.
- M. Djikic et al.**, *On being moved by art : How reading fiction transforms the self*, in *Crea. Res. Jour.*, vol. 21(1), pp. 24-29, 2009.
- R. Mar et al.**, *Exploring the link between reading fiction and empathy : ruling out individual differences and examining outcomes*, in *Communications : The Eur. Jour. of Com. Res.*, vol. 34(4), pp. 407-428, 2009.